

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новодолецкая основная общеобразовательная школа»
Белевского района Тульской области
301536 Тульская область, Белевский район, д. Зубково, ул. Центральная, д. 7
Тел. 8 (48742) 3-52-77 E-mail: belev.dolcischool@tularegion.org

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МОУ «Новодолецкая ООШ»
Белевского района Тульской области

_____ И.Р. Гусева

«31» января 2025 г.

**Примерное 10-ти дневное меню в лагере дневного пребывания детей
на базе МОУ «Новодолецкая ООШ»**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Запеканка из творога	200	565,25	31,92	33,52	31,79									№313	2013
Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5									№459	2018
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5									№94	2013
Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7									112	2013
Итого за приём пищи:	580	822,75	34,02	46,720	63,49										
Обед															
Салат из свежих помидор	100	110,14	1,06	10,10	3,72	0,09	23	-	4,35	13	24	18	1	№23	2011
Суп картофельный с бобовыми	250	108	2,3	4,25	15,125									№144	2013
Макаронные изделия отварные	180	193,2	7,54	0,9	38,72		0,02			11,6		10,8	1,04	№291	2013
Курица запечённая	100	221,44	19,3	16,00	0,06	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71	№298	2011
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из смеси сухофруктов витаминиз.	200	110	0,5	-	27,00									№508	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1090	906,67	35,93	32,68	110,425	0,15	25,10	0,9	4,35	68,25	173,58	48,05	3,75		
Полдник															
Снежок	200	138,5	5,1	4,4	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Пряник	50	167,9	2,4	1,4	38,85	0,04	-	-	-	4,5	20,5	-	0,3	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	250	306,4	7,5	5,8	58,55	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920	2035,82	77,45	85,20	232,465	0,19	25,10	0,9	4,35	72,75	173,58	48,05	4,05		

