



Утверждаю
Директор МКОУ
«Правдинский ЦО»
Т.Л. Микова

***Основное 5 дневное меню
горячих завтраков, обедов и полдников для весеннего
лагеря с дневным пребыванием
для учащихся МКОУ «Правдинский ЦО»***

п. Правда

2025год

День 1

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-10	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
№262	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	1,38	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
№111	Батон нарезной	20		1,50	0,60	10,30	52,40	0,02	-	-	0,30	3,80	13	2,60	0,20
№111	Батон нарезной		40	3	1,20	20,60	104,80	0,04	-	-	0,60	7,60	26	5,20	0,40
№497	Какао с молоком	200	200	5	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	-	163	150	39	1,30
№ 82	Бутерброд с варёными колбасами	50	50	5,11	8,09	10,50	134,90	0,09	0,00	0,00	0,12	9,94	55,38	8,52	0,71
	Итого: 7-10 лет			17,90	21,06	82,66	590,80	0,25	3,08	0,08	1,22	309,60	341,20	69,80	2,64
	11 -18 лет			19,40	21,66	92,96	643,20	0,27	3,08	0,08	1,52	313,40	354,20	72,40	2,84
Обед															
№22	Салат из свежих помидоров	100	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	-	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,80	5,00	7,80	83,00	0,06	18,50	-	2,40	34	47,50	22,30	0,80
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	10,30	9,40	61,80	303,60	0,20	-	0,05	0,70	17,10	243,20	162,40	5,50
№405	Курица в соусе с томатом	120	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№105	Хлеб ржаной	20		0,13	0,24	6,70	34,80	0,04	-	-	0,30	7,00	31,60	9,40	0,80
№105	Хлеб ржаной		40	0,26	0,48	13,40	69,60	0,08	-	-	0,60	14,00	63,20	18,80	1,60
№111	Батон нарезной	20	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,02	-	-	0,30	3,80	13,00	2,60	0,20
№507	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Итого: 7-10 лет			28,83	39,14	117,30	871,80	0,40	41,60	0,08	9,40	130,90	465,30	244,70	10,20
	11 -18 лет			29,09	39,62	130,70	941,40	0,48	41,60	0,08	10,00	137,90	528,50	263,50	11,80
Полдник															
№516	Ряженка	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№588	Вафли	70		1,96	2,31	54,11	245,00	0,02	0,00	0,00	0,49	11,20	25,20	7,00	1,05
№588	Вафли		80	2,24	2,64	61,84	280,00	0,00	0,00	0,00	0,56	12,80	28,80	8,00	1,20
№112	Фрукты (груша)	100	100	0,00	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого: 7-10 лет			7,76	7,61	72,41	392,00	0,12	6,40	0,04	0,89	270,20	221,20	47,00	3,55
	11 -18 лет			8,04	7,94	80,14	427,00	0,10	6,40	0,04	0,96	271,80	224,80	48,00	3,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :7-10 лет			54,49	67,81	272,37	1854,60	0,77	51,08	0,20	11,51	710,70	1027,70	361,50	16,39
	11 -18 лет			56,53	69,22	303,80	2011,60	0,85	51,08	0,20	12,48	723,10	1107,50	383,90	18,34

День 2

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
№301	Омлет натуральный	200	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,70	24,62	3,08
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№93	Бутерброд с маслом	20		0,80	8,35	5,00	98,50	0,01	-	0,06	0,20	3,00	8,50	1,50	0,15
№93	Бутерброд с маслом		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	-	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	-	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого: 7-10 лет			21,81	36,66	40,28	576,15	0,20	1,92	0,47	1,45	299,08	428,70	46,32	3,96
	11 -18 лет			22,61	45,01	45,28	674,65	0,21	1,92	0,53	1,65	302,08	437,20	468,20	4,11
Обед															
№50	Салат из свеклы отварной	100	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
№154	Суп крестьянский с крупой	250		2,12	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
№154	Суп крестьянский с крупой		300	2,55	6,12	17,46	135,00	0,06	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
№429	Картофельное пюре	200		4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	0,14
№429	Картофельное пюре		230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,20	7,82	0,06	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
№333	Рыба жареная	100	100	18,20	9,50	4,60	157,00	0,14	0,80	0,02	4,40	49,00	197,00	37,00	0,80
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого: : 7-10 лет			31,68	29,50	103,13	787,20	0,48	23,25	0,08	10,07	177,75	512,90	131,80	4,56
	11 -18 лет			35,58	32,24	125,83	919,10	0,56	26,26	0,08	11,09	201,80	558,00	153,60	13,03
Полдник															
№516	Кефир	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№589	Пряники	50		2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№589	Пряники		60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,04	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48
№112	Фрукты (банан)	100	100	0,00	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого: 7-10 лет			8,75	7,85	66,50	379,00	0,16	11,40	0,04	1,60	253,50	233,00	74,50	1,20
	11 -18 лет			9,34	8,32	74,00	415,60	0,16	11,40	0,04	1,84	254,60	238,00	75,40	1,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет			62,24	74,01	209,91	1742,35	0,84	36,57	0,59	13,12	730,33	1174,60	252,62	9,72
	11 -18 лет			67,53	85,57	245,11	2009,35	1,61	39,58	0,65	14,58	758,48	1233,20	397,20	18,42

