

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Попадьинская основная общеобразовательная школа**

Утверждаю



02.06.2025г.

**Меню
в лагере с дневным пребыванием детей**

д. Попадьино, 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь
1 день					
Завтрак					
Салат из свежих огурцов	80	0,54	4,87	1,45	51,72
Картофельное пюре	150	3,08	7,2	19,26	142,73
Рыба припущенная	70	13,03	0,61	-	57,66
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
Бутерброд с сыром	20/30	5,80	8,30	14,83	157,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					580,69
Обед					
Овощи натуральные свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
Щи из свежей капусты	250	7,77	7,46	6,56	128,88
Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228
Котлеты домашние	100	10,64	9,52	9,45	166,04
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Груша	140	0,60	0,46	15,46	68,26
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					945,48
2 день					
Завтрак					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,08	11,9	51,67
Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Бутерброд с повидлом	15/25	1,76	2,81	21,2	117,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Снежок	180	2,9	2,5	4,0	50
					661,72
Обед					
Салат из редиса	60	0,68	2,43	2,57	35
Рассольник	250	6,71	6,31	14,29	144
Капуста тушеная	150	2,05	4,53	15,09	115,5
Зразы	100	12	16,5	0,08	184,5
Компот из яблок	200	0,21	-	15,27	62
Банан	100	85,33	0,14	8,15	128,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					807,72

3 день					
Завтрак					
Омлет натуральный	150	14,72	20,70	2,87	256,67
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Снежок	180	2,9	2,5	4,0	50,00
Бутерброд с маслом	15/10	1,77	5,61	11,17	102
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					497,03
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,72	6,74	2,8	75,32
Борщ с капустой и картофелем	250	6,71	6,31	14,29	144
Жаркое по домашнему	180	10,20	12,00	2,73	213,47
Компот из мандаринов	200	0,27	-	25,73	98,12
Сок апельсиновый	200	0,05	0,10	10,10	43,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					712,93
4 день					
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	80	0,84	6,72	9,21	98,66
Сырники из творога	150/30	28,54	20,92	48,94	498
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
Сыр порционно	15	7,68	7,83	-	101
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					932,37
Обед					
Винегрет овощной	70	1,13	4,34	3,57	68,52
Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20	156
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	10,05	42,6	262,85
Фрикадельки мясные	100	4,93	6,6	5,71	101,7
Компот из изюма	200	0,78	0,05	27,63	114,8
Мандарин	100	85,33	0,14	8,15	128,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					970,59
5 день					
Завтрак					
Котлета школьная в булке	50/60	0,01	1,65	0,01	151
Каша жидкая молочная	220	8,53	13,32	53,44	369,31

Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Бутерброд с повидлом	15/25	1,76	2,81	21,2	117,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					855,36
Обед					
Салат из редиса	60	0,68	2,43	2,57	35
Суп-лапша с курицей	250	7,13	5,25	15,52	140
Картофельное пюре	150	3,08	7,2	19,26	142,73
Гуляш	100	16,15	7,02	4,79	147
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Банан	100	85,33	0,14	8,15	128
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					927,83
6 день					
Завтрак					
Овощи натуральные свежие	80	0,5	0,06	1,5	8,4
Капуста тушеная	150	2,05	4,53	15,09	115,5
Сосиска молочная	75	12	16,5	0,08	184,5
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Бутерброд с маслом	15/10	1,77	5,61	11,17	102
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					498,76
Обед					
Овощи натуральные свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
Суп картофельный с мясом	250	7,2	5,44	20	161
Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228
Поджарка	100	16,57	7,75	2,44	146
Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,27	-	25,73	98,12
Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					824,34
7 день					
Завтрак					
Котлета школьная в булке	50/60	0,01	1,65	0,01	151
Оладьи с повидлом	170/30	12,96	12,48	72,58	454
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11

Сыр порционно	15	7,68	7,83	-	101
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					877,87
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	12	8,1	13,4	137,5
Картофель отварной	150	3,02	4,94	24,48	159
Рыба, припущенная в молоке	100	8,66	4,93	1,99	86,8
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
Сок	200	0,05	0,10	10,10	43,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					680,12
8 день					
Завтрак					
Запеканка из творога	150	16,70	15,48	52,67	380,62
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Снежок	180	2,9	2,5	4,0	50,00
Бутерброд с повидлом	15/25	1,76	2,81	21,2	117,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					749,67
Обед					
Салат из редиса	60	0,68	2,43	2,57	35
Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,02	20,92	154,76
Макаронные изделия отварные	150	4,82	5,43	30,90	191,73
Биточки паровые	100	4,73	5,47	11,01	78,86
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Яблоко	75	2,26	0,76	31,50	141,76
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					937,21
9 день					
Завтрак					
Овощи натуральные свежие	80	1,24	-	2,6	16
Омлет с колбасой или сосисками	155/30/ 10	25,89	43,4	33,12	508,54
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
Бутерброд с маслом	15/10	1,77	5,61	11,17	102