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ДЕНЬ ВТОРОЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Каша Дружба	200	226,2	5,2	11,6	25,1									№260	2013
Яйца отварные	1 шт.	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	№300	2013
Какао с молоком	200	144	3,6	3,3	25									№496	2013
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08									№105	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Груша	150	70,5	0,6	0,45	15,45									112	2013
Итого за приём пищи:	660	657,1	16,8	29,07	81,33	0,3		0,1	0,2	22	77	5	1		
Обед															
Салат из свежих огурцов.	100	57	1,1	4,5	3,2	0,03	8,9	100		35	45,7	13,4	0,9	№20	2011
Рассольник ленинградский	250	137,5	2,31	6,75	16,60									№134	2013
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62									№429	2013
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	200,67	19,36	15,06	8,43									№343	2013
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	122	1,4	0,0	29,00									№503	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Зефир	50	163	0,8	0,1	79,8					11,6		8	0,8	к/к	
Итого за приём пищи:	1190	1035,86	35,51	36,09	186,97	0,03	8,9	100		47,5	45,7	21,4	1,6		
Полдник															
Ацидофилин	200	100	5,8	5	8									516	2013
Печенье	50	166,8	3	3,9	29,8	0,08		0,011		29,0	9,0	20	2,1	20	2008
Итого за приём пищи:	250	266,8	8,8	8,9	37,8	0,08		0,011		29,0	9,0	20	2,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2100	1959,76	61,11	74,06	306,1	0,41	8,9	100,111	0,2	98,5	131,7	46,4	4,7		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДЕНЬ ТРЕТИЙ	Масса порц.	Энерге т калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецепт уры	Сборни к Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Каша пшениная вязкая	200	299	8,72	12,86	37,12									№258	2013
Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9									№501	2013
Бутерброд с сыром	65	306	13,4	19	19,8									90	2013
Банан	150	144	2,25	0,75	315									112	2013
Итого за приём пищи:	615	828	27,57	35,31	387,82										
Обед															
Овощи натуральные свежие	100	83	2,7	3,8	9,4		4,6			80,1		75,3	1,5	№71	2007
Щи из свежей капусты с картофелем	250	99,2	2,54	6,5	8,1									№142	2013
Каша гречневая рассыпчатая	180	303,7	10,26	9,41	44,5									№237	2013
Гуляш из говядины	120	297	20,6	22	4,2									№367	2013
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из изюма витаминизированный	200	72	0,3	0,01	17,5									№512	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Конфеты шоколадные	50	206,5	1,5	7,75	32,5	0,01	-	-	0,35	16	32	27	1,15	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	1160	1225,29	43,13	30,9	102	0,717	4,6		0,35	96,1	32	102,3	2,65		
Полдник															
Вафли	50	175	1,4	1,65	38,65	0,02	0	0,02		8	0	0	0,75	607	2013
Йогурт	200	174	10	6,4	17									517	2013
Итого за приём пищи:	250	349	11,4	8,05	55,65	0,02		0,02		8			0,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2025	2402,29	72,1	74,26	545,47	0,727	9,2	0,02	0,35	184,1	32	177,6	3,4		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59									№301	2013
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5									№94	2013
Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3									№457	2013
Апельсин	150	64,5	1,35	0,3	12,15									112	2013
Итого за приём пищи:	580	574,48	19,923	39,63	33,54										
Обед															
Салат из свежих помидор	100	110,14	1,06	10,10	3,72	0,09	23	-		13	24	18	1	№23	2011
Суп с крупой	250	120,3	1,6	5,08	17,05									№ 155	2013
Рагу из овощей	180	144,72	3,36	8,6	13,67									№195	2013
Котлеты припущенные из кур	100	186,67	14,85	10,56	9,19									№412	2013
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из свежих яблок витаминизиров.	200	114,54	0,56	0	27,89	0,054	0,87	-	-	29,8	31,5	22,7	3,84	№342	2007
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1090	840,26	26,68	35,77	97,32	0,954	23,87			42,8	55,5	40,7	4,84		
Полдник															
Печенье овсяное	50	191,5	3,35	3,78	36,03	0,08	0	0,08		9,88	37,49	13,9	0,72	№451	
Молоко кипячённое	200	108	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20	№965	2005
Итого за приём пищи:	250	299,5	9,15	8,78	45,63	0,16	2,6	0,1		249,88	217,49	42,9	0,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920	1714,24	55,753	84,18	176,49	1,114	26,47	0,1		292,68	272,99	81,6	5,76		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп туры	Сборни к Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Суп молочный с макаронными издел.	200	145,20	5,75	5,21	18,84	0,09	0,91	30,60		161,62	137,98	24,14	0,51	№93	2010
Яйца отварные	1 шт.	63	5,1	4,6	0,3		0	0,1	0,2	22	77	5	1,0	300	2013
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08									№105	2013
Какао с молоком	200	144	3,6	3,3	25									№496	20013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7									112	2013
Итого за приём пищи:	630	576,1	17,35	27,43	74,02	0,09	0,91	30,70	0,2	183,62	214,98	29,14	1,51		
Обед															
Салат из свежей капусты и помидор	100	67,9	1,8	3,6	7,6	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7	№ 45	2004
Уха с крупой	250	105,75	6,5	2,48	14,38									№ 152	2013
Каша перловая рассыпчатая	180	251,1	5,5	8,1	37,6									№ 242	2013
Курица тушёная в сметанном соусе	100/50	338,8	7,3	33,6	1,9	0,03	10,7			29,8			1,3	№ 301	2007
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из смеси сухофруктов витаминиз.	200	110	0,5	-	27									№508	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Мармелад	50	160,5	0,05	-	-	39,7	-	-	-	2	0,5	1	0,2	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	1190	1218,65	56,42	61,94	180,84	0,763	82,29	73,6	6,28	185,54	44,6	294,51	15,13		
Полдник															
Снежок	200	138,5	5,1	4,4	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Пряник	50	167,9	2,4	1,4	38,85	0,04	-	-	-	4,5	20,5	-	0,3	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	250	306,4	7,5	5,8	58,55	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2070	2101,15	81,27	95,17	313,41	0,893	83,2	104,3	6,48	373,66	248,72	323,65	16,94		

