

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 5-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		
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>580</b>	<b>822,75</b>	<b>34,02</b>	<b>46,720</b>	<b>63,49</b>										
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>906,67</b>	<b>35,93</b>	<b>32,68</b>	<b>110,425</b>	<b>0,15</b>	<b>25,10</b>	<b>0,9</b>	<b>4,35</b>	<b>68,25</b>	<b>173,58</b>	<b>48,05</b>	<b>3,75</b>		
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>306,4</b>	<b>7,5</b>	<b>5,8</b>	<b>58,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1920</b>	<b>2035,82</b>	<b>77,45</b>	<b>85,20</b>	<b>232,465</b>	<b>0,19</b>	<b>25,10</b>	<b>0,9</b>	<b>4,35</b>	<b>72,75</b>	<b>173,58</b>	<b>48,05</b>	<b>4,05</b>		

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

ДЕНЬ ВТОРОЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник к Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>660</b>	<b>657,1</b>	<b>16,8</b>	<b>29,07</b>	<b>81,33</b>	<b>0,3</b>		<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>22</b>	<b>77</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>1190</b>	<b>1035,86</b>	<b>35,51</b>	<b>36,09</b>	<b>186,97</b>	<b>0,03</b>	<b>8,9</b>	<b>100</b>		<b>47,5</b>	<b>45,7</b>	<b>21,4</b>	<b>1,6</b>		
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>266,8</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>37,8</b>	<b>0,08</b>		<b>0,011</b>		<b>29,0</b>	<b>9,0</b>	<b>20</b>	<b>2,1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2100</b>	<b>1959,76</b>	<b>61,11</b>	<b>74,06</b>	<b>306,1</b>	<b>0,41</b>	<b>8,9</b>	<b>100,111</b>	<b>0,2</b>	<b>98,5</b>	<b>131,7</b>	<b>46,4</b>	<b>4,7</b>		

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

ДЕНЬ ТРЕТИЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная 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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>615</b>	<b>828</b>	<b>27,57</b>	<b>35,31</b>	<b>387,82</b>										
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>1160</b>	<b>1225,29</b>	<b>43,13</b>	<b>30,9</b>	<b>102</b>	<b>0,717</b>	<b>4,6</b>		<b>0,35</b>	<b>96,1</b>	<b>32</b>	<b>102,3</b>	<b>2,65</b>		
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>349</b>	<b>11,4</b>	<b>8,05</b>	<b>55,65</b>	<b>0,02</b>		<b>0,02</b>		<b>8</b>			<b>0,75</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2025</b>	<b>2402,29</b>	<b>72,1</b>	<b>74,26</b>	<b>545,47</b>	<b>0,727</b>	<b>9,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>184,1</b>	<b>32</b>	<b>177,6</b>	<b>3,4</b>		

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ	Масса порц.	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник к Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>580</b>	<b>574,48</b>	<b>19,923</b>	<b>39,63</b>	<b>33,54</b>										
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>840,26</b>	<b>26,68</b>	<b>35,77</b>	<b>97,32</b>	<b>0,954</b>	<b>23,87</b>			<b>42,8</b>	<b>55,5</b>	<b>40,7</b>	<b>4,84</b>		
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>299,5</b>	<b>9,15</b>	<b>8,78</b>	<b>45,63</b>	<b>0,16</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>		<b>249,88</b>	<b>217,49</b>	<b>42,9</b>	<b>0,92</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1920</b>	<b>1714,24</b>	<b>55,753</b>	<b>84,18</b>	<b>176,49</b>	<b>1,114</b>	<b>26,47</b>	<b>0,1</b>		<b>292,68</b>	<b>272,99</b>	<b>81,6</b>	<b>5,76</b>		

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

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		
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>630</b>	<b>576,1</b>	<b>17,35</b>	<b>27,43</b>	<b>74,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,91</b>	<b>30,70</b>	<b>0,2</b>	<b>183,62</b>	<b>214,98</b>	<b>29,14</b>	<b>1,51</b>		
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>1190</b>	<b>1218,65</b>	<b>56,42</b>	<b>61,94</b>	<b>180,84</b>	<b>0,763</b>	<b>82,29</b>	<b>73,6</b>	<b>6,28</b>	<b>185,54</b>	<b>44,6</b>	<b>294,51</b>	<b>15,13</b>		
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>250</b>	<b>306,4</b>	<b>7,5</b>	<b>5,8</b>	<b>58,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2070</b>	<b>2101,15</b>	<b>81,27</b>	<b>95,17</b>	<b>313,41</b>	<b>0,893</b>	<b>83,2</b>	<b>104,3</b>	<b>6,48</b>	<b>373,66</b>	<b>248,72</b>	<b>323,65</b>	<b>16,94</b>		

