

Утверждаю:

Начальник лагеря

МКОУ «Бояновичская средняя школа»

Прохорова К.С.



Меню приготовленных блюд

10 - дневное

МКОУ «Бояновичская средняя школа»

Летний лагерь с дневным пребыванием

«Планета здоровых ребят»

Возраст детей 7-11 лет

с. Бояновичи 2025г.

День 1	Приём пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Запеканка творожная	200 г.	30,5	43	55,97	504,5	0,54					686		3,2
2	Бутерброд маслом сливочным	60 г.	8,225	19,125	53,325	238,56	0,1625		0,3		31	91	35,75	1,65
3	Чай	200 г.	0,1	0	20,2	77,10					2			0,3
4	Печенье	45г.	5,07	6,08	22,65	140,22	0,032	0	0	0	5	27	0	0,37
	Обед													
1	Огурцы свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом птицы	200/250 г.	8,75	8,0	10,9	142,25	0,16	125	0,07		136	203,5	67	5,5
3	Котлета из мяса птицы Макароны отварные с маслом сливочным	80/100г. 150/180 г.	11,08 5,6	26,04 5,2	38,6 34	124,65 215,7	0,255				14,5 27	87	34,5 57	1,35 0,8
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшенич.	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Сок	200 г.	1	6,08	28	136	0,04	8			6	36	7,5	0,4
7	Апельсины	100 г.	5,0	1,5	3,5	45	0,03	0,06	0,01		124	95	15	0,1
			84,445	96,155	257,772	1746,98								

День 2	Приём пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша манная на молоке	200 г.	6,3	8,6	25,7	324,3					42	321	70	5
2	Бутерброд с сыром	60 г.	8,24	6,0	21,9	181,35	0,17	0,16	26,1		131	145,4	45,4	1,7
3	Какао на молоке	200 г.	0,1		20,2	77,10					2			0,3
4	Пряники	45г.	5,07	6,08	22,65	140,4	0,032	5			19	16	12	2,03
	Обед													
1	Помидоры свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Рассольник с мясом птицы	200/250 г.	10,4	8,4	17,9	177,4	0,2475		0,035		84	646	188	6,6
3	Котлета рыбная Картофельное пюре с маслом сливочным	90/100 г. 150/ 180 г.	6,15 6,3	12,65 1,3	38,6 34	241,72 174,3	0,52 0,26				7 35	164 149	21 49	1,6 4
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшеничный	50г	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Чай с лимоном	200 г.	5,8	66,08	39,5	229					5	27		0,4
7	Бананы	100 г.	0,4		25,61	42	0,02	5			19	16	12	2,3
			58,39	57,68	231,96	1704,87								

День 3	Прием пищи наименования блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерге-	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Вермишель молочная	200 г.	6,2	7,0	21,5	169,9	0,34				26	174	32	2,4
2	Яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	125,01	0,035		0,175		27,5			
3	Бутерброд с маслом сливочным	60 г.	8,225	19,125	53,325	238,56	0,1625		0,3		31	91	35,75	1,65
4	Чай с лимоном	200 г.	0,1	2,5	20,2	77,10					2	20,75	7,5	0,3
		45 г.	1,85		19,05	135					5			0,375
5	Вафли	45 г.	0,85	7,55	16,175	153,9	0,01				2	8,25	0,5	0,125
	Обед													
1	Огурцы, помидоры свежие	100г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Суп гороховый с мясом птицы	200/250 г.	15,75	12,4	26,3	262,3	1,87		0,07		194	452	176	17
3	Тефтели	90/100 г.	6,83	3,81	24,8	99,75	0,13	0,37			38,59		0,77	
	Овощное рагу	230/280г	4,4	6,6	24,4	153,4	0,13	110			105	68	35	2
4	Хлеб пшен.	40г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб ржаной	50 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Компот из свежих яблок	200 г.	5,0	1,5	3,5	51	0,03	0,06	0,01		124	95	15	0,1
8	Шоколад	80 г.	3,45	37,85	26,2	243	0,025				93,3	117,5	19	0,9
			61,625	61,885	246,865	1794,4								

