

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Адышевской средней школы

_____ **Е.В.Прощина**

**Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа
с.Адышева Оричевского района Кировской области**

Десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей с 7 до 11 лет (02.06.2025-25.06.2025)

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 день ЗАВТРАК												
T-205	Каша манная	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48
T-1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,00
T-306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Фрукт /Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	1,00
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	11,5	19,3	64,8	481	247,07	56,98	3,77	0,17	0,31	2,00
ОБЕД												
T-14	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,01	0,31	0,012	0,018	2,30
T-65	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	3,7	31,5	202	32,65	39,84	2,31	0,22	0,08	4,66
T-86	Фрикадельки рыбные	100	13,83	8,83	8,0	167,5	43,62	35,43	0,96	0,1	0,150	0,65
T-146	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
T-248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
T-302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	870	29,61	23,08	100,2	730,5	153,71	142,9	6,37	0,597	0,435	21,77
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1395	41,11	42,38	165,0	1211,5	400,78	199,88	10,14	0,767	0,745	23,77

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
2 день ЗАВТРАК												
T-192	Каша овсяная «Геркулес»	180/5	7,2	9,1	31,5	238	121,5	59,53	1,47	0,18	0,16	0,45
T-3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
T-300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Фрукт /Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	42,0	0,60	0,04	0,50	10,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	13,8	12,6	76,1	476	236,66	116,93	2,77	0,27	0,72	10,52
ОБЕД												
T-13	Салат из свежих помидор	60	0,54	2,7	2,7	37,8	8,57	7,88	0,38	0,02	0,01	4,14
T-62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,7	17,9	109	14,78	20,93	0,85	0,08	0,06	6,60
T-99	Котлета из говядины	90	18,54	16,47	15,75	288	39,01	32,19	1,66	0,072	0,135	0,342
T-187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
T-248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
	Сок яблочный	200	1,0	0,20	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	865	30,78	28,72	126,25	891,8	101,54	124,82	7,8	0,357	0,322	15,672
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1390	44,58	41,32	202,35	1367,8	338,2	241,75	10,57	0,627	1,042	26,192

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
3 день ЗАВТРАК												
T-208	Каша пшеничная молочная	180/5	6,5	8,0	30,7	221	113,44	39,64	1,03	0,16	0,14	0,46
T-1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,00
T-304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Фрукт /Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34,0	13,0	0,30	0,04	0,003	60,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	12,7	19,6	68,3	504	261,4	74,72	2,06	0,28	0,293	60,98
ОБЕД												
T-22	Салат из сырых овощей	60	0,36	2,7	1,86	33	7,88	6,62	0,22	0,01	0,01	2,71
T-58	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5,0	11,6	97	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
T-97	Гуляш из отварной говядины	100	14,1	14,2	3,2	199	12,50	19,75	1,96	0,04	0,08	1,02
T-183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
T-310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,20	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	855	30,36	29,35	116,96	841	99,02	239,18	10,92	0,59	0,56	11,96
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1380	43,06	48,95	185,26	1345	360,42	313,90	12,98	0,87	0,853	72,94

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
4 день ЗАВТРАК												
T-234	Омлет натуральный	150/10	14,6	24,1	2,6	285	100,23	16,81	2,5	0,07	0,46	0,22
T-3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
T-300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Фрукт /Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	1,00
	ИТОГО ЗАВТРАК :	500	20,1	27,5	36,0	474	223,39	41,21	5,4	0,15	0,54	1,29
ОБЕД												
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14,0	8,4	0,36	0,02	0,02	6,0
T-55	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0
T-133	Кура отварная	100	43,0	36,12	0,37	498,7	34,62	35,82	3,37	0,1	0,237	1,55
T-227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
T-311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	855	55,3	47,17	90,57	999,2	115,98	99,31	7,55	0,37	0,387	21,15
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1355	75,4	74,67	126,57	1473,2	339,37	140,52	12,95	0,52	0,927	22,44

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
5 день ЗАВТРАК												
Т-239	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19,0	33,8	408	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54
Т-1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,00
Т-306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Фрукт /Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34,0	13,0	0,30	0,04	0,003	60,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	510	33,0	30,9	70,1	691	417,38	80,67	2,29	0,19	0,553	61,06
ОБЕД												
Т-10	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы	60	1,38	4,32	5,46	66	31,90	12,85	0,426	0,024	0,03	27,45
Т-61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,6
Т-120	Плов из говядины	280	20,72	22,4	56,14	520,8	24,39	63,39	3,19	0,07	0,13	0,31
Т-300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,20	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	840	28,2	29,77	113,2	835,8	88,13	120,96	5,906	0,294	0,27	34,36
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1350	61,2	60,67	183,3	1526,8	505,51	201,63	8,196	0,484	0,823	95,42

