

Утверждаю:
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова Е.Г.
16.05.2025г.



Меню лагеря дневного пребывания 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыртвердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	645	17.6	20.7	90.3	618.9
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	930	34.1	21.4	135.5	871.1
	Итого за день	1575	51.7	42.1	225.8	1490
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	530	21.3	18.6	91	617
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7

54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	820	46	22.1	119.8	862.4
	Итого за день	1350	67.3	40.7	210.8	1479.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	18.4	20.4	90.8	619.8
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	800	35.2	27.3	121.7	873.3
	Итого за день	1355	53.6	47.7	212.5	1493.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	100	4.2	5.1	18.8	137.5
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	525	25.7	23.7	78.9	630.8
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	855	39.	18	136.4	865

			2			
	Итогозадень	138 0	64. 9	41. 7	215.3	1495.8
	Неделя1Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша"Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	ИтогозаЗавтрак	555	22. 1	21. 7	83.8	618.7
	Обед					
ДП-4ос	Салат из белокочанной капусты и огурца	80	1.2	5.7	3.1	68.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4.5	5.3	43.6	240.1
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	ИтогозаОбед	890	35. 3	18. 5	140.3	868.9
	Итогозадень	144 5	57. 4	40. 2	224.1	1487.6
	Неделя2Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаЗавтрак	655	17. 2	17. 4	99.2	621.9
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
20	Витаминный напиток"Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	ИтогозаОбед	800	40. 1	20. 5	133.7	879
	Итогозадень	145 5	57. 3	37. 9	232.9	1500.9

	Неделя2Вторник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	ИтогозаЗавтрак	635	18.4	16.2	98.4	613.9
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	ИтогозаОбед	865	34.6	19.4	137.9	863.9
	Итогозадень	1500	53	35.6	236.3	1477.8
	Неделя2Среда					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	ИтогозаЗавтрак	640	18.4	10.2	113.8	619
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
54-3оус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	ИтогозаОбед	850	36.9	23.5	128.1	871.5
	Итогозадень	1490	55.3	33.7	241.9	1490.5
	Неделя2Четверг					
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	590	30.4	13.7	93.5	619.6
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
20	Витаминный напиток "Витонка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Обед	880	35.5	26	123.5	869
	Итого за день	1470	65.9	39.7	217	1488.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	6	19.9	162.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	695	22.1	15.4	109.2	663.3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1с	Щи из свежей капусты с сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-5г	Каша перловая рассычатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	895	33.8	28.5	119.2	868.3
	Итого за день	1590	55.9	43.9	228.4	1531.6