

Согласовано:

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

 В.И.Королёва

«10» 04 2024 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Васильевская ОШ»
Венёвского района
Тульской области
В.И.Сухарева



**Примерное 10-дневное меню
для лагеря с дневным пребыванием детей
в оздоровительном сезоне 2024 года
от 7-11 лет**

Школа МОУ " Васильевская ОШ" Отд./корп _____ День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	301	Омлет натуральный	150	243.8	12.88	20.01	3.45
	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:	410	509.4	16.63	33.48	35.85

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	150	204.6	3.69	6.1	33.81
	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:	880	758.4	19.37	29.75	104.33

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

Школа МОУ " Васильевская ОШ " 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 30/15	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	80	11.3	0.6	0.1	2
	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
		Пром	Итого обед:	833	719.49	26.01	28.82	88.14

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	Ккалорийн.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	247	Каша молочная вязкая овсяная	200	287.44	8.56	14.12	31.52
	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:	460	584.64	15.36	18.37	69.62

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	17.1	0.9	0.2	3
	2	143	Суп овощной с фасолью	250	115.5	3.67	4.4	15.27
	3	688	Макароны отварные	180	202.14	6.62	5.42	31.73
	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:	825	696.35	34.02	22.36	100.2

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 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	184.4	7.1	6.7	23.8
	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:	475	552.6	19.8	19.8	73.4

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	210	377	20.3	17	35.69
	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:	820	735.3	29.35	20.55	108.46

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	210.5	7.1	4.3	31.1

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-2о-2020	Омлет с зелёным горошком	150	160.4	9.6	11.5	4.7
	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:	425	463.6	21.9	24	45.2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	76	Винегрет с растительным маслом	60	78	0.78	6.48	4.08
	2	142	Щи из свежей капусты со сметаной	250	99.2	2.54	6.5	8.1
	3	336	Капуста тушёная	180	256.23	3.33	7.77	41.42
	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:	870	772.73	18.77	29.87	107.57

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	103.1

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	193.7	5.2	6.5	28.4
	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:	460	451.9	9.1	19.4	60.1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	69	Салат овощной с зелёным горошком	60	66.7	1.68	4.26	5.46
	2	200	Суп картофельный	250	101.25	2.34	2.83	16.64
	3	692	Картофель отварной	180	170.82	3.43	5.18	27.62
	4	511	Щицель рыбный	80	116	12.08	3.92	8.21
	5	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65.3	0.6	0.2	15.2
		Пром	Батон нарезной	30	71.2	2.4	0.3	14.7
		Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	61.2	2	0.3	12.7
			Итого обед:	830	652.47	24.53	16.99	100.53

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	200	145.2	5.75	5.21	18.84
	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:	475	409.4	15.15	15.11	52.94

Прием пищи	Разде	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	25	Салат из свежих овощей	60	39	0.66	3.66	2.22
	2	201	Суп крестьянский с перловой крупой	250	148.28	5.99	7.54	15.53
	3	237	Гречка отварная	150	253.05	8.55	7.8	37
	4	591	Гуляш	80	168.2	19.72	17.89	4.76
	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:	800	807.83	40.32	37.59	102.61

Прием пищи	Разде	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник	1	Прос	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 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	260	Каша " Дружба"	200	226.2	5.2	11.6	25.1
	2	501	Кофейный напиток	200	79	3.2	2.7	15.9
	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:	460	770.75	24.58	27.24	63.2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	20.6	1	0.1	3.9
	2	170	Борщ со сметаной	250	102.5	1.81	4.91	125.25
	3	688	Макароны отварные	180	202.14	6.62	5.42	31.73
	4	412	Биточки из птицы	90	169.7	13.5	9.64	8.36
	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:	860	708.64	27.83	20.87	216.14

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
	4	Фрукт	Мандарин	100	52.2	0.9	0.3	11.1
			Итого полдник:	350	398.66	16.7	10.35	59.99

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	200	184.4	7.1	6.7	23.8
	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:	475	552.6	19.8	19.8	73.4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1	13	Салат из свежих огурцов	60	40.38	0.46	3.65	1.43
	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	90	169.7	13.5	9.64	8.36
	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:	840	812.5	31.07	26.91	112.95

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