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
6 день ЗАВТРАК												
Т-191	Каша рисовая молочная	180/5	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,14	0,45
Т-3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
Т-302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Фрукт /Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	42,0	0,60	0,04	0,50	10,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	11,8	10,7	80,9	471	222,92	88,35	1,82	0,15	0,7	11,64
ОБЕД												
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12,0	0,54	0,04	0,02	15,0
Т-63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7,0
Т-136	Котлета рубленая из птицы	90	13,5	19,26	13,95	284,4	19,8	20,42	1,61	0,06	0,09	0,35
Т-183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
Т-248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
Т-311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	865	31,0	30,71	123,75	890,2	86,3	244,98	10,82	0,625	0,407	24,54
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1390	42,8	41,41	204,65	1361,2	309,22	333,33	12,64	0,775	1,107	36,18

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
7 день ЗАВТРАК												
T-192	Каша овсяная «Геркулес»	180/5	7,2	9,1	31,5	238	121,5	59,53	1,47	0,18	0,16	0,45
T-1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,00
T-304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Фрукт /Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,003	0,002	10,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	12,9	20,9	70,8	525	251,46	90,61	4,4	0,263	0,312	10,97
ОБЕД												
T-15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,48	2,82	2,16	36,6	9,0	7,24	0,336	0,018	0,012	3,42
T-56	Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,50	0,84	0,08	0,05	6,70
T-83	Котлета рыбная	90	14,25	9,6	13,72	199	41,66	26,68	0,88	0,127	0,12	0,33
T-146	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
T-310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,20	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	840	24,33	24,17	110,18	744,6	141,25	122,80	5,616	0,555	0,572	23,19
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1365	37,33	45,07	180,98	1269,6	392,71	213,41	10,01	0,818	0,884	34,16

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
8 день ЗАВТРАК												
T-210	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,10	0,14	0,47
T-3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
T-306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Фрукт /Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	42,0	0,60	0,04	0,50	10,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	15,4	14,2	78,6	506	335,85	111,17	2,55	0,22	0,82	11,06
ОБЕД												
T-9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,28	5,46	3,12	70,8	26,06	9,6	0,552	0,024	0,054	7,93
T-70	Свекольник	250/10	2,0	5,1	13,7	108	28,27	24,90	1,21	0,05	0,05	4,84
T-98	Жаркое по-домашнему	280	27,02	27,86	26,46	467,6	33,43	67,69	5,03	0,22	0,25	12,28
T-302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	850	34,7	38,97	76,28	786,4	108,69	126,72	8,252	0,414	0,414	26,17
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1375	50,10	53,17	154,88	1292,4	444,54	237,89	10,80	0,634	1,234	37,23

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
9 день ЗАВТРАК												
T-205	Каша манная	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48
T-1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,00
T-300	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Фрукт /Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	42,0	0,6	0,04	0,5	10,0
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	9,4	16,3	71,5	471	130,76	68,93	1,63	0,15	0,67	10,48
ОБЕД												
T-17	Салат из моркови	60	0,66	2,7	8,7	60	12,42	17,06	0,33	0,024	0,03	1,032
T-67	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,1	12,4	105	23,32	17,18	0,64	0,04	0,03	8,0
T-134	Фрикадельки из кур	100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
T-227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
T-248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
	Сок яблочный	200	1,0	0,20	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	885	28,56	30,95	115,0	852	117,29	93,86	7,55	0,374	0,287	14,102
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1410	37,96	47,25	186,5	1323	248,05	162,79	9,18	0,524	0,957	24,582

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
10 день ЗАВТРАК												
T-197	Каша из смеси круп	180/5	7,8	8,7	32,9	242	117,29	73,37	2,23	0,20	0,17	0,44
T-1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,00
T-304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Фрукт /Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	1,00
	ИТОГО ЗАВТРАК :	525	13,5	20,5	72,20	529	247,25	104,45	5,16	0,31	0,34	1,96
ОБЕД												
T-21	Салат витаминный	60	0,96	2,76	6,66	54	23,12	11,81	0,57	0,018	0,024	8,33
T-58	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5,0	11,6	97	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
T-99	Биточки из говядины	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
T-187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
T-248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
T-302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	ИТОГО ОБЕД :	885	31,26	32,71	114,76	873	123,32	125,1	5,54	0,303	0,311	18,36
	ИТОГО ЗАВТРАК и ОБЕД :	1410	44,76	53,21	186,96	1402	370,57	229,55	10,7	0,613	0,651	20,32