

Утверждено: "МКОУ СОШ №3 г.Бодайбо
директор Ресенко И.В. _____
" 21"января 2025г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников 7-11 лет, отдыхающих в лагерях дневного пребывания

№ п/п	Наименование блюд	Масса, порции	Пищевые вещества			Энергетич е екая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
завтрак № 106. № 139.	Каша манная с маслом	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
	яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Кофейный напиток с мол.	200	2.79	3.19	19.71	114.8	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	всего за завтрак	500	18.35	15.32	82.92	451.12	0.16	2.21	0.16	1.01	239.62	273	40.62	1.79
обед №66. №189. №219. № 283.	Огурец свежий	100	0.11	0.2	4.6	23	0.06	25	0.14	0.7	14	26	20	0.9
	Щи с кв. капустой на м/к б.	200	1.672	5.06	8.512	86.26	0.056	14.43	0.192	0.176	35.38	42.09	17.26	0.616
	Котлета мясная в соусе	90/30	14.36	15.8	7.52	236.48	0.108	0	0.068	0.873	17.56	181.47	26.71	2.89
	Гречневая каша с маслом	180/5	10.5	6.53	54.14	317.42	0.29		0.036	0.58	18	197.78	118.35	3.97
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.01	0.4	0.05		48	14.6	10.5	1.18
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	всего за обед	885	31.152	28.09	126.812	805.55	0.524	39.83	0.486	2.329	132.94	461.94	192.82	9.556
полдник № 239.	картофель отварной с маслом	180/5	3.76	4.32	32.65	203.4	0.24	40	0.03	0.11	21.1	117	46	0.91
	йогурт питьевой	180	5.4	0.09	6.84	54	0.072	1.26			226.8	171	27	0.18
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6	0.03			0.045	8.4	50	14.1	0.09
	шоколад	50	3.5	17.9	27.2	273.5	0.02				93.5	117.5	19	0.9
	всего за полдник	465	16.61	22.81	90.84	559.5	0.362	41.26	0.03	0.155	349.8	455.5	106.1	2.08
	Итого за день	1850	66.112	66.22	300.572	1816.17	1.046	83.3	0.676	3.494	722.36	1190.44	339.54	13.426
	2 день													
завтрак	Каша мол. овсяная с маслом	220/5	7.91	11.13	31.86	259.23	0.24	1.74	0.063	0.7	185.86	252.78	62.2	1.625
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								

№ 109. № 269.	Какао на молоке	200	3.77	3.9	24.46	147.72	0.002	1	0	0.04	122.12	121.84	17.6	0.264
	сыр	25	4.64	5.9		72.8	0.006	0.32	0.05		200	108.8	9.4	0.12
	всего за завтрак	500	20.27	21.43	80.47	508.35	0.248	3.06	0.113	0.74	507.98	483.42	89.2	2.009
обед №44. №212. №227. № 274.	Помидор	100	0.11	0.2	4.6	23	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.5
	Суп овощной на м/к бульоне	200	1.56	4.69	10.07	92.19	0.072	11.93	0.192	0.184	6.23	48.22	18.1	0.648
	Птица отварная/соус	90/30	23.43	23.43	1.25	312	0.09	1.25	0.17	0.72	25	218.31	25	2.12
	Макаронные отв. с масл	180/5	6.62	6.35	42.39	253.31	0.108		0.036	1.47	15.71	66.33	24.82	1.39
	Кисель из свеж. ягод	200	0.12	0	21.15	105.07	0.01	4.8	0.05	0.17	11.49	12.54	7.44	0.36
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	всего за обед:	835	35.79	35.17	103.61	916.62	0.36	37.7	0.6	3.03	73.7	377.25	98.61	5.6
№140	вареники ленивые с маслом	150	23.20	7.00	23.72	200.70	0.06	0.23	0.07	0.37	153.49	220.72	23.30	0.70
полдник № 299.	Печенье в инд. Упаковке	30	2.25	5.10	20.40	238.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Чай с сахаром	200	0.1		13.85	52.75	0		0					1.18
