

МБОУ Инзенская НШ

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Инзенская НШ

М.М. Тимофеева

« » 2025 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник ЛОЛ

МБОУ Инзенская НШ

Тимофеева О.А. Тимошина

« » 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «ОРЛЯТА»
ПРИ МБОУ ИНЗЕНСКАЯ НШ**

2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ реч.
		Б	Ж	У							
День №1 – завтрак:											
Каша манная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,0	0,00	0,04	10,70	0,47	2
Бутерброд с маслом и сыром	65	3,48	8,32	17,20	157,6	-	-	-	80,0	0,5	85
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,12	0,03	105,86	0,11	75
Банан	130	1,5	0,5	21,0	96	10	0,05	0,04	8	0,6	97
День №1 – обед:											
Салат из свежих огурцов	60	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42	-	0,06	17,58	0,84	18
Суп гороховый на м/б	250	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	-	0,18	30,46	1,62	32
Макаронные изделия отварные	150	7,06	6,02	35,26	224,60	0,00	-	0,08	6,48	1,48	44
Печень по – строгановски	100	19,4	9,3	7,8	192	33,0	2,22	0,32	18,62	7,15	47
Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	4,0	-	0,02	14,0	0,8	79
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
ИТОГО:		48,75	42,69	190,50	1347,3	82,59	2,39	0,9	291,71	14,62	

День №2 – завтрак:												
Запеканка творожно – манн. со сгущенным молоком	160	27,84	18,00	32,40	279,60	0,74	-	0,09	226,4	0,84	61	
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,12	0, 3	105,86	0,11	75	
Бутерброд с маслом	45	3,48	8,32	17,20	157,6	-`	-	-	80,0	0,5	85	
Апельсин	130	0,9	0,2	8,1	43	45,00	0,02	0,03	25,5	0,22	97	
День №2 – обед:												
Салат из свежих помидор с луком	60	0,76	6,09	2,38	67,3	9,50	-	0,03	21,85	0 57	104	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	7,44	5,82	9,54	124,84	9,11	-	0,07	43,07	1,19	26	
Горох отварной с маслом	150	4,76	7,85	2,35	224,6	0,00	-	0,03	6,84	0,66	39	
Тефтели мясные	90	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	-	-	43,75	1,50	53	
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,00	35,2	110	9,35	-	0,12	28,7	0,96	76	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87	
ИТОГО:		76,7	61,76	158,67	1436,89	74,37	0,14	0,53	581,98	7,6		

День №3 – завтрак:												
Каша молочная (пшенная)	200	5,63	8,8	72,4	324,28	0,54	-	0,17	192,20	1,18	2	
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,12	0,03	105,86	0,11	75	
Бутерброд с маслом	45	3,48	8,32	17,20	157,6	-	-	-	80,0	0,5	85	
Маншарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	12,7	-	-	26,1	1,3	67	
День №3 – обед:												
Салат из свеклы	60	1,5	4,5	27,8	8,3	6,3	-	0,003	34,20	0,86	19	
Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,27	5,38	10,98	98,68	12,74	0,1	0,06	40,94	1,34	24	
Картофель тушеный с курицей	200	4,41	6,96	46,32	245,1	1,87	-	0,24	22,5	1,02		
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87	
Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	4,0	-	0,02	14,0	0,8	79	
ИТОГО:		36,06	45,73	240,5	1358,16	35,97	0,3	0,673	510,71	7,86		

14.06

День №4 – завтрак:

Каша гречневая молочная с маслом	200	8,06	9,76	32,63	242,96	1,24	0,32	0,14	255,7	1,74	8
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,12	0,03	105,86	0,11	75
Бутерброд с маслом	45	3,48	8,32	17,20	157,6	-	-	-	80,0	0,5	84
Яблоко св.	130	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	-	-	10,0	2,2	96
День №4 – обед:											
Салат витаминный	60	1,07	4,7	10,6	104,64	9,16	-	-	33,86	1,55	14
Свекольник со сметаной	250	2,3	2,2	14,3	88	5,60	0,05	0,07	12,65	0,73	22
Плов с мясом	200	14,43	17,48	48,11	396,51	1,73	0,231	0,21	31,54	4,16	59
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	9,35	-	0,12	28,7	0,96	76
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
ИТОГО:		47,21	48,79	218,64	1431,31	37,6	0,72	0,7	569,12	13,4	

18.06

День №5 – завтрак:

Каша молочная рисовая	200	5,4	8,7	27,16	203,06	0,98	0,22	0,45	199,9	0,33	8
Каша с молоком	200	2,94	3,2	15,25	100,84	0,84	0,182	0,03	169,4	0,14	82
Бутерброд с маслом и сыром	65	2,03	8,0	0,44	129,1	0,00	-	0,03	0,0	0,65	85
Банан	130	1,5	0,5	21,0	96	10	-	0,03	0,0	0,65	96

День №5 – обед:

Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	-	0,06	11,20	0,40	
Щи из св. капусты на м/б	250	1,4	4,7	6,6	75	9,67	0,04	0,04	26,19	0,67	33
Пюре картофельное	150	4,08	6,40	27,26	183,00	24,22	-	0,18	49,30	1,34	37
Котлета рыбная	90	7,24	2,46	7,88	81,05	0,27	0,08	0,07	39,7	0,59	43
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
Кисель	200	1	0,20	20,20	92,00	4,0	-	0,02	14,0	0,8	79
ИТОГО:		29,89	42,1	151,41	1146,35	70,4	0,52	1,04	516,08	7,05	

