

Согласовано:

Начальник лагеря

И. В. Зазулина

14.04. 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Остроженская СОШ»

В.И. Самсонова

14.04.2025 года

Примерное десятидневное меню
ЛОП дневного пребывания июнь 2025 г.

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
	Каша молочная манная, масло сливочное	200/5	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0,0	192,17	156,05	23,52	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	15,4	93,3	0,0	0,5	15,8	0,0	104,3	82	16,4	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром.	40/10/15	8,2	6,6	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
	Итого					434,34								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50\50	3,69	0,59	2,24	44,52	0,03	10,06	0,0	0,0	11,21	20,77	9,76	0,44
	Суп лапша домашнему с куриными окорочками	200/50	6,34	18,18	17,95	205	0,0	15,1	0,0	0,0	4,6	0,0	3,9	0,8
	Жаркое домашнему с мясом говядины	150/70	27,8	23,8	20,8	429,0	0,2	10,9	37,0	3,2	25,2	272,6	53,0	4,3
	Кисель из концентрата	200	-	0,05	14,52	58,26	0,002	0,53	4,8	0,024	2,94	2,16	0,72	0,054
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Апельсин	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	Итого					896,98								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,0	24,0	25,7	378,3	0,1	0,3	101,0	0,4	219	314	36,7	1,2
	Чай с молоком	200	2,8	2,6	14,0	87,0	0,0	0,5	15,8	0,0	103,5	76,6	14,2	0,5
	Хлеб пш., с маслом	60/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0,0	0,0	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	Итого					602,4								

Обед														
	Овощи свежие в нарезке	50/50	3,69	0,59	2,24	44,52	0,03	10,06	0,0	0,0	11,21	20,77	9,76	0,44
	Щи из свежей капусты и картофеля с куриными окорочками	250/40	7,5	2,2	9,4	118,2	0,0	12,3	219,5	2,6	48,8	48,3	22,5	1,1
	Рис отварной, птица тушеная в томатном соусе.	150/90	18,65	20,46	31,36	377	0,06	0,54	43,0	0,0	64,5	138,2	72,5	2,77
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Яблоко	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					788,12								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
	Суп молочный вермишелевый ,м/с	200/5	6,51	7,19	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,0	202,03	172,48	30,18	0,64
	Какао с молоком	200	3,7	3,6	14,9	101,9	0,0	0,6	19,5	0,0	124	100,9	22,3	0,5
	Хлеб пшеничный с о сливочным маслом, сыр	40/10/15	8,2	6,6	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
	Итого					465,8								

Обед														
	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,85	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0	0,0	22,42	16,57	9,10	0,31
	Суп гороховый с гренками и куриными окорочками.	200/50	17,93	6,76	17,02	204,12	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Макароны отварные, биточки из мяса говядины	150/90	15,52	15,32	35,35	342,65	0,06	0,7	41,9	0,7	31,06	142,07	37,02	2,51
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Яблоко	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					847,61								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
	Икра кабачковая	60	3,2	0,6	6,02	65,2	0,03	0,05	17,7	-	16,78	20,8	9,11	0,04
	Омлет натуральный	80/5	13,7	8,1	1,7	161,1	0,0	0,1	160,8	1,4	55,6	123,7	9,4	1,4
	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,2	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшен.с маслом	60/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	Итого					391,4								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50\50	3,69	0,59	2,24	44,52	0,03	10,06	0,0	0,0	11,21	20,77	9,76	0,44
	Суп рыбный «Лосось»	250	10,09	2,48	18,0	147,2	1,3	2,2	0,6	0,2	0,6	1,4	1,4	1,0
	Картофельное пюре, гуляш из мяса кур	150/90	22,69	22,78	25,21	305,45	0,31	19,45	25,50	0,0	61,34	280,96	53,7	3,33
	Кисель из концентрата	200	-	0,05	14,52	58,26	0,002	0,53	4,8	0,024	2,94	2,16	0,72	0,054
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Апельсин	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					714,63								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
	Запеканка рисовая с маслом сливочным	190/5	22,8	29,1	74,6	314,6	0,16	0,99	0,14	0,99	408,0	452,	60,7	1,8
	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,2	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	40/10/15	8,2	6,6	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
	Итого					525,0								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50/50	3,71	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,0	0,0	10,55	19,73	10,67	0,5
	Борщ из свежей капусты с куриными окорочками	200/50	5,1	2,2	15,6	116,8	0,1	7,0	215,4	2,4	35,3	58,4	28,9	1,4
	Рис отварной, рыба тушеная с овощами	150/90	5,41	10,02	43,24	260,7	0,04	0,77	22,8	0,4	19,8	144,7	34,6	0,93
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Яблоко	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	Итого					673,36								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	--------------	------	-------	----------	--------------------------------------	-----	---	---	---	----	---	----	----