	всего за полдник	350	25.55	12.10	57.97	491.45	0.06	0.23	0.07	0.37	153.49	220.72	23.30	1.88
	Итого за день	1685	81.61	68.7	242.05	1916.42	0.668	40.99	0.783	4.14	735.17	1081.39	211.11	9.489
	3 день													
завтрак №102. №286.	Суп молоч. с макар. Издел.	250	6.98	7.65	24.66	195.1	0.12	1.14	0.05	0.39	215.68	181.45	33.51	0.69
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	17.16								
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Чай сладкий с лимоном	200	0.1	0	13.85	52.75	0.02	0.05	0.003		0	0		0
	всего за завтрак	525	14.44	15.08	67.99	406.31	0.191	2.47	0.089	0.64	293.98	269.65	47.61	1.29
обед №4 №181. №280.	Салат из свежей капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	79.02	0.03	38.3	0.2	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
	Суп рисовый на м/к бульоне	200	3.144	6.8	12.56	160.8	0.192	1.84	0.008	1.4	36.72	160.24	22.72	4
	Жаркое по- домашнему	200/100	28.62	16.03	22.94	454.1	0.296	31.45	0.128		31.69	398.98	62.14	5.89
	Компот из кураги	200	0.33		22.66	91.98	0.015	0.6	0.525		24	21.9	15.75	1.77
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	апельсин	100	0.9		18.4	48	0.04	60			34	23	13	0.3
	всего за обед:	950	37.784	28.39	106.03	862.5	0.573	132.19	0.861	5.92	169.58	635.86	130.85	12.55
полдник	Омлет с зеленым горошком	180/5	12.29	15	6	208.15	0.1	0.79	0.31	0.69	127.68	241.92	20	2.5
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6	0.03							

№133.	йогурт	100	4	1	18	54	0.01	0.4	0.01	0	121.6	76	12	
№294.	Кофейный напиток с мол.	200	2.79	3.19	19.71	114.8	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25
	всего за полдник	535	23.03	19.69	67.86	405.55	0.18	2.49	0.34	0.74	372.67	411.88	50	2.75
	Итого за день	2010	75.254	63.16	241.88	1674.36	0.944	137.15	1.29	7.3	836.23	1317.39	228.46	16.59
	4 день													
завтрак №124. №286.	Макар. запеченные с сыром	200/5/20	6.1	9.52	33.59	262.23	0.16	0.125	0.107	1.34	178.66	166.28	34.52	1.77
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	17.16								
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Какао на молоке	200	3.77	3.9	24.46	147.72	0.002	1	0	0.04	122.12	121.84	17.6	0.264
	всего за завтрак	500	17.23	20.85	87.53	568.41	0.213	2.405	0.143	1.63	379.08	376.32	66.22	2.634
обед №16. №161. №225. №227. №02.	Салат огурец с р/маслом	100	0.72	10.08	3	103.6	0.03	9.1	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	1.872	3.112	10.89	79.03	0.08	6.728	0.192	0.168	14.74	47.3	18.02	0.64
	Биточки рыбные в соусе	90	10.28	6.95	6.65	136	0.08	0.4	0.05	0.764	32.73	147.53	23	0.66
	Рис припущенный	180	4.46	6.53	45.32	258.07	0.054		0.036	0.324	6.912	95.58	31.08	0.63
	Кисель из свеж. ягод	200	0.12	0	21.15	105.07	0.01	4.8	0.05	0.17	11.49	12.54	7.44	0.36
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	мандарин	100	0.8		8.6	38	0.06	38			35	17	11	0.1
	всего за обед	930	22.202	27.172	119.76	748.37	0.314	59.028	0.338	5.916	121.802	358.37	103.28	2.94
полдник №92. №296.	Овощное рагу	185	3.35	13.38	20.31	215.09	0.108	13.82	0.423	3.42	38.97	69.24	30.14	1.26
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	Вафли	45	1.1	1	33.2	106.2								
	Чай сладкий с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01		58.641	43.45	7.71	0.25
	всего за полдник	480	9.8	16.48	95	439.21	0.128	14.43	0.433	3.42	97.611	112.69	37.85	1.51