День №6 – завтрак:													
Омлет натуральный	125	6,51	12,07	1,22	142,18	0,10	0,21	0,03	47,30	1,17	68		
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,2	15,25	100,84	0,84	0,182	0,03	169,4	0,14	82		
Бутерброд с маслом	45	2,03	8,6	0,44	129,1	0,00	-	0,03	0,0	0,65	84		
Мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	12,7	-	-	26,1	1,3	67		
День №6 – обед:													
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,64	46,8	-	-	-	5,76	-			
Суп картофельный с клецками и сметаной	250	2,3	2,2	14,3	88	5,60	0,05	0,07	12,65	0,73	35		
Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	248	31,3	-	0,13	93,8	2,55	72		
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87		
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	9,35	-	0,12	28,7	0,96	76		
ИТОГО:		52,5	48,06	148,72	1221,64	71,29	0,44	0,54	377,96	8,55			

День, №7 – завтрак:

Каша геркулесовая	200	6,8	7,0	40,4	344,2	0,7	0,1	0,4	3,6	0,3	7
Кофейный напиток с молоком	200	6	3,4	27,8	151	0,52	0,12	0,03	105,86	0,11	75
Бутерброд с маслом и сыром	60	10,7	12,5	13,2	184	-	-	-	80,0	0,5	84
Яблоко св.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	-	-	10,0	2,2	96

День, №7 – обед:

Салат витаминный	60	2	9,4	14,2	131	6,3	-	0,003	34,20	0,86	19
Суп гороховый на м/б	250	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	-	0,18	30,46	1,62	32
Котлеты мясные	90	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	-	-	43,75	1,50	51
Гречка отварная	150	3,0	5,8	23,3	176,7	1,9	0	0	2,1	0,5	39
Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	4,0	-	0,02	14,0	0,8	79
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
ИТОГО:		52,91	55,54	198,56	1569,65	28,22	0,22	0,76	323,98	9,44	

День №8 – завтрак:

Каша молочная (пшенная)	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,54	-	0,17	192,20	1,18	4
Какао с молоком	200	2,94	3,2	15,25	100,84	0,84	0,182	0,03	169,4	0,14	82
Бутерброд с маслом	45	2,03	8,6	0,44	129,1	0,00	-	0,03	0,0	0,65	84
Груша св.	100	0,4	0,3	10,3	47	5	-	0,02	19	2,3	96

День №8 – обед:

Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,76	6,09	2,38	67,3	9,50	-	0,03	21,85	0,57	103
Рассольник петербургский	250	7,8	9	18,4	243	8,38	0,06	0,09	29,15	0,93	34
Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	224,60	0,00	-	0,08	6,48	1,48	44
Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	5,07	-	-	30,52	2,10	54
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	9,35	-	0,12	28,7	0,96	76
ИТОГО:	1330	54,04	58,13	229,54	1608,97	38,68	0,242	0,7	508,11	11,76	

День №9 – завтрак:											
Каша рисовая	200	6,51	12,07	1,22	142,18	0,10	0,21	0,03	47,30	1,17	68
Каша с молоком	200	2,94	3,2	15,25	100,84	0,84	0,182	0,03	169,4	0,14	82
Бульбоборд с маслом и сыром	65	2,03	8,6	0,44	129,1	0,00	-	0,03	0,0	0,65	85
Апельсин	130	0,9	0,2	8,1	43	45,00	0,02	0,03	25,5	0,22	97
День №9 – обед:											
Салат из свеклы с яблоками	60	1,07	4,7	10,6	104,64	9,16	-	-	33,86	1,55	99
Щи из св. капусты на м/б	250	1,4	4,7	6,6	75	9,67	0,04	0,04	26,19	0,67	33
Речка отварная	150	3,0	5,8	23,3	176,7	1,9	0	0	2,1	0,5	39
Курица в белом соусе	90	15,18	16,5	4,16	229,75	2,0	0,08	0,02	21,0	1,05	52
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	9,35	-	0,12	28,7	0,96	76
ИТОГО:	1175	46,68	56,48	120,97	1162,91	102,58	0,562	0,67	380,81	8,06	

День №10 – завтрак:

Каши гречневая молочная	200	8,06	9,76	32,63	242,96	1,24	0,32	0,14	255,7	1,74	8
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,12	0,03	105,86	0,11	75
Бутерброд с маслом и сыром	65	3,48	8,32	17,20	157,6	-	-	-	80,0	0,5	85
Молоко св.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	-	-	10,0	2,2	96
День №10 – обед:											
Салат витаминный	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	0,03	0,06	13,41	0,86	103
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,2	14,3	88	5,60	0,05	0,07	12,65	0,73	22
Рыба по-польски	100	7,34	2,46	7,88	81,05	0,27	0,08	0,07	39,7	0,59	38
Рис отварной	150	4,76	7,85	2,35	224,6	0,00	-	0,03	6,84	0,66	40
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	9,35	-	0,12	28,7	0,96	76
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,00	-	0,13	0,01	1,05	87
ИТОГО:		47,21	48,79	218,64	1431,31	37,6	0,72	0,7	569,12	13,4	

Пронумеровано прошнуровано и скреплено
печатью

в к-ве

(10) ЛИСТОВ

Директор

М.М.Тимофеева

М.П.

