

Директор МКОУ «ЦО п.Волово»

Веденеева О.В.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием в период каникул (май-июнь 2025)
МКОУ «ЦО п.Волово»

№ реп"	Прием пищи, наименование блюда		Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
	Ватрушка с творогом		100	8.8	4.0	26.0	133.								
333	Макароны с сыром		180/30	7.6	7.35	39.05	253	0,04	0,12	40,2	28	140	104	9,24	16,9
	Хлеб пшеничный		20	2,85	1,05	19,25	58.75	0.06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
686	чай		200	0.19	0	12.95	53.33	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	яблоко		150	0.4		11.3	51	.007	.3.6					.15	0.5
	Итого:						438.65								
Обед															
	Помидор свежий		100	0.6		4.2	22								
139	Ци с курицей		250	25.7	14.27	19.09	225.5	0,13	0,91	0	12	0	300,9	44,04	2
413	Голень куриная		100	5,47	8,64	17,28	215	0,02	0	0	13	39,8	74,8	9,12	1
534	Рис отварной с маслом		180	4.23	4.48	46.42	242.1	0,03	17	0	2	0	40	20	0.8
686	Чай с сахаром		200	0.19	0	12.95	53.33	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	Хлеб ржаной		25	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1.2
	Хлеб пшеничный		20	2,85	1,05	19,25	58.75	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
	итого						1332.8								
полдник															

Завтрак															
48	Помидор свежий		100	0.6		4.2	22								
289	Каша геркулесовая		200	4.5	12.8	15.4	200.9								
3	Бутерброд с сыром и маслом		50/20/15	3	2.05	20.31	258	0.06	0	0	2.3	7.5	19	3.9	0.45
719	Кофейный напиток с молоком		200	4.9	5	32,5	75.7	0,2	1,3	60	1	0	С	0	0
	Итого:						556.6								

Обед															
45	Огурец свежий		100	0.8		3.0	16								
149	Суп рисовый с курами		250/15	5,09	10,02	6.93	171,58	11.6	0	0	19	37	121,8	27.74	0
516	Макароны отварные маслом		180	3.6	0.4	20	357.7	0.04	0	0	7.5	0	24	6	0
469	Котлета натуральная		100	5.2	10	0.66	165.0	0	0	12	15.6	78	9.5	1.06	0
	Хлеб ржаной		25	1,84	0,33	11,08	57,68	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2,85	1,05	19,25	58.75	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
714	Компот из сухофруктов		200	0,11	0	28,8	113,4	0,02	0,36	0	4,5	28,8	23,4	14,4	0,54
							826.71								

полдник															
651	сок		200	0,11	0	28,8	45.8	0,02	0,36	0	4,5	28,8	23,4	14,4	0,54
	Апельсин		300	0.14		34.5	128	0.06	0.22		5.6	21.7	8.3	13.6	0.07
	Печенье		120	7.4	13.3	75.3	431								
	итого						555.8								

4 день

Завтрак															
307	Омлет натуральный		200	7,29	13,19	3,68	476.7	0,08	0	3,75	0,9	9,75	125,8	20	1,8

	Помидор свежий		100	0.6		4.2	22								
	Батон пшеничный		20	2,85	1.05	19.25	64.5	0,06	0	0	2.3	1,84	111	35,5	0,94
686	Какао с молоком		200	0.19		13,33	98	0	0	0	3,8	7.5	24	4.5	0,45
	яблоко		160				45								

Обед

171	Борщ со сметаной		250\10	5,53	5,39	10,93	168.3	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,17
443	Тефтели в соусе		100	9,45	6,48	6,04	250.2	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
73	Салат из свежей огурцов и помидор с маслом		100			0.27	56.8								
534	Гречка отварная		180	3	3,4	14,6	195.5	0,08	0	0	12	12	72	49	1,6
694	Чай с лимоном		200	0,19	0	12,9	53.3.3	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб ржаной		25	1,84	0,33	11,08	57,68	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2.85	1.05	19.25	103.2	0,06	0	0	2.3	1,84	111	35,5	0,94

полдник

	сок		200	0.19.		13.33	110								
	Кондитерские изделия		150	1.0		13.9.	230	0.4	7.9	0.5			5.4	3.08	0.06
	итого						340								

5 день

Завтрак

45	Банан		200	0.8		3.0	192								
468	Каша рисовая молочная		200	14,58	11,83	9,7	253.0	0,22	11,7	665	0,7	20,9	222,7	16,67	4,75
306	сдоба		100	13.4	8.9	5.7	124								
686	Чай с сахаром		200	0.19	0	12.95	53.33	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	Батон пшеничный		20	3,42	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Итого:														