	Итого за день	1910	49.232	64.502	302.29	1755.99	0.655	75.863	0.914	10.966	598.493	847.38	207.35	7.084
	5 день													
завтрак №104. №376.	Каша гречн. вязкая на молоке.	220/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.22	1.73	0.05	0.29	168.95	222.4	78.65	2.12
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	17.16								
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	молоко	200	9.6	6.4	9.4	116	0.048	8.96	0.06	0.18	205.36	189.6	25.92	0.26
	всего за завтрак	500	24.9	22.04	74.01	520.63	0.319	11.97	0.146	0.72	452.61	500.2	118.67	2.98

обед №47. №178.	Огурец свежий	100	0.11	0.1	3.3	14	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.5
	Суп с макаронными изделиями.	200	2.264	2.288	17.41	99.27	0.104	8.1	0.192	0.32	18.264	55.91	23.27	0.904
	Голубцы ленивые	250	16.4	17.84	13.15	549.9	0.11	26.93	0.08	0.66	68.9	199.5	40.13	2.9
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	сок фруктовый	200	1		23.4	105.5	0.02	4	0		16	18	10	0.4
	всего за обед:	750	23.724	20.728	81.41	797.27	0.264	51.53	0.342	1.33	110.164	286.41	83.4	4.704
полдник №154. №299.	Сырники с повидлом	150	22.6	11.2	35.74	267.46	0.079	0.4	0.12	0.31	156.9	157.26	12	1.484
	Корж песочный	60	4.39	9.69	52.44	254.53								
	Чай п/ сладкий	200	0.1		8.9	34	0.0003	0.05	0.003					
	итого за полдник	395	27.09	20.89	97.08	555.99	0.0793	0.45	0.123	0.31	156.9	157.26	12	1.484
	Итого за день	1645	75.714	63.658	252.5	1873.89	0.6623	63.95	0.611	2.36	719.674	943.87	214.07	9.168
	6 день													
завтрак №132. №271.	Омлет	185/5	16.56	25.67	4.33	314.61	0.113	0.94	0.37	0.83	151.42	286.9	23.8	2.96
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Какао с молоком сгущенным	200	3.78	3.91	26.04	154.15	0.03	1.5	0.02	0.04	82.68	94.8	12.96	1.32
	всего за завтрак	505	29.28	37.21	69.51	638.66	0.194	3.72	0.426	1.12	312.4	469.9	50.86	4.88
	Помидор	100	0.11	0.2	4.6	23	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.5
обед №45. №202. №227. №283.	Суп с фасолью на м/к б.	200	1.87	3.112	10.89	79.03	0.08	6.728	0.192	0.168	14.744	47.3	18.02	0.64
	Тефтели из говядины с рисом	90	9.16	13.53	9.44	196.14	0.158	34	0	0	44	110	24	1.7
	Макаронные отв. с масл	180/5	6.62	6.35	42.39	253.314	0.1		0.02	0.21	57	54.32	18.48	0.84
	Компот из сухофруктов	200	0.54		25.26	103	0.01	0.4	0.05		48	14.6	10.5	1.18
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	банан	100	3.75	1.25	52.5	131.89								
	всего за обед:	935	26	24.942	169.23	814.974	0.378	53.628	0.332	0.728	170.744	239.22	81	4.86
полдник №239 №299.	картофель отварной с маслом	180/5	3.76	4.32	32.65	203.4	0.24	40	0.03	0.11	21.1	117	46	0.91
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	кефир	200	6	0.1	7.6	60	0.08	1.4			252	190	30	0.2
	всего за полдник	435	13.71	4.92	64.4	292	0.32	41.4	0.03	0.11	273.1	307	76	1.11
	Итого за день	1875	68.99	67.072	303.14	1745.634	0.892	98.748	0.788	1.958	756.244	1016.12	207.86	10.85

	7 день													
завтрак №114. №286.	Каша молочная рисовая с маслом	220/5	6.18	8.14	33.77	230.16	0.05	1.6	0.032	0.21	120.7	45.8	33.5	1.99
	хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	28.6								
