

СОГЛАСОВАНО

Директор ДОЛ \_\_\_\_\_ Заочная Л.М.

УТВЕРЖДАЮ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Директор \_\_\_\_\_ Зяблицева Л.И.

**Примерное сбалансированное меню лагеря дневного пребывания МКОУ «Островновская СОШ»**

№ Рец епт а	Наименование блю д	Масса порци и	Пищевые вещества				Витамины, мг. Минеральные вещества, мг.						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерге т. ценнос ть	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
679	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200	11,18	8,42	53,75	345,67	19,46	101,25	312,75	5,92	0,27	0	0,02
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	6,00	0	0	0,40	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	8,2	0,10	75,0	1,0	0	2,0	0	0	0	59,0
	<b>итого</b>		<b>12,66</b>	<b>17,07</b>	<b>93,22</b>	<b>591,27</b>	<b>39,48</b>	<b>118,78</b>	<b>356,33</b>	<b>7,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>59,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8	38,08	35,30	87,18	2,02	0,23	5,81	0
204	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,84	25,34	44,60	1,33	0,07	0	25,20
229	Рыба	100	18,1	10,6	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,35	0,01

	тушенная с овощами												
	Сок натуральный	200	0,4	0,2	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1,0	0,2	5,0	22	14,0	20,0	26,0	0,9	0,06	25,0	0,25
	<b>Итого</b>		<b>37,2</b>	<b>25,47</b>	<b>108,39</b>	<b>817,54</b>	<b>152,68</b>	<b>183,87</b>	<b>523,36</b>	<b>9,1</b>	<b>0,59</b>	<b>39,16</b>	<b>25,46</b>

## 2 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

410	Каша молочная геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	127	54,13	178,8	1,224	0,136	0,6	8,8
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80	176,0	7,00	100,0	0,2	0,01	0,14	52,00
	<b>Итого</b>		<b>14,97</b>	<b>18,97</b>	<b>75,35</b>	<b>538,98</b>	<b>438,02</b>	<b>92,66</b>	<b>410,38</b>	<b>2,784</b>	<b>0,266</b>	<b>2,04</b>	<b>60,81</b>

### ОБЕД

111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	7,1	19,2	160	82,5	7,15	14,12	0,77	0	1,85	1,15
637	Птица отварная	100	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
321	Капуста тушенная	180	2,75	2,35	10,95	84,26	12,28	56,07	39,58	1,06	0,05	72,57	0,30
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22	17,0	14,0	30,0	0,5	0,03	7,0	0,0
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	6,00	0	0	0,40	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>Итого</b>		<b>21,54</b>	<b>20,98</b>	<b>74,52</b>	<b>601,86</b>	<b>162</b>	<b>110,75</b>	<b>200,1</b>	<b>4,17</b>	<b>0,19</b>	<b>81,42</b>	<b>17,45</b>

**3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

390	Каша молочная манная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,52	110,7	100,32	11,66	75,0	0,12	0,02	1,08	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	13,0	0,02
	<b>итого</b>		<b>9,52</b>	<b>9,21</b>	<b>75,89</b>	<b>428,94</b>	<b>321,51</b>	<b>61,71</b>	<b>283,63</b>	<b>3,42</b>	<b>0,21</b>	<b>15,17</b>	<b>36,74</b>

**ОБЕД**

96	Рассольник	250	2,6	5,10	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,10	7,54	0
265	Рисовая каша с мясом	250	30,97	16,62	20,7	391,35	54,75	75,83	353,9	5,37	0,2	10,92	0,05
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1	0,2	5	22	14,0	20,0	26,0	0,9	0,06	25,0	
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,09</b>	<b>22,37</b>	<b>91,42</b>	<b>741,9</b>	<b>114,62</b>	<b>139,26</b>	<b>497,03</b>	<b>8,23</b>	<b>0,45</b>	<b>44,54</b>	<b>0,05</b>

**4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

168	Каша молочная рисовая с маслом слив.	210	6,9	4,48	40,6	228,38	12,64	44,34	134,43	1,55	0,17	0	22,67
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Вафли	50	6,50	28,00	60,00	520,00	8,0	6,0	42	0,6	0,05	0,2	0,7