6 день

Завтрак

	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,0	24,0	25,7	378,3	0,1	0,3	101,0	0,4	219	314	36,7	1,2
	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,2	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный с осливочным маслом	60/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	ИТОГО					543,40								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50/50	3,65	0,46	1,43	40,38	0,0	5,7	0,0	0,0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Суп картофельный с говяжьими фрикадельками	200/50	7,5	7,6	17,8	169,7	0,1	9,0	170,6	1,5	28,7	117,3	34,4	2,0
	Гречка отварная, тефтели из говядины.	150/90	16,61	17,26	44,74	404,65	0,18	0,7	20,92	0,7	39,18	313,4	83,4	5,35
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Яблоко	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					863,13								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	--------------	------	-------	----------	--------------------------------------	-----	---	---	---	----	---	----	----

**7 день
Завтрак**

	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	4,07	3,09	36,98	197,0	0,03	0,0	20,0	0,0	5,9	67,0	21,8	0,47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	15,4	93,3	0,0	0,5	15,8	0,0	104,3	82	16,4	0,3
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40/10/15	8,2	6,6	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
	Итого					472,7								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50/50	3,71	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,0	0,0	10,55	19,73	10,67	0,5
	Щи из свежей капусты, картофеля с куриными окорочками	200/50	7,5	2,2	9,4	118,2	0,0	12,3	219,5	2,6	48,8	48,3	22,5	1,1
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150/70	27,8	23,8	20,8	429,0	0,2	10,9	37,0	3,2	25,2	272,6	53,0	4,3
	Сок апельсиновый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Апельсин	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					843,06								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8 день														

Завтрак

	Икра кабачковая	60	3,2	0,6	6,02	65,2	0,03	0,05	17,7	-	16,78	20,8	9,11	0,04
	Омлет натуральный	80/5	13,7	8,1	1,7	161,1	0,0	0,1	160,8	1,4	55,6	123,7	9,4	1,4
	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,2	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшен. с маслом	60/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	Итого					391,4								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50/50	3,69	0,59	2,24	44,52	0,03	10,06	0,0	0,0	11,21	20,77	9,76	0,44
	Суп лапша по-домашнему с куриными окорочками	200/50	6,34	18,18	17,95	205,0	0,0	15,1	0,0	0,0	4,6	0,0	3,9	0,8
	Плов из птицы	260,0	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0,0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Яблоко	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37,0	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					969,17								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
-----------	--------------	--------------	------	-------	----------	--------------------------------------	-----	---	---	---	----	---	----	----

9 день

Завтрак

	Суп молочный вермишелевый	200	6,51	7,19	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,0	202,03	172,48	30,18	0,64
	Какао с молоком	200	3,7	3,6	14,9	101,9	0,0	0,6	19,5	0,0	124	100,9	22,3	0,5
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	40/10/15	8,2	6,6	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
	Итого					465,8								

Обед

	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,85	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0	0,0	22,42	16,57	9,10	0,31
	Суп гороховый с куриными окорочками и гренками	200/50	17,93	6,76	17,02	204,12	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Макаронь отварные, биточки из мяса говядины	150/90	15,52	15,32	35,35	342,45	0,06	0,7	41,9	0,7	31,06	142,07	37,02	2,51
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Яблоко	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					847,41								

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Жиры	Белки	Углед ы	Энергетич еская ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	--------------	------	-------	------------	--	-----	---	---	---	----	---	----	----

10 день Завтрак

	Макароны отварные, масло сливочное, сыр	150/5/20	8,0	8,6	32,4	237,2	0,1	0,0	47,5	1,1	135,2	109,7	11,8	1,0
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	15,4	93,3	0,0	0,5	15,8	0,0	104,3	82,0	16,4	0,3
	Хлеб пш. с маслом	60/10	7,6	2,4	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	Итого					467,6								

Обед

	Овощи свежие в нарезке	50/50	3,71	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,0	0,0	10,55	19,73	10,67	0,5
	Борщ из свежей капусты с куриными окорочками	200/50	5,1	2,21	15,6	116,8	0,1	7,0	215,4	2,4	35,3	58,4	28,9	1,4
	Плов из птицы	260	21,25	25,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0,0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок фруктовый	200	0,2	1,0	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Хлеб ржаной	60	0,5	3,3	20,1	95,0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,0	78,0	24,5	1,3
	Апельсин	150	0,3	1,4	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5
	ИТОГО					883,91								

М/С:  Литвинова Т. П.