День 4	Приём пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Запеканка творожная	200 г.	30,5	43	55,97	504,5	0,54					686		3,2
2	Бутерброд с сыром	60 г.	8,24	6,0	21,9	187,25	0,164	0.16	0,026		125	144,4	39,7	1,66
3	Кофейный напиток	200 г.	5,8	66,08	39,5	229,3	0.01				2			0,3
	Обед													
1	Огурцы свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Борщ из свежей капусты с мясом птицы и	200/250 г.	18,75	8,0	10,9	142,25	0,16	125	0,07		136	203,5	67	5,3
3	Рыба тушеная Картофельное пюре с маслом сливочным	90/100 г.	10,4	5,6	12,0	144,4	0,18				4	196	42	3,6
		150/180 г.	6,3	1,3	34	174,3	0,26				35	149	49	4
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшен.	50г.	3.07	1.07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Чай каркаде.	200 г.	0,1		20,2	77,10					2			0,4
	Полдник													
8	Яблоки свежие Сок	100 г.	0,2		24,0	42	0,01	1,8			10	6		0,2
		200 г.	1	6,08	28	136	0,04	8			6	36		0,4
			80.41	85.61	272.37	1861.3								

День 5	Приём пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша рисовая на молоке	200 г.	14	1,2	28,6	457,56	0,16				48	194	42	3,6
2	Бутерброд со слив. маслом	60 г.	8,225	19,125	53,325	238,56	0,17		0,3		31	91	35,75	1,65
3	Чай	200 г.	0,1		20,2	77,10					2			0,3
4	Печенье	45 г.	5,07	6,08	22,65	140,4								0,37
	Обед													
1	Помидоры свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Суп рыбный	200/250 г.	5,3	9,5	13,3	150,3	0,22				140	120	50	4,0
3	Птица отварная Каша гречневая со слив. маслом	90/100 г. 150/180 г.	33,5 4,2	8,4 8,6	0,8 30,6	214 209,7	0,06				7 35	164 149	21 49	1,6 4
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08	12,05			15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшен.	50г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Сок	200 г.	5,8	6,3	39,5	229								0,4
	Полдник													
7	Шоколад	180 г.	3,45	17,85	26,2	243	0,025	5			93,3	117,5	19	0,9
			79,44	79,98	318,62	1704,87								

День 6	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша гречневая на молоке	200 г.	20,7	9,0	42,2	82,3	0,16				48	194	4	3,6
2	Бутерброд с сыром	60 г.	8,24	6,0	21,9	181,35	0,17	0,16	26,1		131	145,4	45,4	1,7
3	Какао на молоке	200 г	5,8	6,3	39,5	229,3	0,01				5	27		0,4
4	Вафли	45 г.	0,85	7,55	16,175	153,9	0,01				2	8,25	0,5	0,125
	Обед													
1	Огурцы свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,06	4			18,9			0,06
2	Суп с мясом птицы и рисом	250/200 г.	11,2	3,9	17,51	105,6	0,23	4,83			28,44			1,03
3	Колета из мяса птицы Макароны отварные с маслом сливочным	90/100 г. 150/180 г.	11,08 5,6	26,4	32,4 34	241,72 174,3	0,52 0,26				7 35	164 149	21 49	1,6 4
4	Хлеб	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшен.	50г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Компот из свежих яблок	200 г.	5,0		3,5	51	0,03	0,06	0,01		124	95	15	0,1
	Полдник													
7	Яблоки	100 г.	0,2		24,0	42	0,01	1,8			10	6		0,2
			72,705	72,875	290,11	1484,68								

День 7	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	180г	7,21 3,15	10,01 12,65	1,79 51,9	125 124,65	0,07	0,39			63,98 14,5	87	34,5	0,96 1,35
2	Бутерброд с маслом сливочным	60 г.	8,225	19,125	52,325	238,56	0,1625		0,3		31	91	35,75	1,65
3	Чай с лимоном	200 г.	0,1		20,2	77,10					2			0,3
4	Зефир	45 г.		2,8	16,9	74								
	Обед													
1	Огурцы, помидоры свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	200/250г	8,75	8,0	10,9	142,25	0,16	125	0,07		136	203,5	67	
3	Птица отварная Картофельное пюре с маслом сливочным	90/100 г. 150/180 г.	33,4 6,3	8,4 1,32	20,8 34	214 174,3	0,06 0,26				140 35	120 149	50 49	4 4
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшеничный.	50г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Сок	200 г.	1	6,08	28	136	0,03	0,06	0,01		124	95	15	0,1
	Полдник													
7	Апельсины	100 г.	0,9	0,2	8,1	45	0,03	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3
			72,385	69,235	285,335	1467,69								

