Утверждаю:

Директор МКОУ «Красногорская ООШ»

_____ /Локушева С.А./

Согласовано:

начальник лагеря

МКОУ «Красногорская ООШ

_____ Шапкина И.Н.

Примерное меню лагеря с дневным пребыванием на десять дней и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ «Красногорская ООШ» на 2025 год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1 день	**Завтрак**		**Б**	Ж	У		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	7,8	11,5	54,6	351								
379	Чай	200/15	17,9	13,4	141,7	759		25						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	0,1								
	Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	5,0	13,6	105								
259	Жаркое по - домашнему	50/125	17,1	16,4	20,0	284								
389	Сок яблочный	200	7,0	0,0	121,0	512								
	хлеб	50	2,79	0,4	23,4	165,2								
	мандарины	200	0,4	0,0	12,6	52								
2 день	**Завтрак**													
181	Каша манная	200/10	7,7	13,5	51,4	358								
383	Чай	200/15	18,5	19,7	131,2	776	25							
	Хлеб	50	3,8	0,4	23,4	165,2								
	Йогурт	100	7,7	13,5	51,4	358								
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,8	8.6	63								
309	Макаронный изделия отварные с маслом	150	35.7	32,3	190,5	1196								
232	Минтай	160	10.7	18.7	20.0	291								
389	Сок персиковый	200	5,0	0,0	151	624								
	Хлеб	50	3,8	0,4	23,4	165,2								
	Бананы свежие	200	1,5	-	23,6	200								

3 день	**Завтрак**														
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	6,8	11,5	40,0	291									
55	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	16,0	68		25							
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	9,3	165									
	Хлеб	50	3,8	0,4	23,4	165,2									
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71									
302	Каша рассыпчатая перловая	200	29,5	31,6	23,7	1350									
288	Куры отварные	50/50	11,7	11,4	0,9	153									
	Сок абрикосовый	200	5.0	0,0	151	624									
	яблоко	200	0,4	-	12,6	52									
	хлеб	50	0,18	0,4	23,4	165,2									
4 день	**Завтрак**														
210	Омлет натуральный с молоком	53/5	5,3	10,7	55,6	140									
382	Компот	200	18,5	19,7	131.2	754		25							
	хлеб	50	0,12	0,4	23,4	165,2									
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88									
232	Горбуша	160	10,7	18,70	20	291									
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	50,1	41,9	271,5	1664									
389	Сок виноградный	200	3,0	-	190	744									
	хлеб	50	3,8	0,4	23,4	165,2									
	груша	100	0,4	-	12,6	52									

5 день	**Завтрак**														
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	7,4	11,5	48,3	326									
379	Чай	200/15	17,9	13,4	141,7	759		25							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147									
	Обед														
260	Гуляш	60	13,4	4,7	3,8	134									
304	Рис отварной	150	25,1	40,7	276	1571									
71	Помидоры натуральные свежие	100	0.6	0.1	2.3	13									
389	Сок абрикосовый	200	5.0	0,0	122,0	624									
	Хлеб	50	3.8	0,4	23.4	165.2									
	мандарины	200	0.4	0.0	12.6	52									
6 день	**Завтрак**														
	Суп молочный с рожками	200	7.2	13.3	37.8	300									
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4.6	29.3	169									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	-	109.1	87.6		25							
	Йогурт	200	7.2	13.3	37.8	300									
	Обед														
18	Каша перловая	150/10	20,8	34.0	123.8	165.2									
232	Минтай	160	10.7	18.7	20.0	291									
389	Сок	200	5.0	0,0	122.0	624									
	хлеб	50	3.8	0.4	23.4	156.2									
	груша	200	0.9	0.0	11.24	53									
7 день	**Завтрак**														
171	Каша из пшена с молоком	200/10	11.0	5.7	48.5	289									
55	Чай с лимоном	200/15/17	0,2	0.0	16.0	68		25							
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161									

	Обед													
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63								
38	Рис отварной	200	5.24	19,18	56.93	424.3								
280	Фрикадельки	55/50	8.1	11.1	7.9	164								
360	Сок	200	1.7	0.0	121.3	492								
	хлеб	50	3.8	0,4	23.4	165.2								
	банан	200	0.4	0.0	12.6	52								
8 день	**Завтрак**													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6.1	11.2	43.4	300								
376	Какао	200	0.1	0.0	15.0	60								
	хлеб	50	3.8	0.4	23.4	165.2								
	Обед													
20	Салат из огурцов	100	0.8	0.2	3.4	71								
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	23.9	31.8	262.0	1430								
279	Тефтели со сметанным соусом	60	8.1	14.1	12.3	209								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.0	109.1	438		25						
	хлеб	50	3.8	0.4	23.4	165.2								
	груша	200	0.4	0.0	12.6	52								
9 день	**Завтрак**													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200\10	6.0	11.2	45	305								
55	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16.0	68		25						
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2.6	4.6	27.4	161								
	Обед													
31	Огурцы натуральные свежие	100	0.4	0.0	1.7	8								
268	Котлеты с соусом	50/30	7.4	7.4	10.7	139								

	сметанным													
312	Гречка	150	20.8	34.0	8	884								
389	Сок яблочный	200	5.0	25	122.0	508								
	хлеб	50	3.8	0.4	23.4	165.2								
	Яблоки свежие	200	0.4	0.0	11.4	94								
10 день	**Завтрак**													
177	Каша пшенная с изюмом и маслом	200/10	8.3	12.8	49.1	345								
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60		25						
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2.6	4.6	27.4	161								
	Обед													
48	Салат витаминный	100	0.9	7.0	5.8	90								
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.5	6.6	23.3	191								
389	Сок сливовый	200	3.0	0.0	174	708								
	Хлеб	50	3.8	0.4	23.4	165.2								
	яблоко	200	0.4	0.0	12.6	52								