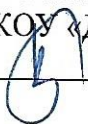


**СОГЛАСОВАНО**

Начальник лагеря с дневным  
Пребыванием детей «Улыбка»  
МКОУ «Дубовоовражская СШ»  
\_\_\_\_\_ Толмачева А.В.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

\_\_\_\_\_ Тенеряднова С.Н.



**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_ ИП Кравченко Ю.Н.



Примерное  
10-дневное меню лагеря  
С дневным пребыванием детей «Улыбка»  
МКОУ «Дубовоовражская СШ»

2024г.

## Десятидневное меню 2024 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>1-й день</b>														<b>Завтрак</b>				
5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95				
798	Сметанный соус	10	0,31	2,42	0,69	26,01	0,00	0,03	17,95	0,05	8,75	5,3	0,88	0,03				
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11				
728	Блинчики с творожным фаршем	200	27,40	36,20	32,20	556,60	0,14	2,00	0,20	0,00	172,60	321,60	42,80	3,20				
	всего за завтрак		28,24	38,99	62,05	711,07	0,18	16,88	18,15	0,26	202,10	341,16	53,44	5,28				
<b>Обед</b>																		
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45				
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25				
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67				
487	Куры отварные	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24				
587	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11				
297	Гречка отварная	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51				
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Всего за обед		44,19	42,44	124,56	1059,76	0,67	74,64	192,19	2,96	149,07	630,53	233,98	10,93				
	Всего за 1-й день		72,43	81,43	186,62	1770,83	0,85	91,51	210,34	3,22	351,18	971,68	287,42	16,21				
<b>2-й день</b>														<b>Завтрак</b>				
3	Батон нарезной с маслом и сыром	60	9,91	19,31	17,81	286,86	0,05	0,21	133,80	0,70	302,64	199,68	20,04	0,63				
305	Каша молочная Полтавка	200	5,60	1,80	25,40	140,80	5,80	0,20	0,60	0,00	8,20	0,00	7,20	8,60				
424	Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Всего за завтрак		20,62	25,71	71,09	600,86	5,88	0,41	234,40	0,94	332,84	276,48	32,04	10,23				
<b>Обед</b>																		
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45				
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04				
451	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92				
587	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11				
303	Рис отварной	180	4,27	10,50	44,50	289,56	0,05	0,00	70,80	0,36	6,24	92,28	30,00	0,62				
5014	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са	Р	Мg	Fe		
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Всего за обед		34,71	38,67	137,90	1046,62	0,42	40,24	139,61	3,65	110,44	493,96	124,93	9,87		
	Всего за 2-й день		55,34	64,38	208,98	1647,48	6,30	40,65	374,01	4,59	443,28	770,44	156,97	20,10		
	<b>Завтрак</b>															
5005	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2,70	11,00	2,20	0,00	0,80	3,50	11,00	3,30		
719	Пельмени мясные отварные	200	20,40	17,00	39,20	400,00	0,34	0,00	0,00	0,00	34,00	156,00	26,00	0,18		
563	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02		
7945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15		
	Всего за завтрак		24,92	27,25	80,18	677,93	3,08	12,30	67,20	0,00	157,65	252,50	51,05	3,65		
	<b>Обед</b>															
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25		
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67		
514	Пюре гороховое	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92		
377	Рыба жареная Минтай	100	15,70	5,30	5,00	132,20	7,20	0,50	1,00	0,00	3,80	27,00	13,00	4,50		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05		
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Всего за обед		40,88	23,68	120,56	866,38	8,08	70,91	113,04	2,03	187,06	467,02	168,84	13,51		
	Всего за 3-й день		65,80	50,93	200,74	1544,31	11,16	83,21	180,24	2,03	344,71	719,52	219,89	17,16		
	<b>Завтрак</b>															
209	Каша пшеничная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04		
424	Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11		
1	Батон нарезной с маслом	60	2,80	10,19	17,81	174,36	0,04	0,00	70,80	0,52	8,64	25,68	5,04	0,42		
	Всего за завтрак		14,56	26,61	72,85	594,77	0,25	6,40	242,80	1,03	148,10	268,23	52,59	2,56		
	<b>Обед</b>															
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25		



