

Согласовано:

Заместитель начальника ТО в Угличском МР

Управления Роспотребнадзора по ЯО

_____/Журавлева С.А./

Утверждено:

Заместитель директора-руководитель

Центра образования "Гореловская школа"

_____/Волкова Н.А./



МОУ СОШ "БРЕЙТОВСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"
Центр образования "Гореловская школа"

Примерное меню

для детей, посещающих лагерь дневного пребывания

Центр образования "Гореловская школа"

в июне 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерг\цен к\кал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	6	4	21	144	0,12	0,18	1,4	150	1
Какао с молоком	200	5	4	24	158	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный с сыром	60\20	16	19	24	331	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Обед										
Томаты свежие	60	1	0	4	14	0,04	0,03	20	8	0,5
Суп рассольник	250	2,4	2,2	16,2	86	0,6	0,06	6	28	0,6
Макароны отварные	200	18	19	32	240	0,17	0,12	1	36	3,3
Котлета из кур.грудки\соус красный осн.	100\25	15	20	5	266	0,06	0,18	0,6	59	1,54
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	16	2,2

2 день

Завтрак										
Омлет натуральный	200	20	24	4	310	0,01	0,78	0,4	160	4
Какао с молоком	200	5	4	24	158	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	60/20	5	18	31	308	9	0,04	18	77	1
Обед										
Огурцы свежие	60	1	0	3	15	0,03	0,04	10	23	0,6
Суп рыбный	250	5	4	15	122	0,1	0,08	9,6	30	0,8
Рыбная котлета	100	15	23	42	339	0,15	0,25	11	53	3
Рис отварной	150	4	4	39	196	0,03	0,02	0	14,9	0,59
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Банан	100	2	1	21	97	2,7	2,8	11	0,8	3,3

3 день

Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200	5	3	23	138	0,1	0,18	1,4	144	1,2
Снежок	200	5	4	24	158	0,06	0,22	2	186	2,5
Хлеб пшеничный	60	6	8	51	145	0,11	0,04	0	20,2	1,22
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1	4	3	53	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп картофельный с бобовыми	250	4	1	19	100	0,2	0,04	5,8	28,9	1,03
Голубцы любительские/соус красный осн.	120/25	15	14	20	267	0,09	0,15	6,7	33	2,5
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3

4 день

Завтрак										
Каша молочная рисовая	200	5	3	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
Какао с молоком	200	5	4	24	158	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	16	19	24	331	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Обед										
Томаты свежие	60	1	0	4	14	0,04	0,03	20	8	0,5
Борщ с капустой и картофелем	250	3	2	16	88	0,1	0,08	31,3	69,4	1,6
Тефтели из говядины	100	10	12	6	172	0,04	0,06	0,9	22	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	7	3	30	173	0,1	0	0	18,1	3,55
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	6	2,2

5 день

Завтрак										
Каша молочная гречневая	200	6	3	23	152	0,12	0,18	1,4	140	1
Чай с сахаром	200	3	3	21	122	0,04	0,16	1,4	132	1
Хлеб пшеничный со слив\маслом	60/20	5	18	31	308	9	0,04	18	77	1
Обед										
Огурцы свежие	60	1	0	3	15	0,03	0,04	10	23	0,6
Суп картофельный	250	1	2	13	69	0,09	0,05	15	12	0,7
Рыба запеченная\соус сметанный	100/25	16	8	6	162	0,15	0,25	1,22	46,38	1
Картофельное пюре	150	3	7	22	160	0,16	0,13	26	43	1,19
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Банан	100	2	1	21	97	2,7	2,8	11	0,8	3,3

6 день

Завтрак										
Суп молочный с макар. изделиями	200	6	5	20	159	0,08	0,22	1	184	0,4
Какао с молоком	200	5	4	24	158	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	16	19	24	331	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1	4	3	53	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп картофельный	250	1	2	13	69	0,09	0,05	15	12	0,7
Сосиски\соус красный осн.	100/25	11	24	2	261	0,19	0,15	0	35	1,8
Макароны отварные	150	18	19	32	240	0,17	0,12	1	36	3,3
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3

7 день

Завтрак										
Каша молочная манная	200	5	3	23	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
Кофейный напиток на молоке	200	3	3	25	132	0,04	0,16	1,4	132	1
Хлеб пшеничный со слив\маслом	60/20	5	18	31	308	9	0,04	18	77	1
Обед										
Томаты свежие	60	1	0	4	14	0,04	0,03	20	8	0,5
Суп картофельный с зеленым горошком	250	2	2	10	66	0,08	0,04	5,8	28	0,6
Гуляш из птицы	100	12	14	4	175	0,14	0,25	1,4	28	5,3
Рис отварной	150	4	4	39	196	0,03	0,02	0	14,9	0,59
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	6	2,2

8 день

Завтрак										
Творожники со сгущен. молоком	200/20	35	22	32	480	0,1	0,52	0,8	31,4	1,6
Чай с сахаром	200	3	3	21	122	0,04	0,16	1,4	132	1
Обед										
Огурцы свежие	60	1	0	3	15	0,03	0,04	10	23	0,6
Суп рисовый с говядиной тушёной	250	6	3	15	113	0,11	0,18	8,3	25	1,2
Капуста тушёная с рагу из свинины	200	4	7	11	289	0,04	0,08	34,2	118	2,6
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Банан	100	2	1	21	97	2,7	2,8	11	0,8	3,3

9 день

Завтрак										
Оладьи со сгущ. молоком	200/20	16	10	77	460	0,05	0,1	0,05	4	4
Снежок	200	5	4	25	158	0,06	0,22	2	186	2,5
Обед										
Томаты свежие	60	1	0	4	14	0,04	0,03	20	8	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	11	91	0,07	0,07	31,8	43	0,8
Колбаски "Студенческие"	100	14	12	4	158	0,04	0,15	0	12	2,24
Каша гречневая рассыпчатая	150	7	3	30	173	0,1	0	0	18,1	3,55
Сок мультифруктовый	200	1	0	12	48	0,17	0	12	22	1
Хлеб ржаной	60	9	3	43	259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3

10 день

Завтрак				
Каша молочная кукурузная	200	5	3	28
Какао с молоком	200	5	4	24
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	16	19	24
Обед				
Огурцы свежие	60	1	0	3
Суп рыбный	250	5	4	15
Рыба запеченная	100	16	8	6
Картофельное пюре	150	3	7	22
Сок мультифруктовый	200	1	0	12
Хлеб ржаной	60	9	3	43
Яблоко	100	0	0	10

Повар: Урорвксина

160	0,08	0,18	1,4	132	1
158	0,06	0,22	2	186	1
331	0,06	0,19	0,33	47	0,89

15	0,03	0,04	10	23	0,6
122	0,1	0,08	9,6	30	0,8
162	0,15	0,25	1,22	48	1
160	0,16	0,13	26	43	1,19
48	0,17	0	12	22	1
259	0,4	0,3	0,4	73	2,8
47	0,03	0,02	10	6	2,2

_____/Коровкина А.А./