

Согласовано:

Зам. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Моршанске,
Моршанском, Пичаевском и Сосновском
районах

К.А.Ланкин



Утверждено:
директор школы
И.Н.Ретюнская

Примерное двухнедельное меню лагеря
дневного пребывания
МБОУ Большекуликовской СОШ
на 2025 год (11 лет и старше)

День недели	Наименование	Норма (гр.)	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	Цена
Понедельник	Завтрак:						
	каша манная	200/15/10	6.3	8.6	25.7	204.3	25-66
	чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
	батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
			7,94	8,75	52,25	291,5	Итого: 30-36
	Обед:						
	овощи свежие	50	0.8	0,2	2.6	14	6-00
	суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5-56
	гуляш мясной	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	51-10
	рис отварной	150	3.7	6.1	29.0	229.0	10-50
	компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	22.3	110	3-91
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
			28,76	27,48	85,75	673,45	Итого: 79-64
	ВСЕГО за день		36,6	36,23	138	964,95	110-00
Вторник:	Завтрак:						
	каша геркулесовая молочная	200	9.1	11.2	34.9	274.1	29-05
	чай с сахаром	200	0.1	0	14	28	1-60
	батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
			10,74	11,35	61,45	361,3	Итого: 33-75
	Обед:						
	овощи свежие	50	0,8	0,2	2.6	14	6-00
	суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	6-68
	котлета куриная	80	9,7	13,32	7,89	196	47-00
	макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	7-90
	кисель	200	1.36	0	29.02	200	6-21
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
			21,01	21,63	90,59	716,7	Итого: 76-25
	ВСЕГО за день		31,75	32,98	152,04	1078	110-00

СРЕДА:	Завтрак:						
	оладьи со сгущенкой	100/20	10,13	10,33	60,4	374	16-03
	какао с молоком	200	5,8	6,3	39,5	229,3	24-08
			15,93	16,63	99,9	603,3	Итого: 40-11
	Обед:						
	овощи свежие	50	0,8	0,2	2,6	14	6-00
	суп рассольник	250	2,0	5,11	16,93	121,75	6-40
	рагу овощное	180	5,2	5,9	20,9	151,4	21-12
	котлета мясная	80	15,55	11,55	15,70	228,75	28-61
	компот из апельсинов	200	0,2	0,05	8,65	35	5-30
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
			25,4	23,06	74,83	598,4	ИТОГО: 69-89
	ВСЕГО за день		41,33	39,69	174,73	1201,7	110-00
ЧЕТВЕРГ:	Завтрак:						
	каша «Дружба»молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	20-25
	чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
	батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
			8,19	8,48	61,64	328,31	ИТОГО: 24-95
	Обед:						
	овощи свежие	50	0,8	0,2	2,6	14	6-00
	борщ со свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,50	10-05
	плов с курицей	260	25,38	21,25	44,61	471,38	45-74
	сок	200	0,3	0,2	16,3	70	10-00
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
	выпечка	100	7,8	8,6	52,6	318	10-80
			37,74	35,41	251,41	1023,38	ИТОГО: 85-05
	ВСЕГО за день		45,93	43,89	313,05	1351,69	110-00
ПЯТНИЦА:	Завтрак:						
	пудинг из творога с рисом	150	22,72	16,48	30,52	361,14	60-60
	чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
			22,82	16,48	44,52	389,14	ИТОГО: 62-00
	Обед:						
	суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	6-75
	тефтели мясные с соусом	80/80	11,78	12,91	14,9	223	29-44
	гречка	150	8,58	6,9	41,8	266,7	7-75
	чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
			24,45	22,89	97,4	666,45	Итого: 48-00
	ВСЕГО за день		47,27	39,37	141,92	1055,59	110-00

