

Согласовано:

Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей МОУ «Васильевская ОШ»
Венёвского района
Тульской области

 В.И.Королёва
«12» 04 2024 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Васильевская ОШ»
Венёвского района
Тульской области
В.И.Сухарева
«12» 04 2024 г.



**Примерное 10-дневное меню
для лагеря с дневным пребыванием детей
в оздоровительном сезоне 2024 года
от 11-18 лет**

Школа	МОУ " Васильевская ОПШ "			Отд./корп	День 1			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	301	Омлет натуральный	200	324.98	17.173	26.73	4.59
	2	459	Чай с сахаром и лимоном	200	40	0.3	0.1	9.5
	3	94	Бутерброд с маслом 15/15	30	147	1.2	12.5	7.5
	4	Пром	Батон нарезной	30	78.6	2.25	0.87	15.4
			Итого завтрак:	470	590.58	20.923	40.2	36.99

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	Пром	Икра кабачковая	100	119	1.9	8.9	7.7
	2	128	Борщ из свежей капусты	250	95	1.83	5	10.65
	3	414	Рис отварной	180	245.52	4.42	7.32	40.57
	4	9	Курица тушёная в сметанном соусе	120	114.9	7.52	8.32	3.77
	5	290	Компот из свежих яблок с лимоном	200	92	0.2	0.2	22.8
	6	Пром	Батон нарезной	30	78.6	2.25	0.87	15.4
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	54.3	1.98	0.36	10.2
			Итого обед:	910	684.42	20.1	30.97	111.09

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Кефир	200	106	5.8	5	8
	2	292	Булочка слобная	100	347	53	46	84
	3	Фрукт	Яблоко	100	52.5	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	400	505.5	59.7	51.3	103.1

Школа МОУ " Васильевская ОПШ" Отд./корп _____ День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	258	Каша молочная вязкая пшённая	200	299	8.72	12.86	37.12
	2	496	Какао с молоком	200	144	3.6	3.3	25
	3	90	Бутерброд с сыром	45	453	6.7	9.5	9.9
	4	Пром	Батон нарезной	30	78.6	2.25	0.87	15.4
			Итого завтрак:	475	974.6	21.27	26.53	87.42

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	14.1	0.8	0.1	2.5
	2	134	Рассольник ленинградский	250	137.5	2.31	6.75	16.6
	3	626	Запеканка картофельная с мясом	243	372.49	18.27	20.54	28.74
	4							
	5	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65.3	0.6	0.2	15.2
	6	Пром	Батон нарезной	30	78.6	2.25	0.87	15.4
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	54.3	1.98	0.36	10.2
			Итого обед:	853	722.29	26.21	28.82	88.64

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Ряженка	200	108	5.8	5	8.4
	2	279	Оладьи с абрикосовым джемом	165	437	35	33	72
	3	Фрукт	Банан	100	52.5	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	465	597.5	41.7	38.3	91.5

Школа МОУ " Васильевская ОШ" Отд./корп _____ День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	247	Каша молочная вязкая овсяная	250	359.3	10.7	17.65	39.4
	2	501	Кофейный напиток	200	79	3.2	2.7	15.9
	3	94	Бутерброд с маслом 15/15	30	147	1.2	1.25	7.5
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	510	656.5	17.5	21.9	77.5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	21.4	1.1	0.2	3.8
	2	143	Суп овощной с фасолью	250	115.5	3.67	4.4	15.27
	3	688	Макароны отварные	200	224.6	7.36	6.02	35.26
	4	690	Печёнка по- строгановски	55	162.31	17.43	11.64	7.1
	5	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	66.9	1	0.1	15.7
	6	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	865	723.11	34.96	22.96	104.53

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Кефир	200	106	5.8	5	8
	2	593	Булочка школьная	60	189	5.5	2	37.4
	3	Фрукт	Мандарин	100	52.5	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	360	347.5	12.2	7.3	56.5

Школа МОУ " Васильевская ОШ" Отд./корп День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	260	Каша " Дружба"	200	226.2	5.2	11.6	25.1
	2	459	Чай с лимоном и сахаром	200	40	0.3	0.1	9.5
	3	90	Бутерброд с сыром 30/15	45	153	6.7	9.5	9.9
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	475	490.4	14.6	21.5	59.2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	100	62.5	1	5.2	3.1
	2	155	Суп с крупой (рис)	250	120.3	1.6	5.08	17.05
	3	694	Картофельное пюре	200	183	4.08	6.4	27.26
	4	486	Рыба тушёная в томате с овощами	120	195	18.03	10.21	8.49
	5	54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	81.3	0.5	0.2	19.5
	6	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	930	780.5	29.61	27.69	102.8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Ряженка	200	108	5.8	5	8.4
	2	440	Булочка творожная	50	238.46	10	5.05	40.49
	3	Фрукт	Апельсин	100	52.5	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	350	398.96	16.9	10.35	59.99

