

«Согласовано»

Начальник летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием МКОУ «СОШ №5»
 Т.А.Дятлова

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ №5»
Н.И. Леонидова

Приказ № 23-ОД 2025 г.

Примерное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря на 2025 год
МКОУ «СОШ №5»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P	
День 1															
Завтрак:															
Тефтели в соусе		80/40	23,8	18	39	214	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2	286
Макароны отварные		150	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55	-	0,29	6,8	60	81	157,4	517
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром		10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Чай с сахаром с лимоном		200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб		50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Обед:															
Салат огурцы- помидоры		50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0
Суп картофельный с горохом с мясом		250/20	16,2	5,6	62,3	187	-	2,4	14,6	0,170	1,7	26,4	29,5	137,8	139
Плов из свинины		75/150	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,150	3,8	243,9	92,7	305,38	90
Напиток лимонный		200/20	0,3	-	15,2	60		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699
Сок		200	-	-	11,4	46	4	0,04	6,2	0,025	0,27	8	10	13	0
Хлеб		50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0

Печенье	100	5,5	18	63	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
День 2														
Завтрак:														
Запеканка творожная	75/15	29,6	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,04	1,5	241,1	44,4	-	129
Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Вафли	100	4,9	27,7	63,13	516	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Салат огурцы-помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	82	-	1	8,1	0,02	0,2	21,04	5,6	13,9	0
Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	2,5	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	109
Биточки из свинины	60/5	29,2	35,5	67,4	263	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415,2	99,6	326,41	452
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	33,1	201,2	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	520
Напиток лимонный	200/15	0,3	-	15,2	60	-	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0
День 3														
Завтрак:														
Куры отварные	60/5	11,1	23,9	1,6	266	-	0,3	-	0,01	1,1	17,4	11,7	83,4	413
Рис	150	29,6	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,04	1,5	241,1	44,4	-	511
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Обед:														
Салат огурцы- помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0
Суп вермишелевый с курицей	250/20	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,50	66,2	148
Напиток лимонный	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699
Рыба тушёная с маслом	75/5	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03	374
Картошка тушеная	150	9,6	16,8	42,2	260	0,61	2,01	42,005	0,05	7,2	203,4	40,3	49,5	216
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0

[illegible]

День 6														
Завтрак:														
Плов из свинины	50/150	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,150	3,8	243,9	92,7	35,38	443
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Вафли	100	4,9	27,7	63,13	516	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Суп вермишелевый с курицей	250/20	2,5	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	147
Тефтели в соусе	80/40	23,8	18	39	214	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2	461
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	33,1	201,2	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Напиток лимонный	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699
Сок	200	-	-	11,4	46	4	0,04	6,2	0,025	0,27	8	10	13	0
Шоколад	100	8,2	33,3	53,5	538	-	-	-	-	-	-	-	-	0
День 7														
Завтрак:														
Зразы из свинины	75/50	27,2	29,5	67,4	263	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206,41	457
Макароны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,780	-	0,290	2,7	40,6	54,5	157,4	517
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Салат огурцы- помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0
Суп картофельный с горохом с мясом	250/20	16,2	5,6	62,3	187	-	2,4	14,6	0,170	1,7	26,4	29,5	137,8	139
Котлеты из птицы	60/5	17,1	21,7	51,9	287	0,05	14,4	0,5	0,180	2,3	16,6	22,7	158,2	495
Рис	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	527	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	511
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Напиток лимонный	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0

[illegible]

Завтрак:														
Гуляш из свинины	70/70	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	35,38	437
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,2	88,6	342	0,022	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52	83,32	297
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Печенье	100	5,5	18	63	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Огурцы- помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0
Суп вермишелевый с курицей	250/20	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,50	66,2	148
Рыба тушеная с маслом	75/5	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03	374
Картошка тушеная	150	9,6	16,8	42,2	260	0,61	2,01	42,005	0,05	7,2	203,4	40,3	49,5	216
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Напиток лимонный	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699
Яблоко	170	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0