Суббота	Завтрак:						
	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	18-83
	чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,1	20,5	2-50
	батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
	с маслом сливочным	10	0,00	8,2	00,1	75,0	9-60
			7,39	13,58	36,59	299,1	Итого: 34-03
	Обед:						
	овощи свежие	50	0,8	0,2	2,6	14	6-00
	щи со свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	4-20
	рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	46-61
	рис отварной	150	3,7	6,1	29	229	10-50
	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	6-20
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
			22,33	19,29	84,56	639,04	Итого: 75-97
	ВСЕГО за день		29,72	32,87	121,75	938,14	110-00
Понедельник	Завтрак:						
	макаронны с сыром	140/20	9,4	9,4	30,5	237,6	22-85
	чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
	батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
			11,04	9,55	57,05	324,8	Итого: 27-55
	Обед:						
	овощи свежие	50	0,8	0,2	2,6	14	6-00
	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5-58
	курица отварная	100	32,06	18,23	5,88	276,25	34-91
	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	15-50
	сок	200	0,3	0,20	16,3	70	10-00
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
	выпечка	70	5,5	8,0	41,8	261	8-00
			49,13	39,93	134,38	1059,73	Итого: 82-45
	ВСЕГО за день		60,17	49,48	191,43	1384,53	110-00
Вторник:	Завтрак:						
	омлет	110	11	13,8	2	176,10	27-97
	чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
	батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
			12,64	13,95	28,55	263,3	Итого: 32-67
	Обед:						
	суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	7-75
	гуляш мясной	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	50-08
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	189	15-44
	хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
	чай	200	0,1	0	14	28	1-60
			27,22	25,78	66,41	537,45	Итого: 77-33
	ВСЕГО за день		39,86	39,73	94,96	800,75	110-00

СРЕДА:

Завтрак:

каша « Дружба» молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	20-25
чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
		8,19	8,48	61,64	328,31	Итого: 24-95

Обед:

овощи свежие	40	0,4	0,1	1,5	9,6	6-00
щи со свежей капустой	250	1,75	4,99	8,49	84,75	4-20
котлеты рыбные	100	14,1	2,6	8,6	114,3	41-89
рис отварной	150	3,7	6,1	29,0	229	10-50
сок	200	0,3	0,2	16,3	70	10-00
хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
		21,15	14,14	56,14	545,55	Итого: 75-05
ВСЕГО за день		29,69	22,62	117,78	873,86	110-00

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак:

макароны с сыром	140/20	9,4	9,4	30,5	237,6	22-85
какао	200	5,8	6,3	39,5	229,3	24-08
батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
		16,74	15,85	82,55	526,10	Итого: 50-03

Обед:

суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5-58
гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	276,53	7-75
курица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25	35-18
сок	200	0,3	0,20	16,3	70	9-00
хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
		36	24,94	78,52	735,03	Итого: 59-97
ВСЕГО за день		52,74	40,79	161,07	1261,13	110-00

ПЯТНИЦА:

Завтрак:

каша пшеничная молочная с курагой	210/10	7,7	10,7	485	321,5	29-57
чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
		9,34	10,85	75,05	408,7	Итого: 34-27

Обед:

овощи свежие	50	0,8	0,2	2,6	14	6-00
суп картофельный рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	6-68
голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	25-00
картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,45	137,25	15-44
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	6-21
хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	13-94
		17,65	16,29	122,9	580,39	Итого: 75-73
ВСЕГО за день		26,99	27,14	197,95	989,09	110-00

СУББОТА:**Завтрак:**

каша рисовая с изюмом	210/10	7,4	10,7	49,9	325,9	28-61
чай с сахаром	200	0,1	0	14	28	1-60
батон	20	1,54	0,15	12,55	59,2	3-10
		9,04	10,85	76,45	413,10	Итого: 33-31

Обед:

борщ	250	1,45	3,93	100,2	84,96	10-05
гуляш мясной	80/75	23,8	19,0	5,74	203	50-08
макароны отварные	150	5,52	4,52	31,73	202,14	7-90
хлеб	25	1,65	0,25	10,05	47,5	2-46
компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	98,20	6-20
		32,46	27,7	172,48	635,8	Итого: 76-69
ВСЕГО за день		41,5	38,55	248,93	1048,9	110-00