



«Утверждаю»
ПРИКАЗ № 12-ОД от 23.05.2025 г
Широкова О.В

МКОУ «ГАЛИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

МЕНЮ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ 2025 ГОДА.

д.Марковка 2025

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория 7-10 лет															
день 1															
автра	29	Макароны отварные	180	13,16	14,02	86,90	504,76	0,24	0,00	0,00	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32
	301	Курица тушеная	80	14,55	16,79	2,89	221,0	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81		22,03	306
	431	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	112	Плоды свежие (яблоко)	100	0,9	0,2	8,5	45,2	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
	94	Бутерброд с маслом	50/10	2,4	10,02	14,28	158,40	0,16	0,00	0,00	0,00	27,24	0,00	0,00	2,04
бед	24	итого за прием пищи:		14,83	16,06	128,00	718,95	0,20	64,17	51,76	0,3	312,23	158,50	57,53	2,47
	96	Икра кабачковая	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
	59	Щи из свежей капусты с курицей	200/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,00	21,2	0,00	0,00	60,89	0,00	23	1,28
	255	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2
	258	Котлета мясная	80	8,78	7,34	11,63	147,74	0,003	0,08	0,00	0,00	18,97	0,00	0,00	0,95
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,00	121,3	91	14	0,15
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50/10	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
олдн к		итого за прием пищи	200	31,34	45,45	141,55	1091,73	0,42	13,7	211,2	3,26	316,45	422,46	130,3	7,91
		Сок	200	3,7	4,4	43,2	229,0	0	0,00	0,04	0	6,8	11,63	0,45	7,36
		Печенье/коржик	40	3,7	4,4	43,2	229,0	0	0,00	0,04	0	6,8	14,55	0,45	0,16
		Всего за день		45,95	67,94	215,98	1651,87	0,59	18,7	211,2	3,26	476,04	542,86	167,6	13,88
день 2															
автра	304	Рис отварной	180	4,50	7,40	46,30	274,00	0,058	0,00	0,135	1,50	140,76	392,0	115,2	3,58
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	66,22	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,6	34,14	0,66
	392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	480	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
	112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,5	0,5	12,9	62,00	0,00	1,50	6,60	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
бед	53	Итого за прием пищи;		14,61	22,49	74,43	560,14	0,017	5,04	0,04	0,00	159,59	120,4	37,30	5,97
	115	Салат из зеленого горошка	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
	312	Суп картофельный с бобовыми	200	12,1	8,92	17,58	203,08	0,00	4,8	184,7	2,20	39,7	135,3	39,30	2,8
	260	Картофельное пюре	180	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,027	0,66	170,3	110,0	16,65	0,37
	402	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,92	22,03	306
	109	Компот из смеси сухоф. с витам.С	200	0,6	0,1	31,7	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	108	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
		Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
олдн к:		Итого за прием пищи;		31,34	45,45	141,55	1091,73	0,42	13,7	211,2	3,26	316,45	422,46	130,3	7,91
		Мороженое	100	3,7	4,4	43,2	229,0	0	0,00	0,04	0	6,8	0,00	0,45	0,00

	394	Компот из смеси сух. с витам.С										200	0,6	0,1	31,7	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	109	Хлеб ржаной		60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,4	124,8	39,2	2,08								
	108	Хлеб пшеничный		50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,5	17,25	63,0	24,75	1,5								
		Итого за прием пищи;			43,84	40,26	74,31	763,84	0,29	63,34	461,3	0,2	220,0	370,6	41,02	6,3								
олдн	112	Плоды свежие (Банан)		100	3.7	4.4	43.2	229.0	0		0.04	0	6.8		0.45									
к																								
	508	Вафли		200	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80								
		Всего за день:			86,90	72,99	333,05	2215,05	1,09	128,4	188,2	12,8	779,60	1204,	341,4	19,48								