



**Примерное меню
лагеря с дневным пребыванием на летних каникулах
в МКОУ Скоморошинская НОШ
на 2024 год**

День: первый

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В	С	А	Е	Са	Р		
			4	5	6	7								8	9
67	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,60	0,17	0,38	0,01	0,09	17,06	43,00			
65	Гуляш	100	27,23	26,60	5,53	370,21	0,30	0,15	0,07	0,34	17,00	141,00			
2	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	6,93	11,55	23,77	229,60	0,13	0,00	0,12	0,94	6,00	21,00			
137	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65			
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50			
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00			
	Итого:		54,64	53,89	183,01	1070,99	0,94	2,13	0,20	5,38	109,11	467,15			

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В	С	А	Е	Са	Р		
			4	5	6	7								8	9
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	7,15	4,50	88,69	0,04	15,40	0,09	4,60	30,00	29,00			
770	Суп из овощей	250	8,85	6,25	12,38	136,87	0,27	21,50	0,02	0,47	20,00	101,00			
194	Рис отварной	180	4,28	7,20	0,39	226,58	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58			
125	Котлета рубленая (птица)	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71			
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50			
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00			
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,08	100,00	0,00	0,00	21,34	10,00			
	Итого:		37,44	41,58	139,95	889,48	1,02	136,90	0,15	9,79	162,84	608,79			

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В	С	А	Е	Са	Р		
			4	5	6	7								8	9
	Пряники	30	5,90	4,70	75,00	259,00	0,04	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00			
	Йогурт молочный	125	7,03	6,06	9,70	121,21	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00			
	Груши	400	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00			
	Итого:		13,33	11,06	95,00	427,21	0,14	6,40	0,04	2,80	270,00	246,00			
	Всего за день		105,41	106,53	417,96	2387,68	2,10	145,43	0,39	17,97	541,95	1321,94			

День : третий

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	В	С	А	Е	Са	Р			
																4	5	6
58	Рис отварной	180	4,00	7,20	0,40	226,58	0,46	42,48	0,05	0,43	66,70	156,66						
77	Рыба отварная (припущенная)	100	30,00	14,50	2,17	259,17	0,12	0,00	0,02	1,59	13,00	123,00						
1	Бутерброд с сыром и маслом	30\5\10	3,71	1,88	11,84	80,76	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80						
382	Кофейный напиток на молоке молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95						
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50						
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00						
	Итого:		50,91	29,28	121,31	739,51	0,94	42,48	0,07	6,36	147,90	555,91						

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	В	С	А	Е	Са	Р			
																100	250	180
67	Салат из моркови и чернослива	100	1,55	0,25	21,56	94,70	0,04	15,40	0,09	4,60	30,00	29,00						
772	Суп картофельный с крупой	250	9,35	4,88	14,65	158,40	0,28	21,90	0,01	0,60	62,00	123,00						
202	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,00	39,90	235,56	0,02	0,00	0,02	0,18	3,84	53,10						
268	Тефтели из говядины припущенные	100	13,80	12,70	8,70	204,00	0,12	0,00	0,02	1,59	13,00	123,00						
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50						
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00						
295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65						
	Итого:		41,31	25,83	200,57	880,86	0,80	38,90	0,14	10,98	177,89	590,25						

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	В	С	А	Е	Са	Р			
																30 <th>150 <th>400 <th>3,95 <th>96,17 <th>102,30 <th>461,00 <th>0,15 <th>12,07 <th>0,00 <th>1,30 <th>141,00 <th>179,00 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	150 <th>400 <th>3,95 <th>96,17 <th>102,30 <th>461,00 <th>0,15 <th>12,07 <th>0,00 <th>1,30 <th>141,00 <th>179,00 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	400 <th>3,95 <th>96,17 <th>102,30 <th>461,00 <th>0,15 <th>12,07 <th>0,00 <th>1,30 <th>141,00 <th>179,00 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>
	Вафли	30	2,80	3,30	77,30	350,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00						
	Ряженка	150	0,75	0,00	15,20	64,00	0,00	0,07	0,00	0,60	62,00	123,00						
	Бананы	400	0,40	0,40	9,80	47,00	0,15	12,00	0,00	0,00	63,00	20,00						
	Итого:		3,95	3,70	102,30	461,00	0,15	12,07	0,00	1,30	141,00	179,00						
	Всего за день		96,17	58,81	424,18	2081,37	1,89	93,45	0,21	18,64	466,79	1325,16						