Обед

48	Салат из свежих помидоров с подсолнечным маслом		100	1.5		8.2	44								
165	Лапша с фрикадельками		250	5,14	6,63	12,9	152,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,73

493	Бедро куриное		100	8.9	6.4	0	173.5	0.06	0.08	0.08	4.2	0	6	99.0	0.8
220	Картофельное пюре		180	2,4	6	23,8	242.1	0,04	0	0	10	1,84	111	35,5	0,94
714	Компот из свежих фруктов		200	0,11	0	28,8	113,4	0,02	0,36	0	4,5	28,8	23,4	14,4	0,54
	Хлеб ржаной		25	1,84	0,33	11,08	57,68	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2.3	0.8	13.5	103.2								
							886.42								

полдник

	сок		200	0.19.		13.33	110								
	Кондитерские изделия		150	3.0	00	68.5	76	.007	.3.6			3.4		.15	0.5
	итого						385								

6 день

Завтрак

45	Каша пшенная молочная		200	4.5	12.8	15.4	200.9	0,06	0	0	43	32.3	119	49,5	1.36
	Яйцо вареное		42	12.85	10.05	20.25	63.00	0.06	0	0	2.3	7.5	24	4.5	0.45
636	чай		200	0,19	0	12,9	57,14	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
3	Бутерброд с сыром		45	6.7	9.5	9.9	153								

	Салат из огурцов и помидоров с подсолнечным маслом		100	1.4	2.4	8.4	60.0								
149	Суп фасолевый		250	5.53	5.59	10.93	112.51	0,01	0	20.9	16	50.2	178	24,07	0,17
516	Плов		240	3,6	3,4	20	158	0.08	0	0	12	12	72	49	1.6
632	Чай с сахаром и лимоном		200/2	0,22		24,3	142	0,02	4,86	0	2,5	10,8	3,6	3,6	0,7
	Хлеб ржаной		25	1,84	0,33	11,08	57,68	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2,85	1,05	19,25	58.75	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45

полдник															
	сок		200	0.19		13.33	110								
	яблоко		200	1.0		13.9	112								
							222								

8 день

Завтрак

	Помидор свежий		100	1.4		7.2	36								
363	Сырники творожные с сгущенным молоком		200/10	7.4	4.4	31	148.9	0.03	0.15	48.9	1	106	154	22.27	0.92
640	Чай с сахаром		200	0.19	0	12.9	57.14	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	Сдоба		100	3.	2.05	20.31	258	0.06	0	0	2.3	1.84	111	35.5	0.94
	банан		200				196								

обед

153	Рассольник с курами		250	2.919	6.53	14.7	142.33	0.04	5.9	0	23	34.4	61.4	21.7	0.8
496	Картофельное пюре		180	9.45	6.48	6.04	570.2	0.16	11.4	45.8	1.7	26.3	209.1	14.88	4.38
511	Котлеты рыбные		90	3.6	3.4	20	286	0.08	0	0	12	12	72	49	1.6
61	Салат из свежей капусты		100	0.53	3.05	5.86	43.6								
638	Чай с сахаром и лимоном		200	0.2	0.2	47.4	194	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Хлеб ржаной		25	1.84	0.33	11.08	57.68	0	0	3	8.4	45	14.4	1.2	
	Хлеб пшеничный		20	2.3	0.8	13.5	103.2								
	итого						1041.8								

полдник

	сок		200	0.19		13.33	110								
	виноград		200	2.3		62.1	246								
							356								
9 день															
Завтрак															
53	Огурец свежий		100	1	9.9	5.2	30.9								
93	Каша пшенная		200	7,4	4,4	31	148.9	0,17	0	0	11	19	96,9	34,2	0,76
692	чай		200	1,4	2	22,4	53.33	0,02	0,4	0	1	34	50	0	0
3	Бутерброд с сыром		50/20	3	2.05	20.31	258	0.06	0	0	2.3	7.5	19	3.9	0.45
	йогурт		100				110								
							573.9								
Обед															
133	Борщ со сметаной		250/10	5,14	6,63	12,9	132,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,73
48	Салат из помидор огурцов с зеленью и подсолнечным маслом		100	0.8		3.0	48								
496	рис отварной с маслом		180	3.6	0.4	20	357.7	0.04	0	0	7.5	0	24	6	0
511	Бедро запеченное		100	5.2	10	0.66	277	0	0	12	15.6	78	9.5	1.06	0
644	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	15,24	57	0,06	60	0	3,9	21,6	15,6	13,2	0,6
	Хлеб ржаной йодированный		25	1.84	0.33	11.08	72,1	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		20	2,31	0,42	13,86	103.2								
							1070.34								
полдник															
	сок		200	0.19		13.33	110								
	яблоко		160				110								
	шоколад		50	3.45	17.85	26.2	279								

