

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Краснобогатырский
центра образования»

 Е.В.Горячев

Дата 17.03.2025 печать



Согласовано:

Начальник лагеря
дневного пребывания
МКОУ «Краснобогатырский
центр образования»

 Н.М.Ерёмин

5-и дневное меню на лагерь с дневным пребыванием

МКОУ «Краснобогатырского центра образования»

на весну 2025 года

День первый

	№ кар.	завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	253	Каша молочная рисовая вязкая	220	6,82	8,21	40,7	307,34	0,09	1,43	0,06	0,35	140,1	146,52	28,38	1,32
2	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	28	0	0	14,2	4	2	0,4
3	91	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
4	300	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
5	111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0	0	0,86	9,5	32,5	6,5	0,6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		22,47	23,76	91,8	715,34	0,21	29,53	0,24	1,81	370,8	392,02	54,88	3,72

	№ кар.	обед	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
2	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,195	8,68	0,038	0,22	19	65,75	25,5	0,93
3	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,032	0	0,06	0,84	20,52	291,8	194	6,54
4	381	Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
6	109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,4	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
7	111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0	0	0,86	9,5	32,5	6,5	0,6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		40,49	43,87	154	1178,46	0,807	18,98	0,138	8,24	157,02	739,45	307,6	15,79

	№ кар.	полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1		Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
2	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
3	540	Ватрушка с повидлом	65	4	1,84	44,31	213,42	0,044	0,11	0,011	0,55	11,1	34,3	7,7	0,77
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		11,3	7,34	73,31	409,42	0,164	11,51	0,051	0,95	259,1	242,3	77,7	1,57

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		74,26	74,97	319,1	2303,22	1,181	60,02	0,429	11	786,92	1373,8	440,2	21,08
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-----------	---------------	---------------	--------------	--------------

День второй

	№ кар.	завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	96	Бутерброд с повидлом/джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
2	313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,6	0,09	0,8	0,26	0,93	396	426,6	50,6	1,33
3	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		34,7	39,1	68,17	771,6	0,15	2,2	0,3	1,13	529	531,6	68,6	2,13

	№ кар.	обед	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	22	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
2	128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,65	4,85	7	80	0,028	13,6	0	2,43	42,75	45,5	24,5	1,1
3	291	Макаронные изделия отварные	200	7,52	0,91	38,91	194,16	0,076	0,02	10	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
4	368	Гуляш из говядины	120	17,6	19,36	4,4	262,4	0,064	1,28	0,048	0,64	18,4	190,4	29,6	2,64
5	503	Кисель из концентрата ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
6	109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,4	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
7	111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0	0	0,86	9,5	32,5	6,5	0,6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		38,2	37,73	135,71	1044,36	0,668	31,4	10,048	11,11	120,25	466,4	127	9,4

	№ кар.	полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	518	Сок анансовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
2	590	Печенье	50	3,38	4,41	33,48	208,5	0,04	0	0	1,58	13,05	40,5	9	0,95
3	112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,044	0,11	0,011	0,55	11,1	34,3	7,7	0,77
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		5,18	4,81	41,18	338,5	0,104	4,11	0,011	2,13	38,15	74,8	16,7	4,52

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		78,08	81,64	245,06	2154,46	0,922	37,7	10,359	14,37	687,4	1072,8	212,3	16,1
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День третий

	№ кар.	завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	326,16	0,12	0,67	0,4	0,93	163,07	308	24,6	3,08
2	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	93	Бутерброд с маслом	40	2,32	13,25	6,25	190,8	0,05	0	0,13	0,73	9,3	32,01	5	0,45
4	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		25	43,59	42,18	674,56	0,24	1,97	0,55	2,17	304,07	449,51	47,5	3,99

	№ кар.	обед	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
2	134	Рассольник ленинградский	300	2,46	6,3	19,5	145,5	0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11
3	372	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	159	0,048	14,88	0,024	0,36	40,8	123,6	25,2	1,8
4	429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	0,17	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,8	1,26
5	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	37,2	37,2	1,56
6	109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,4	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
7	111	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		25,4	36,67	117,23	920,4	0,808	39,11	0,078	9,51	189,95	521,65	187,6	9,95

	№ кар.	полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	564	Булка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	5	0,5
2	516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
3	112	Яблоко	100	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		11,1	13	54,8	385	0,17	16,4	0,09	1	286	245	59	1,2

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,5	93,26	214,21	1980	1,218	57,48	0,718	12,68	780,02	1216,16	294,1	15,14
--	--	----------------------	--	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------

День четвертый

	№ кар.	завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	91	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
2	256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,38
3	497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	1,03	0	163	150	39	1,3
4	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		22,61	26,67	95,06	711,4	0,262	3,18	1,19	1,15	497,3	520,1	105,9	4,44

	№ кар.	обед	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
2	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2	0,06	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
3	406	Плов из отварной птицы	280	21,31	21,18	50,53	478,67	0,04	1,75	0,013	7,26	44,35	178,75	34,72	1,46
4	519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
5	109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6	0,03	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
6	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		29,31	38,8	103,9	885,47	0,16	97,23	0,013	15,08	141,35	355,05	101,17	6,7

	№ кар.	полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	588	Вафли	60	1,68	1,99	46,38	210	0,019	0	0	0,43	9,58	21,55	5,99	0,9
2	516	Снежок	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,06	44	0	248	184	28	0,2
3	112	Груша	100	0,4	0,15	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		7,88	7,14	65,08	365	0,079	5,06	44	0,83	276,58	221,55	45,99	3,4

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,8	72,61	264,1	1961,9	0,501	105,5	45,2	17,06	915,23	1096,7	253,06	14,5
--	--	----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День пятый

	№ кар.	завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	320	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1
2	440	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65,25	0,02	0,37	0,02	0,05	45,05	34,95	5,5	0,08
3	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	28	0	0	14,2	4	2	0,4
4	111	Батон нарезной	20	2,79	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		27,79	25,85	68,58	615,9	0,13	28,67	0,16	1,36	267	363,5	42,4	1,84

	№ кар.	обед	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	22	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
2	131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,025	37,75	69,25	31	1,53
3	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	22	5,5	295,6	0,06	3,35	0,01	3	25	145	27,86	0,57
4	291	Макаронные изделия отварные	200	7,52	0,91	38,91	194,2	0,076	0,02	10	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
5	512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
6	109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,4	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
7	111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0	0	0,86	9,5	32,5	6,5	0,6
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		39,03	39,97	132,9	1054	0,706	29,85	10,05	11,07	130,9	450,8	134,8	8,26

	№ кар.	полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			с 11 лет												
1	589	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0	0	1,44	6,6	30	5,4	0,48
2	574	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
3	112	Мандарин	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	5	0	0,3	40	34	25	0,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		5,34	3,42	53,3	358,6	0,09	9	0	1,74	60,6	64	30,4	4,08

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		72,16	69,24	254,8	2028	0,926	67,52	10,21	14,17	458,4	878,2	207,6	14,2
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------