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					713,3
Обед					
Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20,0	156
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10,05	42,6	262,85
Тефтели	100	8,13	9,01	10,72	157
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
Апельсин	100	0,60	0,46	15,46	68,26
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					906,03
10 день					
Завтрак					
Овощи натуральные свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
Макароны изделия отварные	150	6,47	4,98	34,84	211
Фрикадельки в соусе	60	4,93	6,6	5,71	101,7
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
Бутерброд с сыром	20/15	5,80	8,30	14,83	157,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					660,77
Обед					
Овощи натуральные свежие	80	0,84	6,72	9,21	98,66
Борщ с капустой и картофелем	250	12	8,1	13,4	137,5
Картофельное пюре	150	3,08	7,2	19,26	142,73
Бефстроганов	100	14,44	12,25	3,78	181
Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,27	-	25,73	98,12
Сок	200	0,05	0,10	10,10	43,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					840,03
11 день					
Завтрак					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,08	11,9	51,67
Каша жидкая молочная из пшена	220	7,63	11,10	50,78	334
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Бутерброд с повидлом	15/25	1,76	2,81	21,2	117,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76

					704,72
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,68	2,43	2,57	35
Рассольник	250	6,71	6,31	14,29	144
Капуста тушеная	150	2,05	4,53	15,09	115,5
Зразы	70	12	16,5	0,08	184,5
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Банан	100	85,33	0,14	8,15	128,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					942,1
12 день					
Завтрак					
Салат из свежих огурцов	80	0,54	4,87	1,45	51,72
Картофельное пюре	150	3,08	7,2	19,26	142,73
Рыба припущенная	70	8,66	4,93	1,99	86,8
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Бутерброд с маслом	15/10	1,77	5,61	11,17	102
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					471,61
Обед					
Салат из свеклы отварной	80	1,12	6,73	6,76	92
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,77	7,46	6,56	128,88
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10,05	42,6	262,85
Поджарка	100	16,57	7,75	2,44	146
Компот из яблок	200	0,21	-	15,27	62
Мандарин	150	0,60	0,46	15,46	68,26
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					898,71
13 день					
Завтрак					
Овощи натуральные свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
Оладьи с повидлом	170/30	12,96	9,07	72,58	454
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
Сыр порционно	15	7,68	7,83	-	101
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76

					858,91
Обед					
Салат из белокочанной капусты	80	1,22	4,52	7,22	69,32
Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,02	20,92	154,76
Жаркое по-домашнему	150	10,20	12,00	2,73	213,47
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Сок	200	0,05	0,10	10,10	43,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					661,17
14 день					
Завтрак					
Котлета школьная в булке	50/60	0,01	1,65	0,01	151
Каша жидкая молочная из манной крупы	220	7,27	12,76	38,54	298,81
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Бутерброд с повидлом	15/25	1,76	2,81	21,2	117,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					768,86
Обед					
Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,06	1,5	8,4
Борщ с капустой и картофелем	250	12	8,1	13,4	137,5
Картофель отварной	150	3,02	4,94	24,48	159
Фрикаделька в соусе	60	4,93	6,6	5,71	101,7
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
Банан	100	2,26	0,76	31,50	141,76
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					801,88
15 день					
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	80	1,22	4,52	7,22	69,32
Макароны с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
Сосиска молочная	70	12	16,5	0,08	184,5
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
Бутерброд с маслом	15/10	1,77	5,61	11,17	102
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					628,16
Обед					
Овощи натуральные свежие	40	0,68	2,43	2,57	35

Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20	156
Рагу из овощей	150	4,82	5,43	30,90	191,73
Биточки паровые	100	4,73	5,47	11,01	78,86
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Мандарин	100	85,33	0,14	8,15	128,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					924,69
16 день					
Завтрак					
Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,72	6,74	2,8	75,32
Сырники из творога	150/30	28,54	20,92	48,94	498
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					745,39
Обед					
Салат из свеклы отварной	80	1,12	6,73	6,76	92
Суп из овощей	250	3	6,76	17,45	143,75
Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228
Мясо тушеное	100	21,24	16,2	5,83	255
Компот из апельсинов	200	0,27	-	25,73	98,12
Апельсин	100	0,60	0,46	15,46	68,26
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					1023,85
17 день					
Завтрак					
Овощи натуральные свежие	80	0,5	0,06	1,5	8,4
Омлет натуральный	155/30/ 10	12,96	9,07	72,58	454
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Бутерброд с повидлом	15/25	1,76	2,81	21,2	117,09
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					793,59
Обед					
Салат из белокочанной квпусть	80	1,22	4,52	7,22	69,32
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150

Картофельное пюре с	150	3,08	7,2	19,26	142,73
Гуляш	100	24,22	10,53	7,18	220,5
Компот из яблок	200	0,21	-	15,27	62
Сок	100	0,05	0,10	10,10	43,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					875,33
18 день					
<i>Завтрак</i>					
Котлета школьная в булке	50/60	0,01	1,65	0,01	151
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	11,09	6,09	39,25	253,33
Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
Бутерброд с маслом	15/10	1,77	5,61	11,17	102
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
					594,69
<i>Обед</i>					
Овощи натуральные свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,2
Суп картофельный с крупой	250	7,2	5,44	20	161
Капуста тушеная	150	2,05	4,53	15,09	115,5
Котлета рыбная	100	20,02	13,12	7,65	134,25
Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,27	-	25,73	98,12
Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	33,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
					700,09