

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ТО Управления Роспотребнадзора
по Тверской области в г. РжевеДиректор школы: Дмитриева С.А.
Приказ № 5 от 27.02.2025 г._____
Н.А. Якушева**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПРИ МКОУ РОГАЛЕВСКАЯ ООШ (август 2025 г.)****1-ДЕНЬ**

		Выход	бел/жир/уг	Ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом с сахаром	200/5/10	5,76/8,4/33,4	233
	Чай с сахаром с молоком	200/15	2/1,6/17,35	92
	Бутерброд с сыром	35	4,7/7,9/7,3	123
Итого:			12,46/17,9/58,05	448
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	50	0,53/7,5/2,89	82
	Рассольник со сметаной на овощном отваре	200/10	2,28/5,7/13,3	114
	Бифштекс рубленый	53	15,3/518/16	210
	Вермишель отварная	100	3,5/3,2/20,7	124
	Соус томатный	50	1,3/2,4/4,2	44
	Компот из с/фруктов	200	1,04/-/31,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			28,51/24,6/121,2	853
	Яблоко свежее	150	0,6/0,6/15,6	150
Итого:			47,07/44,8/254,5	1451

2-ДЕНЬ

Завтрак:	Каша гречневая	225/20	14,2/11,1/20	237
	Йогурт	125	6,25/4/10,6	106
	Какао на молоке	200	3,81 /4/32,67	154
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			26,76/19,41/79,5	572
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	50	0,7/2,5/4,6	44
	Суп картофельный с лапшей на овощном отваре	200	3,25/2,5/21,7	120
	Гуляш из курицы	50/50	12,4/6/10,12	120
	Картофельное пюре	150	3,05/4,97/20	140
	Компот из изюма	200	1,04/731,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			25,4/16,59/120,6	711
	Мандарин	100	0,8/-/8,6	159
Итого:			61,16/40,1/302,2	1442

3 ДЕНЬ

Завтрак:	Каша молочная овсяная с маслом	200/15	4,95/11,25/28	237
	Компот из кураги	200	1,047-/31,61	137
	Бутерброд с сыром	35	4,7/7,9/7,3	123
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			18,84/25,21/41,3	572
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной на овощном отваре	250/10	2,48/5,24/6,3	82
	Котлета из говядины	81	10,2/19,1 /8,9	248
	Рис отварной	100	2,2/3,2/24,4	138
	Доп. гарнир огурец свежий	30	0,26/-/1	5
	Соус томатный	50	1,3/2,4/4,2	44
	Кисель	200	0,06/726,6	106
	Хлеб пшеничный	60	5/0,-62/32,6	150
Итого:			21,5/30,56/104	773
Итого:			59,84/63,67/207,	1345

4 ДЕНЬ

Завтрак:	Каша перловая	150/20	21,1/15/20,6	307
	Чай с сахаром с молоком	200/15	2/1,6/17,35	92
	Вафли	50	3,2/14,3/33,1	257
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			28,8/31,21/87,35	731
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	100	0,9/7,1/3,9	85
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	9,5/4,4/16,4	145
	Курица отварная с маслом	50/5	10,7/10/0,06	138
	Капуста тушеная	150	3/4,2/15,6	111
	Компот из с/фруктов	200	1,04/-/31,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			30/26,32/100	766
	Банан	100	1,5/-/22,4	91
Итого:			70,5/62,33/263,1	1588

5 ДЕНЬ

Завтрак:	Макароны отварные с маслом и сахаром	185	9,73/11,57/41,67	310
	Напиток кофейный с молоком	200	2,36/1,6/27,5	134
	Нектарины свежие	100	0,9/-/10,5	46
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			15,49/13,48/95,9	565
Обед:	Суп-пюре из картофеля на овощном отваре	200	3,2/4,88/17,1	126,4
		122/5	12,15/9,6/34	275
	Соус томатный	50	1,3/2,4/4,2	44
	Компот из изюма	200	1,04/-/31,61	137

	Огурец свежий	30	0,26/-/1	5
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			22,95/17,5/120,5	693,5
Итого:			48,04/49,98/290	1258,5

6 ДЕНЬ:

Завтрак:	Рагу овощное с маслом	150/5	2,25/5,7/13,8	115,5
	Мясо отварное куриное	50	15/12,9/-	178
	Бутерброд с сыром	35	4,7/7,9/7,3/123	202
	Какао на молоке	200	3,8/4/32,67	154
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			28,25/30,81/70	645
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	100	0,9/7,1/3,9	85
	Борщ из свежей капусты со сметаной на овощном отваре	200/10	2,28/4,2/11,7	94
	Минтай отварной с маслом	100/5	22,4/15/0,03	224
	Картофель отварной	100	1,97/2,2/16	92
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3/-/15	60
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			34,55/25,12/80	705
	Апельсин	100	0,9/-/8,4	150
Итого:			87,05/61,63/221	1440

7 ДЕНЬ

Завтрак:	Каша молочная пшенная с маслом	200/15	5,8/9,2/31,8	240
	Бутерброд с маслом	25	1,3/8,2/6,9	115
	Чай со сгущенным молоком	200	2/1,6/17,35	92
Итого:			11,6/19,31/72,35	522
Обед:	Суп крестьянский со сметаной на овощном отваре	250/10	1,7/3,5/9,5	77
	Сосиска отварная	50	6,1/12,3/-	135
	Пюре картофельное	100	9,4/4,6/22,3	170
	Огурцы с маслом	100	1,3/7,4/8,5	106
	Компот из с/фруктов	200	1,04/-/31,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			24,54/28,42/104	775
	Банан	100	1,5/722,4	91
Итого:			67,84/54,93/259	1388