День: пятый

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	В	С	А	Е	Са	Р					
358	Сырники из творога	15,20	12,40	55,00	4	5	6	201,00	0,43	0,59	0,00	0,00	284,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	13					
272	Кофейный напиток на молоке	2,90	2,80	14,90				94,00	0,14	0,52	0,02	0,01	110,50	0,01	0,02	0,00	0,01	110,50	109,65						
2	Бутерброд с маслом	6,93	11,55	23,77				229,60	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,34	0,00	0,00	1,40	4,70	16,80						
	Хлеб ржаной	5,00	2,00	49,00				42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	1,40	0,00	0,00	2,60	28,50	158,00						
	Батон йодированный	5,00	1,00	42,00				52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	2,60	0,00	0,00	0,00	28,50	97,50						
	Итого:	30,03	28,75	142,67				566,60	0,77	1,11	0,02	1,75	434,27	1,75	0,02	0,00	1,75	434,27	284,45						

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	В	С	А	Е	Са	Р					
13	Салат свежих огурцов на растительном масле	0,80	4,50	3,00				55,00	0,04	8,22	0,00	4,49	22,86	4,49	0,00	0,00	0,00	22,86	40,24						
14	Уха с крупой	6,50	2,48	14,38				105,75	0,35	7,66	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	0,00	0,00	25,56	0,00						
67	Каша гречневая отварная рассыпчатая	11,50	8,12	51,52				325,00	0,16	0,00	0,02	0,32	14,24	0,32	0,00	0,00	0,32	14,24	109,58						
118	Печень говяжья по-строгановски	18	13,8	4,3				213	1,14	5,58	8,72	1,23	56,48	1,23	0,00	0,00	2,60	56,48	359,54						
	Батон йодированный	5,00	1,00	42,00				52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	2,60	0,00	0,00	1,40	28,50	97,50						
	Хлеб ржаной	5,00	2,00	49,00				42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	1,40	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00						
122	Кисель	0,00	0,00	19,60				80,00	1,20	30,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00						
	Итого:	46,80	31,90	183,80				872,75	3,23	51,46	8,74	10,04	191,64	10,04	8,74	0,00	10,04	191,64	764,86						

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	В	С	А	Е	Са	Р					
	Зефир	7,50	9,80	74,40				200,00	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	3,50	0,00	0,00	0,00	29,00	90,00						
	Молоко	0,75	0,00	15,20				64,00	0,00	0,07	0,00	0,60	62,00	0,60	0,00	0,00	0,00	62,00	123,00						
	Яблоки	0,80	0,20	7,50				38,00	0,15	12,00	0,00	0,00	63,00	0,00	12,00	0,00	0,00	63,00	20,00						
	Итого:	9,05	10,00	97,10				302,00	0,23	12,07	0,01	4,10	154,00	4,10	12,07	0,01	4,10	154,00	233,00						
	Всего за день	85,88	70,65	423,57				1741,35	4,23	64,64	8,77	15,89	779,91	15,89	64,64	8,77	15,89	779,91	1282,31						

День: шестой

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
340	Омлет натуральный	200	17,17	26,73	4,59	324,98	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58		
1	Бутерброд с сыром	30\10	3,71	1,88	11,84	80,76	0,18	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50		
201	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,05	0,87	0,00	0,00	29,80	31,50		
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50		
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00		
	Итого:		34,48	35,21	125,73	616,74	0,73	0,87	0,02	6,92	131,80	494,08		

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р		
25	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00		
83	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,50	6,35	8,05	106,95	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80		
58	Картофельное пюре	180	3,90	5,60	9,65	148,70	0,46	42,48	0,05	0,43	66,70	156,66		
109	Фрикадельки мясные	100	15,04	11,24	6,12	188,01	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00		
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50		
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00		
295	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65		
398	Итого:		34,74	32,29	138,32	679,66	1,05	69,89	0,29	11,76	221,85	599,61		