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Ca	P	Mg	Fe
571	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,48	8,66	20,65	170,88	0,11	15,60	59,00	0,29	15,80	70,94	28,30	0,93
587	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
332	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	249,84	0,09	0,00	53,10	0,90	11,34	48,69	8,64	0,88
495	Котлета натуральная из филе птицы	100	17,20	14,60	12,40	186,00	5,40	2,10	2,90	0,00	2,10	20,00	5,50	6,10
5011	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		32,93	35,21	148,77	986,54	5,78	39,05	133,06	2,54	103,44	265,22	95,02	11,2
	Всего за 4-й день		47,49	61,82	221,62	1581,31	6,03	45,45	375,86	3,57	251,54	533,45	147,61	13,7
	<b>5-й день</b>													6
	<b>Завтрак</b>													
5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95
1046	Оладьи из муки с джемом	200	14,80	22,31	110,43	697,84	0,22	2,32	84,33	6,91	167,02	214,64	35,89	1,68
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	всего за завтрак		15,51	22,71	141,89	833,26	0,26	11,52	84,33	7,29	195,09	238,26	51,89	4,13
	<b>Обед</b>													
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
492	Плов с мясом курицы	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		25,74	22,05	123,65	805,56	0,41	89,87	41,24	4,37	125,12	409,28	131,13	6,80
	Всего за 5-й день		41,24	44,77	265,54	1638,82	0,67	101,40	125,57	11,66	320,21	647,54	183,02	10,9
	<b>6-й день</b>													3
	<b>Завтрак</b>													
5005	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2,70	11,00	2,20	0,00	0,80	3,50	11,00	3,30
798	Сметанный соус	10	0,31	2,42	0,69	26,01	0,00	0,03	17,95	0,05	8,75	5,3	0,88	0,03
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
728	Блинчики с творожным фаршем	200	27,40	36,20	32,20	556,60	0,14	2,00	0,20	0,00	172,60	321,60	42,80	3,20
	всего за завтрак		31,63	41,52	77,78	806,71	2,87	13,43	33,35	0,09	282,75	410,63	66,58	6,64







№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Ca	P	Mg	Fe									
<b>8-й день</b>																							
<b>завтрак</b>																							
5005	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2,70	11,00	2,20	0,00	0,80	3,50	11,00	3,30									
719	Пельмени мясные отварные	200	20,40	17,00	39,20	400,00	0,34	0,00	0,00	0,00	34,00	156,00	26,00	0,18									
563	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02									
693	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99									
	всего за завтрак		25,37	27,75	84,63	701,76	3,07	11,40	60,20	0,05	142,92	267,70	65,95	4,49									
<b>Обед</b>																							
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45									
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25									
139	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22									
388	Котлеты или биточки рыбные (сом)	100	14,40	17,90	10,20	256,00	0,09	0,40	10,00	0,00	64,00	172,00	32,00	1,20									
587	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11									
297	Гречка отварная	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03									
5011	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80									
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44									
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24									
	Всего за обед		35,23	37,83	146,32	1067,58	0,80	38,95	122,46	2,25	187,76	600,67	248,54	10,74									
	Всего за 8-й день		60,60	65,58	230,95	1769,34	3,87	50,35	182,66	2,31	330,68	868,37	314,49	15,23									
<b>9-й день</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
304	Каша манная молочная	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32									
424	Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00									
685	Чай сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05									
1	Батон нарезной с маслом	60	2,80	10,19	17,81	174,36	0,04	0,00	70,80	0,52	8,64	25,68	5,04	0,42									
	всего за завтрак		12,38	23,55	61,27	509,31	0,12	0,32	228,40	1,23	117,09	187,60	23,68	1,79									
<b>Обед</b>																							
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0,00	2,33	42,00	32,23	17,87	0,57									
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67									
492	Плов с мясом курицы	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20									
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51									
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44									
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24									



№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe		
															0,35	0,35
	Всего за обед		26,08	26,93	125,88	855,04	0,37	92,40	41,24	6,13	151,94	411,11	128,23	6,62		
	Всего за 9-й день		38,45	50,48	187,16	1364,35	0,50	92,72	269,64	7,36	269,03	598,71	151,91	8,41		
<b>10-й день</b>	<b>Завтрак</b>															
5004	Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95		
725	Вареники с картофелем	200	12,00	22,00	64,00	500,00	16,00	44,00	0,60	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02		
563	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02		
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11		
	всего за завтрак		12,61	29,62	93,29	694,56	16,03	58,85	45,60	0,21	25,15	30,43	21,41	12,07		
	<b>Обед</b>															
5007	Помидор свежий (нарезка)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		
5008	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04		
451	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92		
587	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11		
520	Гороховое пюре	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92		
5014	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Всего за обед		45,28	39,51	129,14	1061,38	0,96	40,24	139,61	3,91	188,44	640,83	171,96	14,16		
	Всего за 10-й день		57,89	69,13	222,43	1755,94	16,99	99,09	185,21	4,12	213,59	671,26	193,37	26,23		
	Итого		576,78	637,11	2145,21	16595,33	56,17	741,93	2532,51	45,89	3559,28	7570,67	2066,06	164,19		