День 3

№ сб/реп	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	11-18	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак															
№313	Запеканка из творога	200	200	20,90	16,30	33,00	362,00	0,09	0,30	0,10	0,60	183,00	284,00	32,00	1,40
№91	Бутерброд с сыром	35	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№111	Батон нарезной	20		1,50	0,60	10,30	52,40	0,02	-	-	0,30	3,80	13,00	2,60	0,20
№111	Батон нарезной		40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,04	-	-	0,60	7,60	26,00	5,20	0,40
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	91,00	0,04	1,30	0,01	-	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого: 7-10 лет			28,90	26,30	66,60	628,40	0,17	0,17	0,17	1,20	450,80	489,00	59,60	2,30
	11 -18 лет			30,40	26,90	76,90	680,80	0,19	0,17	0,17	1,50	454,60	502,00	62,20	2,50
Обед															
№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	100	1,60	10,10	9,60	13,00	0,04	27,80	-	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
№133	Рассольник	230	230	1,70	4,66	12,97	100,74	0,08	9,29	-	2,11	18,63	54,05	22,31	0,87
№441	Рис отварной	180	180	4,43	7,29	58,57	245,52	0,03	-	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№410	Фрикадельки из кур	120	120	17,12	14,88	9,12	238,40	0,06	0,96	0,08	0,64	49,60	120,00	19,20	1,44
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	-	-	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№509	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	-	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Итого: : 7-10 лет			29,61	37,53	142,04	830,36	0,30	38,55	0,13	8,34	144,22	376,91	111,17	6,54
	11 -18 лет			32,45	37,93	158,56	912,16	0,36	38,55	0,13	8,84	173,85	421,51	123,37	13,39
Полдник															
№518	Сок сливовый	200	200	0,60	0,20	0,20	136,00	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
№590	Печенье сахарное	50		3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
№590	Печенье сахарное		60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,04	0,00	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№112	Фрукты(мандарин)	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого: 7-10 лет			5,15	5,30	44,90	382,50	0,12	46,00	0,00	1,95	69,50	62,00	21,00	1,75
	11 -18 лет			2,90	6,28	52,34	424,20	0,12	46,00	0,00	2,30	72,40	71,00	23,00	1,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет			63,66	69,13	253,54	1841,26	0,59	84,72	0,30	11,49	664,52	927,91	191,77	10,59
	11 -18 лет			65,75	71,11	287,80	2017,16	0,67	84,72	0,30	12,64	700,85	1094,51	208,57	17,85