ДЕНЬ ШЕСТОЙ 09.06

ДЕНЬ ШЕСТОЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	202,53	5,93	8	26,7		0			28		42,6	1,3	№181	2007
Бутерброд с сыром	65	306	13,4	19	19,8									№90	2013
Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9									№501	2013
Груша	150	70,5	0,6	0,45	15,45									112	2013
Итого за приём пищи:	615	658,03	23,13	30,15	77,85					28		42,6	1,3		
Обед															
Салат из свежих огурцов	100	57	1,1	4,5	3,2	0,03	8,9	100		35	45,7	13,4	99	№20	2011
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	109,5	2,57	2,77	18,55									№158	2013
Рис с овощами	200	227,18	4,24	7,526	34,68	0,052	1	268,68		18	67	26	0	№54-26г	2022
Котлета	100	228,75	15,55	11,55	15,70	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5	268	2011
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из изюма витаминизированный	200	72	0,3	0,01	17,5									№512	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1110	858,32	28,99	27,786	115,43	0,182	10,05	407,48		96,75	279,08	71,53	100,5		
Полдник															
Ацидофилин	200	100	5,8	5	8									516	2013
Мини рулет	100	333,6	6	7,8	59,6	0,16		0,022		58	18	40,0	4,2	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	300	433,6	11,8	12,8	67,6	0,16		0,022		58	18	40,0	4,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2025	1949,95	63,19	70,736	260,88	0,342	10,05	407,50		182,75	297,08	154,13	106		

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ 10.06

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ	Масса порц.	Энерге т калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59									№301	2013
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08									№105	2013
Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5									№459	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Банан	200	144	2,25	0,75	315									112	2013
Итого за приём пищи:	640	662,38	22,023	36,7	344,57										
Обед															
Салат из свежих помидор	100	110,14	1,06	10,1	3,72	0,09	23	-		13	24	18	1	№23	2011
Борщ с капустой и картофелем	250	95	1,83	5	10,65									№128	2013
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62									№429	2013
Рыба припущенная в молоке	100	138	15,3	8,5	0	0,05	0,09	0,01		55	155	20	0,6	№512	2011
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Кисель плодово-ягодный витаминиз.	200	122	1,4	0	29									№503	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1090	797,63	28,6	32,95	88,79	0,14	23,09	0,01		68	179	38	1,6		
Полдник															
Йогурт	200	174	1,4	1,65	38,65									607	2013
Печенье	50	166,8	3	3,9	29,8	0,08		0,011		29	9	20	2,1	20	2008
Итого за приём пищи:	250	340,8	4,4	5,55	68,45	0,08		0,011		29	9	20	2,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1950	1800,81	55,023	75,2	501,81	0,22	23,09	0,021		97	188	58	3,7		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ
 11.06