8 ДЕНЬ

	Каша молочная овсяная с маслом	200/15	5,6/8,7/33/4	239
	Напиток кофейный с молоком	200	2,36/1,6/27	134
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
	Мандарин	100	0,8/-8,6	159
Итого:			10,16/21,31/52,1	607
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	100	1,4/5,1/8,9	88
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,3/1,6/9,8	60
	Рыба отварная	100/50	14/9/12,8	192
	Рожки отварные	100	3,5/3,2/20,7	124
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
	Напиток из клюквы	200	0,1/724,9	97
Итого:			25,3/19,52/109,7	711
	Яблоко свежее	100	0,4/711,3	46
Итого:			43,46/52,33/238	1364

9 ДЕНЬ

Завтрак:	Каша молочная овсяная с маслом	200/15	4,95/11,25/28	237
	Салат из свежих помидоров (порционно)	100	0,6/7,1/3	79
	Сок из тропических фруктов	200	1/721,2	94
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			9,05/18,66/68,5	485
Обед:	Рассольник на овощном отваре со сметаной	250	2,28/5,7/13,3	114
	Колбаса отварная с вермишелью	200	27,4/39,8/3,2	484
	Сок персиковый	200	7718	75
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			34,68/53,22/67,1	902
	Киви	100	1,1/712,3	52
Итого:			54,23/76,78/195	1439

10 ДЕНЬ

Завтрак:	Яйца вареные	100/20	4,3/6,6/34,8	213
	Какао на молоке	200	3,8/4/32,64	154
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			10,6/10,91/83,74	442
Обед:	Салат огурцы (порционно)	100	2,8/8,6/3,8	105
	Суп лапша домашняя	200	2,24/4,6/1,12	96
	Мясо куриное с картофельным пюре	200	20/19,6/33	396
	Соус томатный	50	1,3/2,4/4,2	44
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
	Сок виноградный	200	1/72,12	94
Итого:			33,32/35,82/76,	885
	Банан	100	1,5/722,4	91
Итого:			47,94/46,73/231	1418

11-ДЕНЬ

		Выход	бел/жир/уг	Ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом с сахаром	200/5/10	5,76/8,4/33,4	233
	Чай с сахаром с молоком	200/15	2/1,6/17,35	92
	Бутерброд с сыром	35	4,7/7,9/7,3	123
Итого:			12,46/17,9/58,05	448
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	50	0,53/7,5/2,89	82
	Рассольник со сметаной на овощном отваре	200/10	2,28/5,7/13,3	114
	Бифштекс рубленый	53	15,3/518/16	210
	Вермишель отварная	100	3,5/3,2/20,7	124
	Соус томатный	50	1,3/2,4/4,2	44
	Компот из с/фруктов	200	1,04/-/31,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			28,51/24,6/121,2	853
	Яблоко свежее	150	0,6/0,6/15,6	150
Итого:			47,07/44,8/254,5	1451

12-ДЕНЬ

Завтрак:	Каша гречневая	225/20	14,2/11,1/20	237
	Йогурт	125	6,25/4/10,6	106
	Какао на молоке	200	3,81 /4/32,67	154
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			26,76/19,41/79,5	572
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	50	0,7/2,5/4,6	44
	Суп картофельный с лапшей на овощном отваре	200	3,25/2,5/21,7	120
	Гуляш из курицы	50/50	12,4/6/10,12	120
	Картофельное пюре	150	3,05/4,97/20	140
	Компот из изюма	200	1,04/731,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			25,4/16,59/120,6	711
	Мандарин	100	0,8/-/8,6	159
Итого:			61,16/40,1/302,2	1442

13 ДЕНЬ

Завтрак:	Каша молочная овсяная с маслом	200/15	4,95/11,25/28	237
	Компот из кураги	200	1,047-/31,61	137
	Бутерброд с сыром	35	4,7/7,9/7,3	123
	Хлеб	30	2,5//0,31/16,3	75
Итого:			18,84/25,21/41,3	572
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной на овощном отваре	250/10	2,48/5,24/6,3	82

	Котлета из говядины	81	10,2/19,1 /8,9	248
	Рис отварной	100	2,2/3,2/24,4	138
	Доп. гарнир огурец свежий	30	0,26/-/1	5
	Соус томатный	50	1,3/2,4/4,2	44
	Кисель	200	0,06/726,6	106
	Хлеб пшеничный	60	5/0,-62/32,6	150
Итого:			21,5/30,56/104	773
Итого:			59,84/63,67/207,	1345

14ДЕНЬ

Завтрак:	Каша перловая	150/20	21,1/15/20,6	307
	Чай с сахаром с молоком	200/15	2/1,6/17,35	92
	Вафли	50	3,2/14,3/33,1	257
	Хлеб	30	2,5/0,31/16,3	75
Итого:			28,8/31,21/87,35	731
Обед:	Помидоры, огурцы (порционно)	100	0,9/7,1/3,9	85
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	9,5/4,4/16,4	145
	Курица отварная с маслом	50/5	10,7/10/0,06	138
	Капуста тушеная	150	3/4,2/15,6	111
	Компот из с/фруктов	200	1,04/-/31,61	137
	Хлеб пшеничный	60	5/0,62/32,6	150
Итого:			30/26,32/100	766
	Банан	100	1,5/-/22,4	91
Итого:			70,5/62,33/263,1	1588