

Семидневное меню
Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МБОУ «Верх-Марушинская основная общеобразовательная школа»
Целинного района Алтайского края
2025 год

№ Реце п туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ №1 02.06.2025						
Питьевой режим. Сок персиковый		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Огурец свежий (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
82	Борщ с капустой со сметаной	200	0,6	0,04	4,24	18,86
	Биточки детские	90	10,8	16,2	8,01	246
291	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	147,9
833	Соус томатный	50	0,38	1,12	3,04	23,67
503	Кисель витаминный	200	1,4	0	29	122
	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168
День №2 03.06.2025						
Питьевой режим. Сок виноградно - яблочный		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	6,72	34,8
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,64/2,05	5/6,25	13/16,25	97,4
3	Ленивые голубцы	90	10,0	16,0	6,0	208
4	Картофельное пюре	150	3,15/ 4,2	6,6/8,8	16,35/21,8	138
5	Соус томатный	50	0,38	1,12	3,04	23,67
6	Компот из сухофруктов витаминизированны й	200	0,04	0,00	24,76	132,80

7	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168
День №3 04.06.2025						
Питьевой режим. Сок персиковый		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	6,72	34,8
2	Суп из овощей со сметаной	200	1,68/ 2,10	5,98/ 7,48	9,35/ 11,69	98,37
3	Птица отварная	112	6,88/ 21,10	10,88/13,60	0,00	206,25
4	Каша гречневая	150	7,46/ 9,94	5,61/7,48	35,84/47,78	230,45
5	Сок грушевый	200	0,8	0,8	19,6	84,00
6	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168
День №4 05.06.2025						
Питьевой режим. Сок абрикосовый		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Горошек консервированный	60	1,26	0,07	5,60	36,00
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	15,32/19,15	17,16/21,45	34,28/42,85	352,84
3	Рыба припущенная с овощами	80/80	6,12/7,65	0,81/1,01	2,54/3,175	52,5
4	Картофельное пюре	150	3,15/ 4,2	6,6/8,8	16,35/21,8	138
5	Сок персиковый	200	1,0	0,8	19,4	84,0
6	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168
День №5 06.06.2025						
Питьевой режим. Сок виноградно - яблочный		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Помидор свежий (нарезка)	80	0,42	0	1,56	7,2
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76/2,2	2,36/2,9	11,76/14,7	75,4
3	Каша рисовая рассыпчатая	150	12	18	8,8	245
4	Тефтели школьные	90	3,7/4,9	6,1/8,1	29,00/39,00	229,00

5	Соус томатный	50	0,38	1,12	3,04	23,67
6	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	61
7	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168,00

День №6
07.06.2025

Питьевой режим. Сок грушевый		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Огурец свежий (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4,66/ 5,82	6,82/ 8,53	5,08/ 6,35	101,87
3	Макароны отварные	150	19,72/23,80	17,89/19,52	9,76/ 0,74	203,00
4	Гуляш из мяса птицы	100	5,66/ 7,54	0,68/ 0,9	29,04/38,72	147,9
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168,00

День №7
08.06.2025

Питьевой режим. Сок грушевый		200	0,8	0,8	19,6	84,00
	Обед					
1	Огурец свежий (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
2	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	5,12/ 6,4	9,45/ 10,9	14,52/18,15	136,5
3	Плов с мясом птицы	150	8,77/ 13,80	7,61/ 11,51	30,15/35,2	301,3
4	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,25	0,21	25,35	104,3
5	Хлеб 2 сорта	50	8,8	1,7	29,4	168,00