

Десятидневное меню лагеря с
дневным пребыванием
Понедельник
Завтрак

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Елунинская ООШ»
Т.Г. Реутова
Приказ №38/1 от 20.05.2025

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Масло сливочное	10	0,15	8,20	0,10	75,00
2	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
3	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
6	Йогурт порционный	125	2,3	2,1	3,8	47,1
	Всего					666.44

Обед

1	Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112
2	Мясо тушеное	90	11,89	16,52	2,35	210
3	Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176
4	Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		26,1	26,7	90,8	711

Вторник

Неделя: первая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.4	7,48	36,5	243

2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
3	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего (ккл)					755

Обед

1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104
2	Шницели с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170
3	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		22,9	19,44	111,99	705

Сред:

Неделя: первая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
2	Каша молочная Геркулес	200	8,16	9,84	47,8	264
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7

6	Сок	200	0	0	20	80
	Всего (ккл)					726,3

Обед

1	Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103
2	Кнели из индейки с соусом	110	18,18	4,5	7,62	149
3	Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная)	150/30	5,22	13,14	25,56	241
4	Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		34,93	22,37	99,56	725

Четверг

Неделя: первая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Масло сливочное	10	0,15	8,20	0,10	75,00
2	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,97	5,10	16,50	131,8
3	Кофе на молоке	200	1,4	2,00	22,40	116,00
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7

6	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Всего (ккл)					731,6

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и гренками	200	1,57	6,47	11,8	105
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146
3	Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251
4	Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
1	Итого		22,16	18,16	111,07	713

Пятница

Неделя: первая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
2	Каша молочная манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
6	Сок	200	0	0	20	80
	Всего (ккл)					620,94

Обед

1	Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88
---	---------------------------	-----	------	------	------	----

2	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401
3	Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
5	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
6	Итого		35,93	17,9	83,87	705

Понедельник

Неделя: вторая

Завтрак

№	Наименование продукта		Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	Запеканка творога с морковью		150	13,6	11,9	18,2	240
2	Сгущенное молоко		30	2,4	2,8	28	109
3	Чай с сахаром		200	0,20	0,00	14,00	28
4	Хлеб ржаной		30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,8	16,7	85,7
6	Сок	200	0	0	20		
	Всего (ккл)						

Обед

1	Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112
2	Фрикадельки с соусом	110	8,92	10,44	12,27	229
	Каша пшенная вязкая	180	5,08	6,01	29,11	191
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55

4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
5	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		22,72	20,59	95,94	708

Вторник
Неделя: вторая
Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			
			Б	Ж	У	
1	Гренка молочная	45	5,10	6,42	14,98	
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	
3	Какао с молоком	200	3,25	1.83	25,49	
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	
6	Второй завтрак					633,5
7	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	
	Всего (ккл)					

Обед

1	Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112
2	Чахохбили	90	11,8	7,23	5,16	161
3	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255
4	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		27,55	16,76	104,4	706

Среда

Неделя: вторая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4
2	Масло сливочное	10	0.15	8.20	0,10	75,00
3	Кофе на молоке	200	1,4	2,00	22,40	116,00
4	Булочка домашняя	50	5,15	4	30,75	181,75
5	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
6	Сок	200	1	0,2	20	80
	Всего (ккл)					799.15

Обед

1	Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	2,97	13,4	94
2	Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170
3	Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251
4	Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		21,52	18,51	121,94	726

Четверг

Неделя: вторая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Макароны запеченные с сыром	200180/10	9,67	10,19	41,35	281,30
2	Масло сливочное	10	0.15	8.20	0,10	75,00
3	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
4	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
6	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего (ккл)					789

Обед

1	Суп- лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103
2	Котлеты рыбные	90	9,19	10,73	7,7	136
3	Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная)	150/30	5,22	13,14	25,56	241
4	Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		20,74	28,59	98,56	706

Пятница

Неделя: вторая

Завтрак

№	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
2	Каша пшенная молочная жидкая	200	7.4	7,48	36,5	143

3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
4	Булочка домашняя	50	5,15	4	30,75	181,75
5	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214
6	Второй завтрак					
	Йогурт порционный	125	2,3	2,1	3,8	47,1
	Всего (ккл)					668,45

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	200	1,77	6,58	7,95	130
2	Биточки из птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174
3	Каша гречневая вязкая	180	5,54	6,01	25	176
4	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71
6	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
	Итого		23,84	20,13	93,89	706

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

21.05.25 11:05 (MSK)

Сертификат 3222653AC2BB868749AA94A94E11E8EC