День 8	Приём пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Запеканка творожная	200 г.	30,5	43	55,97	504,5	0,54					686		3,2
2	Бутерброд с сыром	60 г.	8,24	14,0	51,9	187,25	0,17	0,16	26,1		131	145,4	45,5	1,7
3	Кофейный напиток	200 г.	5,8	6,3	39,5	229,3	0,01				2			0,3
	Обед													
1	Помидоры свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Суп гороховый с мясом птицы	200/250 г.	15,75	12,4	23,3	144,4	1,18		0,07		194	425	176	17
3	Рыба тушеная Рис отварной с маслом сливочным	90/100 г. 150/180	16,3 15,9	5,6 19,2	12,0 114,2	144,4 200,73	0,18 0,16				4 48	196 194	42 42	3,6
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшеничный.	50г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Чай	200 г.	0,1			77,1					2			
	Полдник													
6	Яблоки свежие	100 г.	0,2			42	0,01	1,8			10	6		0,2
7	Сок	200 г	1	6,08	28	136	0,04	8			6	36	7,5	0,4
			109,91	108,2	331,77	1763,88								

День 9	Приём пищи наименования блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша геркулесовая на молоке	200 г.	9,1	11,2	24,9	274,1	0,34				50,5	254,5	42	3,25
2	Бутерброд со слв. маслом	60 г.	8,2 25	19,12 5	52,325	238,56	0,1625		0,3		31	91	35,75	1,65
3	Чай	200 г.	0,1		20,2	77,1					2			0,3
4	Печенье	45г	5,0 7	6,08	22,65	140,4	0,032	0	0	0	5	27	0	0,37
	Обед													
1	Огурцы свежие	100 г.	0,6		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Суп картофельный с мясом птицы	200/250 г.	14,73	3,9	17,51	105,6	0,23	4,83			28,44			1,03
3	Голубцы ленивые	200/230г	18,2	24,5	21,42	367,36	0,12	100			96	62	32	2
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшен.	50г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Сок	200 г.	1	6,08	28		0,04	8			6	36	7,5	0,4
	Полдник													
7	Апельсины	100 г.	0,2	0,25	23,02	45								
			70,06	71,48	238,19	1782,99								

День 10	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша рисовая с изюмом	200 г.	24	1,2	142,3	457,56	0,16				48	194	42	3,6
2	Бутерброд с маслом сливочным	60 г.	8,225	19,125	53,325	238,56	0,1625		0,3		31	91	35,75	1,65
3	Какао на молоке	200 г.	5,8	6,3	39,5	229,3	0,01							
4	Пряники	45 г.	5,07	6,08	22,65	140,4	0,032				5	20,75		0,37
	Обед													
1	Огурцы, помидоры свежие	100 г.	0,65		2,3	12	0,035	13,5			12,5	38,5		0,5
2	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/250 г.	8,75	8,0	10,9	142,25	0,16	125	0,07		136	203,5	67	5,5
3	Птица отварная Картофельное пюре с маслом сливочным и зелёным горошком	90/100 г. 150/180 г.	33,4 6,3	8,4 1,32	0,8 34	214 174,3	0,06 0,26				140 35	120 149	50 49	4 4
4	Хлеб ржаной	40 г.	3,4	0,6	23,2	105	0,08				15	61,5	23	1,15
5	Хлеб пшен.	50г.	3,07	1,07	20,9	107,2	0,08				15	61,5	23	1,15
6	Сок	200 г.	1	6,08	28	229	0,04	8			6	36	7,5	0,4
	Полдник													
7	Шоколад	180 г.	3,45	37,85	26,2	243	0,025				93,3	117,5	19	0,9
8	Пряники	45г	5,07	6,08	22,65	140,4	0,032				5	20,75	7,5	0,37
			100,94 5	94,955	391,575	2182,37								