							499								
10 день															
Завтрак															
48	Помидор свежий		100	0.6		4.2	22								
468	Макароны с сыром		180/20	14,58	11,83	9,7	253.0	0,22	11,7	665	0,7	20,9	222,7	16,67	4,75
651	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,2	47,4	194	0	3	0	50	12	6	4	0,6
	Батон йодированный		20	3,42	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	мандарин		160				29.7								
							627.62								
Обед															
45	Огурец свежий		100	0.8		3.0	16								
139	Суп чечевичный с курами		250	4,46	6,4	17,8	195,5	0,09	11,8	0	19	37,7	127,4	28,3	4,06
493	Котлета натуральная		100	6,15	2,4	1,46	298,4	0,05	0,52	0	0,9	9,9	86,6	13,09	0,95
496	Гречка отварная с маслом		180	2,4	6	23,8	243.1	0,04	0	0	10	1,84	111	35,5	0,94
639	Чай с лимоном		200	0,19	0	12,95	53.33	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб ржаной		25	1.84	0.33	11.08	72,1	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		20	2,31	0,42	13,86	103.2								
	сок		200	0.19		13.33	110								
	печенье		50	7.4	13.3	75.3	215.5								
	сливы		200	2.3		65.6	264								

							589.5								
--	--	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

11 день															
Завтрак															
	Ватрушка с творогом		100	8.8	4.0	26.0	133.								
333	Каша геркулесовая молочная		200	7.6	7.35	39.05	253	0,04	0,12	40,2	28	140	104	9,24	16,9
	Хлеб пшеничный		20	2,85	1,05	19,25	58.75	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
686	чай		200	0.19	0	12.95	53.33	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	яблоко		150	0.4		11.3	51	.007-	3.6					.15	0.5
	Итого:						438.65								
Обед															
	Помидор свежий		100	0.6		4.2	22								
139	Щи с курами		250	25.7	14.27	19.09	225.5	0,13	0,91	0	12	0	300,9	44,04	2
413	Тефтели в соусе		100	5,47	8,64	17,28	215	0,02	0	0	13	39.8	74,8	9,12	1
534	Макароны отварные с маслом		180	4.23	4.48	46.42	242.1	0,03	17	0	2	0	40	20	0,8
686	Чай с сахаром		200	0.19	0	12.95	53.33	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7	0.76
	Хлеб ржаной		25	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1.2
	Хлеб пшеничный		20	2,85	1,05	19,25	58.75	0,06	0	0	2,3	7,5	24	4,5	0,45
	итого						1332.8								
полдник															
	сок		200				110								
	Печенье		100	7.4	13.3	75.3	438								
	Банан		180	1.1		19.2	176.4	0.09	2.5		14	6.7	34		

12 день
Завтрак

61	Огурец свежий		100	1.5	9.9	5.7	38.8								
443	Каша манная молочная		200	7,29	13,19	3,68	155,67	0,08	0	3,75	0,9	9,75	125,8	20	1,8
686	Чай с сахаром		200	0,19		12,95	53.33	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
7	Хлеб пшеничный с маслом		50/10/20	2.85	1.05	19.25	437.1	0.06	0	0	2.3	7.5	24	4.5	0.45
	Банан		180				186.0								
	Итого:			12.83	24.14	45.38	794.9								
Обед															
173	Лепша с курами		250	5,29	6,92	13,5	185,9	0,08	8,7	0	20	48,1	187,8	41,4	0,77
48	Салат из свежей капусты с зеленью и подсолнечным		100	0.8		3.0	48								
153	Жаркое по домашнему		100	9,45	6,48	6,04	350.2	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
644	Чай с сахаром и лимоном		200	0,19	0	12,95	53.33	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Хлеб ржаной		25	1.84	0.33	11.08	61.8.	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		20	2,31	0,42	13,86	103.2								
							1164.53								
полдник															
	сок		200	0.19		13.33	110								
	печенье		50	7.4	13.3	75.3	215.5								
	сливы		200	2.3		65.6	64								
	итого						389.5								

Меню составлено на основании: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»
«Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» И.М.Скурихин, В.А.Тутелян 2001