	<b>Итого</b>		<b>17,4</b>	<b>36,65</b>	<b>150,46</b>	<b>1007,18</b>	<b>155,66</b>	<b>81,87</b>	<b>12182,28</b>	<b>3,51</b>	<b>0,34</b>	<b>1,5</b>	<b>23,38</b>
<b>ОБЕД</b>													
88	Щи из св. капусты	250	4,71	19,91	125,25	118,6	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,92	0,00
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22	17,0	14,0	30,0	0,5	0,03	7,0	0,0
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,63	250,07	4,06	0,26	0,06	0,02	0,34
301	Птица тушеная	100	12,5	20,2	13,4	288	39,0	20,0	143,0	1,80	0,04	0	20,0
	Сок натуральный	200	0,4	0,2	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,04</b>	<b>47,51</b>	<b>231,22</b>	<b>910,73</b>	<b>143,03</b>	<b>335,85</b>	<b>258,87</b>	<b>7,35</b>	<b>0,28</b>	<b>21,94</b>	<b>20,34</b>
<b>5 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
96	Каша молочная пшеничная с маслом	205	3,41	5,41	18,49	237,05	66,05	19,02	79,86	0,50	0,08	0,57	0,05
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	6,00	0	0	0,40	0	0	0
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80	176,0	7,00	100,0	0,2	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>Итого</b>		<b>8,63</b>	<b>11,76</b>	<b>57,86</b>	<b>480,45</b>	<b>261,07</b>	<b>43,55</b>	<b>221,44</b>	<b>1,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,71</b>	<b>52,05</b>
<b>ОБЕД</b>													
216	Суп «Полевой»	250	3,0	3,3	11,8	141,3	48,37	1,21	179,92	0	0	0	0
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,4	24,5	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
286	Тефтели мясные	80	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,15	166,38	1,50	0,1	0,15	28,75
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22	17,0	14,0	30,0	0,5	0,03	7,0	0,02
349	Компот из сухофруктов с витамином	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

	«С»												
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,74</b>	<b>20,9</b>	<b>106,13</b>	<b>764,55</b>	<b>172,91</b>	<b>98,19</b>	<b>525,39</b>	<b>4,19</b>	<b>0,38</b>	<b>30,03</b>	<b>59,37</b>

**6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

679	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	250	11,18	8,42	53,75	345,67	19,46	101,25	312,75	5,92	0,27	0	0,02
377	Чай с шиповником	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	225	188,08	371,00	36,84	0,01	7,34	00
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	13,0	-
	<b>Итого</b>		<b>21,08</b>	<b>11,15</b>	<b>104,84</b>	<b>619,93</b>	<b>273,48</b>	<b>315,86</b>	<b>736,33</b>	<b>45,76</b>	<b>0,39</b>	<b>20,34</b>	<b>0,02</b>

**ОБЕД**

111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	7,1	19,2	160	82,5	7,15	14,12	0,77	0	1,85	1,15
265	Каша рисовая с мясом	250	24,77	24,62	36,29	340,42	25,45	66,38	369,36	4,19	1,08	1,67	1,37
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22	17,0	14,0	30,0	0,5	0,03	7,0	0,01
	Сок натуральный	200	0,4	0,2	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>Итого</b>		<b>26,98</b>	<b>32,57</b>	<b>105,06</b>	<b>728,02</b>	<b>151,97</b>	<b>105,86</b>	<b>469,06</b>	<b>9,06</b>	<b>1,21</b>	<b>14,52</b>	<b>2,53</b>

**7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

96	Каша молочная пшеничная с маслом	210	3,41	5,41	18,49	237,05	66,05	19,02	79,86	0,50	0,08	0,57	0,05
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	6,00	0	0	0,40	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	13,0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>4,39</b>	<b>5,86</b>	<b>69,16</b>	<b>453,65</b>	<b>101,07</b>	<b>45,55</b>	<b>132,44</b>	<b>3,9</b>	<b>0,19</b>	<b>13,57</b>	<b>0,07</b>