	Бутерброд с маслом .	40/5	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Кисель из свеж. ягод	200	0.12	0	21.15	105.07	0.01	4.8	0.05	0.17	11.49	12.54	7.44	0.36
	всего за завтрак	500	15.24	15.77	94.06	505.13	0.111	7.68	0.118	0.63	210.49	146.54	55.04	2.95
обед №68. №161. №241. №278.	Салат из зеленого горошка с р/маслом	100	2.6	6	6.1	91	0.13	12	0.3	4.2	33	140	44	0.9
	Рассольник на м/к бульоне	200	5.49	6.5	15.05	139.55	0.1	6.22	0.168	1.12	23.56	93.24	26.16	1.272
	Котлета рыбная в соусе	90/30	13.11	9.05	8.64	177.08	0.108	0.54	0.054	1.026	44.19	199.17	31.05	0.891
	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.162	6.46	0.054	0.234	47.95	105.66	33.39	1.206
	Компот из апельсина с яблоком	200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.03	27	0.05	0.14	19	12.5	7.9	0.84
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	мандарин	100	0.8		8.6	38	0.06	38			35	17	11	0.1
	всего за обед:	930	30.26	29.57	117.3	777.74	0.59	90.22	0.626	6.72	202.7	567.57	153.5	5.209
полдник №227. №232.	Вермишель отварная с маслом	150	6.36	10.6	38.12	202.7	0.1		0.02	0.11	47	42.32	18.48	0.84
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	Икра кабачковая	60	0.8		10.5	41.5	0.008	2.6	0.36					
	Печенье в инд. Упаковке	30	2.25	5.10	20.40	238.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Чай с вареньем	200	0.1	0	13.85	52.75	0.02	0.05	0.003		0	0		0
	всего за полдник	470	13.46	16.2	107.02	563.55	0.128	2.65	0.383	0.11	47	42.32	18.48	0.84
	Итого за день	1900	58.96	61.54	318.38	1846.42	0.829	100.55	1.127	7.46	460.19	756.43	227.02	8.999
	8 день													
завтрак №102. № 287.	Каша "Дружба"	220/5	7.21	9.16	38.6	265.22	0.242	0.75	0.209	0.506	186.36	250.84	56.05	1.716
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	17.16								
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Кофейный напиток с мол.	200	2.79	3.19	19.71	114.8	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25

	всего за завтрак	500	17.36	19.78	87.79	538.48	0.333	3.33	0.265	0.806	388.05	433	88.15	2.566
обед №71. №189. №235. №284.	Огурец свежий	100	0.11	0.1	3.3	14	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.5
	Суп с круп. рыбными консервами	200	4.98	6.57	14.712	144.784	0.12	6.24	0.168	1.232	45	110.33	33.2	1.136
	Биточки мясные с маслом	90	15.26	16.74	8.2	282.5	0.114	0	0.071	0.928	18.74	194.89	30.1	3.07
	Капуста тушенная	180	14.72	5.81	24.21	256.89	0.09	61.4	0.18	0.36	103.45	85.81	35.68	1.638
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.01	0.4	0.05		48	14.6	10.5	1.18
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	всего за обед:	835	39.27	29.97	99.922	830.844	0.364	80.54	0.539	2.87	222.19	418.63	119.48	7.524
полдник №458. №386.	Булочка с сахаром	40	3.2	4.61	31.2	230.8	0.195	0.19	0.039		61.2	161.9	50.26	1.56
	яблоко	100	2.1		11.3	56	0.01	13			16	11	9	2.2
	Чай сладкий с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01		58.641	43.45	7.71	0.25
	всего за полдник	380	6.7	6.21	59.84	376.12	0.225	13.8	0.049	0	135.841	216.35	66.97	4.01
	Итого за день	1715	63.33	55.96	247.552	1745.444	0.922	97.67	0.853	3.676	746.081	1067.98	274.6	14.1
	9 день													
завтрак №53. №294.	Суп молоч. с макар. Издел.	250	6.98	7.65	24.66	195.1	0.12	1.14	0.05	0.39	215.68	181.45	33.51	0.69