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р		
	Сок	166,6	7,03	6,06	9,70	121,21	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00		
	Сушки	50	5,90	4,70	75,00	259,00	0,04	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00		
	Груши	400	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:		13,33	11,06	95,00	427,21	0,12	1,40	0,04	2,40	251,00	230,00		
	Всего за день		82,55	78,56	359,05	1723,61	1,90	72,16	0,35	21,08	604,65	1323,69		

День: седьмой

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В	С	А	Е	Са	Р	В	С	А	Е	Са	Р
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
202	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,00	39,90	235,56	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	0,73	0,87	0,02	6,92	131,80	494,08			
101	Котлета куриная	100	17,10	3,00	9,90	135,30	0,18	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50	0,05	0,87	0,00	2,60	29,80	31,50			
2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5,70	5,70	5,70	173,00	0,16	0,00	0,00	0,00	28,50	97,50	0,05	0,87	0,00	2,60	29,80	31,50			
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50	0,16	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00			
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	0,18	0,00	0,00	6,92	131,80	494,08			
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	0,18	0,00	0,00	6,92	131,80	494,08			
	Итого:		42,27	19,50	161,40	731,86	0,73	0,87	0,02	6,92	131,80	494,08	0,73	0,87	0,02	6,92	131,80	494,08			

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В	С	А	Е	Са	Р	В	С	А	Е	Са	Р
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
16	Салат из моркови и яблок на растительном масле	100	0,95	7,17	10,44	109,11	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00			
66	Суп гороховый с картофелем	250	5,20	2,30	13,00	125,97	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80			
67	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	8,55	7,23	41,18	270,51	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81			
118	Оладьи из печени	100	19,25	11,08	14,83	237,50	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00			
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50			
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00			
279	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,08	100,00	0,00	0,00	21,34	10,00	0,08	100,00	0,00	0,00	21,34	10,00			
398	Итого:		44,15	30,88	187,65	905,09	0,71	135,91	0,27	11,57	196,79	521,11	0,71	135,91	0,27	11,57	196,79	521,11			

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В	С	А	Е	Са	Р	В	С	А	Е	Са	Р
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
	Йогурт питьевой	150	7,03	6,06	9,70	121,21	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00			
	Мармелад	35	5,90	4,70	75,00	259,00	0,04	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	0,04	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00			
	Мандарины	400	1,80	0,60	252,00	115,20	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00			
	Итого:		14,73	11,36	336,70	495,41	0,16	61,40	0,04	2,60	285,00	253,00	0,16	61,40	0,04	2,60	285,00	253,00			
	Всего за день		101,15	61,74	685,75	2132,36	1,60	198,18	0,33	21,09	613,59	1268,19	1,60	198,18	0,33	21,09	613,59	1268,19			

День: восьмой

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р		
													4	5
155	Запеканка из творога	200	36,40	26,30	48,10	569,00	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58		
2	Бутерброд с сыром	30\10	1,50	0,58	10,28	52,40	0,18	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50		
137	Чай с сахаром	200	2,20	0,00	14,00	63,84	0,05	0,87	0,00	0,00	29,80	31,50		
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50		
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00		
	Итого:		50,10	29,88	163,38	779,24	0,73	0,87	0,02	6,92	131,80	494,08		

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р		
													4	5
22	Салат из моркови и чернослива	100	1,50	15,24	6,90	113,92	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00		
77	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,35	2,80	16,62	101,25	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80		
94	Рис отварной	180	3,60	5,48	10,82	122,80	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81		
118	Бифштекс рубленый	100	19,25	11,08	14,83	237,50	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00		
	Батон йодированный	40	5,00	1,00	42,00	52,00	0,16	0,00	0,00	2,60	28,50	97,50		
	Хлеб ржаной	40	5,00	2,00	49,00	42,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00		
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0,08	100,00	0,00	0,00	21,34	10,00		
	Итого:		36,90	37,60	159,97	746,47	0,71	135,91	0,27	11,57	196,79	521,11		

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р		
													4	5
	Йогурт молочный	125	5,59	6,38	9,38	302,61	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00		
	Пастила	30	7,50	9,80	74,40	200,00	0,04	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00		
	Апельсины	400	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00		
	Итого:		13,49	16,58	93,58	549,61	0,16	61,40	0,04	2,60	285,00	253,00		
	Всего за день		100,49	84,06	416,93	2075,32	1,60	198,18	0,33	21,09	613,59	1268,19		