**ОБЕД**

96	Рассольник	250	2,6	5,10	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,10	7,54	0
19	Каша перловая с мясом	250	25,4	21,06	25,14	385,8	41,9	70,39	369,4	4,19	0,33	0,12	0,99
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1	0,2	5	22	14,0	20,0	26,0	0,9	0,06	25,0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>Итого</b>		<b>29,52</b>	<b>26,81</b>	<b>95,86</b>	<b>735,55</b>	<b>101,77</b>	<b>133,82</b>	<b>512,53</b>	<b>7,05</b>	<b>0,58</b>	<b>33,74</b>	<b>1,01</b>

**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

168	Каша молочная рисовая с маслом слив.	210	6,9	4,48	40,6	228,38	12,64	44,34	134,43	1,55	0,17	0	22,67
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
41	масло сливочное (порциями)	10	0,9	8,2	0,10	75,0	1,0	0	2,0	0	0	0	59,0

	<b>Итого</b>		<b>11,8</b>	<b>16,85</b>	<b>90,56</b>	<b>562,18</b>	<b>148,66</b>	<b>75,87</b>	<b>268,01</b>	<b>2,91</b>	<b>0,29</b>	<b>1,30</b>	<b>81,68</b>
<b>ОБЕД</b>													
200	Суп картофельный	250	2,5	2,79	23,2	136,3	25,9	26,5	87,35	1,01	0,10	8,33	0
679	Гречневая каша рассыпчатая	180	11,18	8,42	53,75	345,67	19,46	101,25	312,75	5,92	0,27	0	0,02
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22	17,0	14,0	30,0	0,5	0,03	7,0	
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57	6,00	0	0	0,40	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>Итого</b>		<b>30,81</b>	<b>23,41</b>	<b>137,02</b>	<b>903,32</b>	<b>125,13</b>	<b>191,53</b>	<b>358,06</b>	<b>10,13</b>	<b>0,58</b>	<b>15,48</b>	<b>28,75</b>
<b>9 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
410	Каша молочная геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	127	54,13	178,8	1,224	0,13 6	0,6	8,8
377	Чай с шиповником	200/15/ 7	9,02	2,28	15,42	114,66	225	188,08	371,00	36,84	0,01	7,34	00
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	13,0	-
	<b>Итого</b>		<b>16,23</b>	<b>11,63</b>	<b>76,58</b>	<b>481,66</b>	<b>381,02</b>	<b>268,74</b>	<b>602,38</b>	<b>41,06 4</b>	<b>0,25 6</b>	<b>20,94</b>	<b>8,8</b>
<b>ОБЕД</b>													
216	Суп «Полевой»	250	3,0	3,3	11,8	141,3	48,37	1,21	179,92	0	0	0	0
301	Птица тушеная	100	12,5	20,2	13,4	288	39,0	20,0	143,0	1,80	0,04	0	20,0
679	Каша пшеничная	180	7,97	5,25	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1	0,2	5	22	14,0	20,0	26,0	0,9	0,06	25,0	0,02
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	<b>Итого</b>		<b>24,99</b>	<b>29,4</b>	<b>121,65</b>	<b>915,55</b>	<b>122,25</b>	<b>58,78</b>	<b>588,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,32</b>	<b>26,8</b>	<b>20,04</b>
<b>10 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
679	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200	11,18	8,42	53,75	345,67	19,46	101,25	312,75	5,92	0,27	0	0,02
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66	225	188,08	371,00	36,84	0,01	7,34	00
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	8,2	0,10	75,0	1,0	0	2,0	0	0	0	59,0
	<b>Итого</b>		<b>21,58</b>	<b>19,35</b>	<b>93,64</b>	<b>648,93</b>	<b>258,48</b>	<b>306,86</b>	<b>727,33</b>	<b>43,56</b>	<b>0,36</b>	<b>7,34</b>	<b>59,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8	38,08	35,30	87,18	2,02	0,23	5,81	0
204	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,84	25,34	44,60	1,33	0,07	0	25,20
229	Рыба тушеная с овощами	100	18,1	10,6	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,35	0,01
	Сок натуральный	200	0,4	0,2	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1	0,2	5	22	14,0	20,0	26,0	0,9	0,06	25,0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>37,2</b>	<b>25,47</b>	<b>84,02</b>	<b>816,94</b>	<b>152,68</b>	<b>183,87</b>	<b>523,36</b>	<b>9,1</b>	<b>0,59</b>	<b>39,16</b>	<b>25,23</b>