Школа МОУ " Васильевская ОШ" Отд./корп _____ День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	230.5	8.9	8.4	29.9
	2	496	Какао с молоком	200	144	3.6	3.3	25
	3	90	Бутерброд с сыром	30/15	153	6.7	9.5	9.9
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	525	598.7	21.6	21.5	79.5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	38	Салат из моркови и яблок	100	40.4	1.08	0.18	8.62
	2	158	Суп с макаронными изделиями	250	109.5	2.57	2.77	18.55
	3	304	Плов из птицы	260	471.25	25.38	21.25	44.61
	4							
	5	Пром	Сок фруктовый	200	76	1	0	18.2
	6	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	870	829.55	34.43	24.8	117.38

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	943	Чай с сахаром	200	28	0.2	0	14
	2	154	Запеканка творожная	55	130	6	4	6
	3	Фрукт	Апельсин	100	52.5	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	355	220.5	7.1	4.4	26.4

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-20-2020	Омлет с зелёным горошком	200	214	12.9	15.3	6.2
	2	501	Кофейный напиток	200	79	3.2	2.7	15.9
	3	90	Бутерброд с сыром 30/15	45	153	6.7	9.5	9.9
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	475	517.2	25.2	27.8	46.7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	76	Винегрет с растительным маслом	100	130	1.3	10.8	6.8
	2	142	Щи из свежей капусты со сметаной	250	99.2	2.54	6.5	8.1
	3	336	Капуста тушёная	200	284.7	3.7	8.64	46.03
	4	9	Курица тушёная в сметанном соусе	120	114.9	7.52	8.32	3.77
	5	290	Компот из яблок и лимона	200	92	0.2	0.2	22.8
	6	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	930	853.2	19.66	35.06	114.9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Кефир	200	106.00	5.8	5	8
	2	292	Булочка сдобная	100	347	53	46	84
	3	Фрукт	Банан	100	52.2	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	400	505.20	59.7	51.3	10.1

Школа МОУ " Васильевская ОШ" Отд./корп _____ День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	242.1	6.6	8.1	35.7
	2	459	Чай с сахаром и лимоном	200	40	0.3	0.1	9.5
	3	94	Бутерброд с маслом 15/15	30	147	1.2	12.5	7.5
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	510	500.3	10.5	21	67.4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	69	Салат овощной с зелёным горошком	100	111	2.8	7.1	9.1
	2	200	Суп картофельный	250	101.25	2.34	2.83	16.64
	3	692	Картофель отварной	200	189.8	3.81	5.76	30.68
		511	Щицель рыбный	100	145	15.1	4.9	10.26
	4	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65.3	0.6	0.2	15.2
	5	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	6	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	910	744.75	29.05	21.39	109.28

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Ряженка	200	108	5.8	5	8.4
	2	74	Булочка творожная	50	238.46	10	5.05	40.49
	3	Фрукт	Груша	100	52.2	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	350	398.66	16.7	10.35	59.99

Школа МОУ " Васильевская ОШ" Отд./корп _____ День 8

Прием пищи	Разде	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	181.5	7.19	6.51	23.55
	2	459	Чай с сахаром и лимоном	200	40	0.3	0.1	9.5
	3	90	Бутерброд с сыром 30/15	45	153	6.7	9.5	9.9
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	525	445.7	16.59	16.41	57.65

Прием пищи	Разде	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	25	Салат из свежих овощей	100	65	1.1	6.1	3.7
	2	201	Суп крестьянский с перловой крупой	250	148.28	5.99	7.54	15.53
	3	237	Гречка отварная	180	303.7	10.26	9.41	44.5
	4	591	Гуляш	100	203	23.8	19.52	5.74
	5	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	66.9	1	0.1	15.7
	6	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	890	919.28	46.55	43.27	112.57

Прием пищи	Разде	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Пром	Кефир	200	106	5.8	5	8
	2	593	Булочка школьная	60	189	5.5	2	37.4
	3	Фрукт	Яблоко	100	52.5	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	360	347.5	12.2	7.3	56.5

Школа МОУ " Васильевская ОПШ" Отд./корп День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	230.5	8.9	8.4	29.9
	2	496	Какао с молоком	200	144	3.6	3.3	25
	3	90	Бутерброд с сыром 30/15	45	153	6.7	9.5	9.9
	4	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
			Итого завтрак:	525	598.7	21.6	21.5	79.5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	13	Салат из свежих огурцов	100	67.3	0.76	6.09	2.38
	2	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	148.5	7.29	5.7	16.99
	3	414	Рис отварной	180	245.52	4.42	7.32	40.57
	4	412	Котлета из птицы	100	186.67	14.85	10.56	9.19
	5	Пром	Сок фруктовый	200	76	1	0	18.2
	6	Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
	7	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	890	856.39	32.72	30.27	114.73

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	943	Чай с сахаром	200	28	0.2	0	14
	2	154	Запеканка творожная	55	130	6	4	6
	3	Фрукт	Груша	100	52.2	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	355	210.2	7.1	4.3	31.1

всего прошнуровано и

пронумеровано

11

лист

Сухарева

Директор школы

/В.И. Сухарева/