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	Масса порц.	Энерге т калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецепту ры	Сборни к Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Пудинг творожный запечённый	200	514,7	27,53	26,2	42,16									№319	2013
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5									№94	2013
Какао с молоком	200	144	3,6	3,3	25									№496	2013
Мандарин	150	57	1,2	0,3	11,25									112	2013
Итого за приём пищи:	580	862,7	33,53	42,3	85,91										
Обед															
Овощи натуральные свежие	100	83	2,7	3,8	9,4		4,6			80,1		75,3	1,5	№71	2007
Суп рисовый	250	175,1	7,7	7,0	9,40		2			14,5		15,5	0,5	№ 98	2007
Макаронные изделия отварные	180	193,2	7,54	0,9	3872		0,02			11,6		10,8	1,04	№291	2013
Тефтели из говядины припущенные	100	204	13,8	12,7	8,7									№389	2013
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из свежих яблок витаминизир.	200	114,54	0,56	0	27,89	0,054	0,87	-	-	29,8	31,5	22,7	3,84	№342	2007
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1090	933,73	37,53	25,63	112,51	0,054	7,49			136	31,5	124,3	6,88		
Полдник															
Ряженка	200	100	5,8	5	8,0									516	2013
Вафли	50	175	1,4	1,65	38,65	0,02	0	0,02		8	0	0	0,75	607	2013
Итого за приём пищи:	250	275	7,2	6,65	46,65	0,02	0	0,02	-	8			0,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920	2071,43	78,26	74,58	245,07	0,074	7,49	0,02		144	31,5	113,5	7,63		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ	Масс а порц.	Энерг ет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептур ы	Сборни к Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Картофель отварной	180	183,6	3,42	8,82	22,86									№426	2013
Курица запеченная	100	221,44	19,3	16	0,06	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71	№298	2011
Бутерброд с сыром	65	306	13,4	19	19,8									№90	2013
Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3									№457	2018
Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7									112	2013
Итого за приём пищи:	695	819,54	36,92	44,52	66,72	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71		
Обед															
Салат из свежих огурцов	100	57	1,1	4,5	3,2	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,7	0,9	№20	2011
Суп крестьянский с крупой	250	112,5	2,25	5,25	13,75	0,15	8,2	4,8	-	15,4	65,8	20	0,8	№101	2011
Рис отварной	180	245,52	4,42	7,32	40,57									№414	2013
Печень куриная, тушеная в сметане	100/50	184,7	89	14,6	4,7	0,1	4,7			23,3			4,2	№ 105	
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из смеси сухофруктов витаминиз.	200	110	0,5	-	27									№508	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1140	873,61	102,5	33,1	115,02	0,28	21,8	104,8	0,2	73,7	111,5	33,7	5,9		
Полдник															
Снежок	200	138,5	5,1	4,4	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Пряник	50	167,9	2,4	1,4	38,85	0,04	0	0	0	4,5	20,5	-	0,3	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	250	306,4	7,5	5,8	58,55	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2085	1999,55	146,92	83,42	24029	0,38	23,88	105,7	0,2	121,85	281,58	52,95	7,91		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептур ы	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	287,44	8,56	14,12	31,52									№247	2013
Яйца отварные	1 шт.	63	5,1	4,6	0,3		0	0,1	0,2	22	77	5	1,0	300	2013
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08									№105	2004
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9									№501	2013
Груша	150	70,5	0,6	0,45	15,45									112	2013
Итого за приём пищи:	630	653,34	19,76	30,99	78,65			0,1	0,2	22	77	5	1		
Обед															
Сельдь с луком и растительным маслом	100	174,9	12,38	13,07	1,8	0,03	2,2	0,01	1,24	63,62	204,6	31,48	0,96	№41	
Суп гречневый	250	122,6	2,8	5,8	11,9		14,4			54		27	0,9	№88	2007
Жаркое по-домашнему с курицей	280	341,24	14,87	15,2	27,16	0,224	5,74			40,74			3,304	№47	2004
Сок	200	69	1	0,2	0,2									518	2013
Компот из изюма витаминиз.	200	72	0,3	0,01	17,5									№512	2013
Хлеб ржано - пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4									111	2013
Итого за приём пищи:	1090	874,63	35,58	35,51	84,16	0,254	22,34	0,01	1,24	158,36	204,6	58,48	5,164		
Полдник															
Ацидофилин	200	100	5,8	5	8									516	2013
Печенье	50	166,8	3	3,9	29,8	0,08		0,011		29	9	20	2,1	к/к	к/к
Итого за приём пищи:	250	266,8	8,8	8,9	37,8	0,08		0,011		29	9	20	2,1	20	2008
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1970	1794,77	64,14	75,4	200,61	0,334	22,34	0,111	1,44	209,36	290,6	83,48	8,264		