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	17.16								
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Чай сладкий с лимоном	200	0.1	0	13.85	52.75	0.02	0.05	0.003		0	0		0
	всего за завтрак	525	17.8	15.08	67.99	406.31	0.191	2.47	0.089	0.64	293.98	269.65	47.61	1.29
обед №63 №130.№209	Помидор	100	0.11	0.2	4.6	23	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.5
	Щи с кв. капустой на м/к б.	200	1.672	5.064	8.512	86.264	0.056	14.432	0.192	0.176	35.38	42.9	17.26	0.616
	Пюре из гороха	185	20.81	4.62	45.88	296.16	0.73	12.63	0.036	0.65	104.85	298.26	96.56	5.87
	Котлета куриная в соусе	90	11.02	12.45	7.52	186.09	0.06	0.94	0.06	0.48	12.51	98.63	13.68	1.1
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.01	0.4	0.05		48	14.6	10.5	1.18
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	мандарин	100	0.8		8.6	38	0.06	38			35	17	11	0.1
	всего за обед:	935	32.66	22.834	127.152	771.904	0.946	78.902	0.408	1.656	242.74	484.39	159	9.366
	Запеканка из творога с джем	150	23.37	9.69	23.28	273.78	0.072	0.56	0.072	0.48	195.94	271.18	32.09	1.08

полдник №141. № 296.	Вафли	45	1.1	1	33.2	156.2								
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01		58.61	43.45	7.71	0.25
	всего за полдник	395	25.87	12.29	73.82	519.3	0.092	1.17	0.082	0.48	254.55	314.63	39.8	1.33
	Итого за день	1855	76.33	50.204	268.962	1697.514	1.229	82.542	0.579	2.776	791.27	1068.67	246.41	11.986
	10 день													
завтрак №109. №299.	Каша мол. овсяная с маслом	220/5	6.33	8.9	25.49	207.38	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.3
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	17.16								
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/20	4.99	7.13	14.99	141.3	0.051	1.28	0.036	0.25	78.3	88.2	14.1	0.6
	Чай с сахаром	200	0.1		13.85	52.75	0		0					1.18
	всего за завтрак	500	13.79	16.33	68.82	418.59	0.241	2.67	0.086	0.81	226.99	290.43	63.86	3.08
обед №23. №67. №192. №241 . №280.	Салат из свеклы с р/маслом	100	1.43	5.09	9.5	75.35	0.01	8	0.008	8	18.5	30	15.8	0.67
	Борщ со свежей капустой/сметана	200/10	1.544	5.07	8.04	83.33	0.072	10.06	0.192	2.04	39.56	59.76	26.78	1.21
	Печень по - строгановски	110	23.32	28.95	4.7	370.15	0.33	10	8.72	1.23	56.48	359.54	23.5	7.26
	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.162	6.46	0.054	0.234	47.95	105.66	33.39	1.206
	Компот из кураги	200	0.33		22.66	91.98	0.015	0.6	0.525		24	21.9	15.75	1.77
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	яблоко	100			11.3	46	0.01	13			16	11	9	2.2
	всего за обед:	950	34.404	46.88	97	841.96	0.589	35.12	9.499	11.504	186.49	576.86	115.22	12.116
полдник №122. №299.	макаронник с маслом	200/5	9.4	11.44	80	418.64	0.086		0.08	0.58	23.68	99.69	19.92	1.41
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	28.6								
	Чай с медом	200	0.1		13.85	52.75	0		0					1.18
	йогурт	100	4	1	3	44	0.01	0.4	0.01	0	121.6	76	12	
	всего за полдник	555	17.45	12.94	121	543.99	0.096	0.4	0.09	0.58	145.28	175.69	31.92	2.59
	Итого за день	2005	65.644	76.15	286.82	1804.54	0.926	38.19	9.675	12.894	558.76	1042.98	211	17.786
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	18450	681.176	637.166	2764.15	17876.382	8.7733	818.95	17.1	57.024	6924.47	10332.65	2367.4	119.478