День 4

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
№258	Каша пшенная вязкая	200	200	8,72	12,86	222,72	299,00	0,18	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
№300	Яйцо вареное (поштучно)	1 шт	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 82	Бутерброд с варёными колбасами	30	30	3,06	4,84	6,29	80,75	0,05	0,00	0,00	0,25	1,75	33,15	5,10	0,42
№501	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,90	0,10	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого: 7-10 лет			22,06	22,64	259,97	592,25	0,33	2,66	0,20	1,02	293,75	429,45	83,70	3,31
	11 -18 лет			22,06	22,64	259,97	592,25	0,33	2,66	0,20	1,02	293,75	429,45	83,70	3,31
Обед															
№76	Винегрет овощной	100	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№156	Суп- лапша домашняя	250		2,55	5,57	13,90	111,00	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№156	Суп- лапша домашняя		300	3,06	6,69	16,68	133,20	0,03	0,45	0,01	3,00	10,80	35,70	5,40	0,48
№423	Капуста тушёная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№423	Капуста тушёная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	39,10	0,06	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№412	Котлеты припущенные	120	120	17,95	12,82	11,11	226,28	0,11	1,02	0,05	0,51	44,46	112,86	22,23	1,36
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Итого: : 7-10 лет			33,96	36,99	91,36	825,98	0,35	44,29	0,12	9,76	242,96	378,51	118,03	7,56
	11 -18 лет			38,42	39,59	111,86	948,88	0,42	49,47	0,12	10,97	274,06	445,56	138,33	14,79
Полдник															
№517	Йогурт	200	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
№588	Вафли	50	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
№112	Фрукты (яблоко)	100	100	0,00	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого: 7-10 лет			11,40	8,45	65,45	396,00	0,10	11,20	0,04	0,55	262,00	211,00	42,00	1,80
	11 -18 лет			11,40	8,45	65,45	396,00	0,10	11,20	0,04	0,55	262,00	211,00	42,00	1,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет			67,42	68,08	416,78	1814,23	0,78	58,15	0,36	11,33	798,71	1018,96	243,73	12,67
	11 -18 лет			71,88	70,68	437,28	1937,13	0,85	63,33	0,36	12,54	829,81	1086,01	264,03	19,90

День 5

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	11-18												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
№316	Запеканка рисовая с творогом	200		11,43	11,17	50,14	347,99	0,06	0,13	0,13	0,53	70,49	176,89	33,25	1,06
№316	Запеканка рисовая с творогом		220	12,55	12,26	55,04	381,06	0,07	0,14	0,14	0,58	77,38	194,18	36,50	1,16
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№96	Бутерброд с повидлом	40		1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№96	Бутерброд с повидлом		50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,02	0,12	0,03	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	0,00	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого: 7-10 лет			16,41	15,61	101,20	623,49	0,15	1,53	0,17	1,06	209,49	301,39	55,45	2,19
	11 -18 лет			17,83	17,75	111,20	687,56	0,16	1,56	0,18	1,16	217,88	321,68	59,45	2,39
Обед															
№106	Овощи натуральные(огурец)	100	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
№140	Щи из свежей капусты	250		1,60	4,80	6,22	75,75	0,03	18,37	0,00	2,37	40,25	36,25	17,50	0,62
№140	Щи из свежей капусты		300	1,92	5,76	7,47	90,90	0,04	22,05	0,00	2,85	48,30	43,50	21,00	0,75
№296	Макаронные изделия запечённые с сыром	170		7,54	5,90	31,98	213,95	0,05	0,02	0,03	0,98	53,30	70,52	11,48	0,90
№296	Макаронные изделия запечённые с сыром		190	8,46	6,62	35,88	239,12	0,06	0,02	0,03	1,10	59,80	79,12	12,88	1,01
№333	Рыба жаренная	120	120	21,84	11,40	5,52	188,40	0,16	0,96	0,02	5,28	58,80	236,40	44,40	0,96
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого: : 7-10 лет			37,44	22,80	100,00	736,80	0,35	29,35	0,05	9,48	192,85	452,07	105,68	4,68
	11 -18 лет			41,52	24,88	121,67	858,92	0,43	33,03	0,05	10,58	218,40	512,52	122,78	1,77
Полдник															
№518	Сок яблочный	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№589	Пряники	50		2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№589	Пряники		70	4,13	3,29	52,50	256,20	0,05	0,00	0,00	1,68	7,70	35,00	6,30	0,56
№112	Фрукты (киви)	200	200	1,14	0,52	14,66	66,00	0,02	92,70	52,00	-	34,00	34,00	17,00	0,31
	Итого: 7-10 лет			5,09	8,16	52,36	341,00	0,08	96,70	52,00	1,20	53,50	59,00	21,50	3,51
	11 -18 лет			6,27	4,01	67,36	414,20	0,09	96,70	52,00	1,68	55,70	69,00	23,30	3,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет			58,94	46,57	253,56	1701,29	0,58	127,58	52,22	11,74	455,84	812,46	182,63	10,38
	11 -18 лет			65,62	46,64	300,23	1960,68	0,68	131,29	52,23	13,42	491,98	903,20	205,53	7,83