

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Западнодвинская СОШ № 1»
Западнодвинского района
Тверской области
Абрамова В.В./
приказ 139 от 11 марта 2024



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ЗАПАДНОДВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для лагеря с дневным пребыванием детей

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
1.	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	8,16	9,84	47,8	264	0	0,5	0,12	3	142,3	3	14,6	66
2.	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	1	7	0,2
3.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	4	0,01	8	13,2	1,01
4.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0	0	0,09	0	3,9	0,8
	ИТОГО:		15,40	16,59	79,51	479,5	0,14	0,73	52,12	7	318,4	12	38,7	68,01
2 ДЕНЬ														
1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,6	3,63	61,8	32,6	2,5	1,04	1,99	123	18,3	48,5	38,89	199
2.	Кокао с молоком	200	0	0	19,96	74,8	0	1,6	0	0	172	0	24,8	1
3.	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	ИТОГО:		12	4,03	92,06	151,4	2,53	12,64	1,99	123	206,3	59,5	72,69	200,3
3 ДЕНЬ														
1.	Каша молочная из пшена и раса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2.	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	1	7	0,2
3.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	4	0,01	8	13,2	1,01
4.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
	ИТОГО:		10,6	15,35	55,12	400,9	0,54	7,64	123,6	4,4	282,71	137	56,1	4,11
4 ДЕНЬ														
1.	Омлет натуральный	110	6,4	7,8	2,6	106	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0	0	0,09	0	3,9	0,8
3.	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,06	0,02	0	0	11,64	0	0	0,81
	ИТОГО:		10,05	9,25	50,94	322,6	0,09	0,11	100	0,24	33,73	76,8	8,7	2,61
5 ДЕНЬ														
1.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2.	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	5	20	0	6	0,35

6 ДЕНЬ

1.	Каша молочная из пшена и раса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
3.	Ватрушка с творогом	75	8,677	5,467	29,57	204,64	0,6	0,45	0	0	44,25	0	11,25	0,68
	ИТОГО:		12,237	14,117	67,99	447,04	1	7,95	71,6	0,4	150,95	128	47,15	3,58

7 ДЕНЬ

1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,6	3,63	61,8	32,6	2,5	1,04	1,99	123	18,3	48,5	38,89	199
2.	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
3.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
	ИТОГО:		12,26	4,08	87,32	135,6	2,53	16,64	1,99	123	48,7	59,5	57,09	200,9

8 ДЕНЬ

1.	Каша молочная рисовая	200	7,76	10	43,52	296	0,08	0,04	0,86	0	0	0	42,92	0,62
2.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
3.	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,06	0,02	0	0	11,64	0	0	0,81
	ИТОГО:		11,47	11,45	92,07	514,6	0,14	5,66	0,86	0	26,04	0	52,12	3,03

9 ДЕНЬ

1.	Омлет натуральный с маслом	110	6,4	7,8	2,6	106	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
2.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	4	0,01	8	13,2	1,01
3.	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	1	7	0,2
4.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
	ИТОГО:		13,7	14,55	34,52	323,5	0,17	5,74	152	4,24	212,41	85,8	34,2	3,81

10 ДЕНЬ

1.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
3.	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	0	0	76,9	0	5	0,42
	ИТОГО:		7,06	14,55	65,12	416,4	0,44	7,5	71,6	0,4	183,6	128	40,9	3,32

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ккал	Макроэлементы								
						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
11 ДЕНЬ														
1.	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	8,16	9,84	47,8									
2.	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	264	0	0,5	0,12	3	142,3	3	14,6	66
3.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	72,8	0,01	0,14	52	0	176	1	7	0,2
4.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	85,7	0,13	0	0	4	0,01	8	13,2	1,01
	ИТОГО:		15,40	16,59	79,51	57	0	0,09	0	0	0,09	0	3,9	0,8
						479,5	0,14	0,73	52,12	7	318,4	12	38,7	68,0

12 ДЕНЬ														
1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,6	3,63	61,8									
2.	Кокао с молоком	200	0	0	19,96	32,6	2,5	1,04	1,99	123	18,3	48,5	38,89	199
3.	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	74,8	0	1,6	0	0	172	0	24,8	1
	ИТОГО:		12	4,03	92,06	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
						151,4	2,53	12,64	1,99	123	206,3	59,5	72,69	200,3

13 ДЕНЬ														
1.	Каша молочная из пшена и раса	200	3,3	8,6	23,2									
2.	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
3.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	72,8	0,01	0,14	52	0	176	1	7	0,2
4.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	85,7	0,13	0	0	4	0,01	8	13,2	1,01
	ИТОГО:		10,6	15,35	55,12	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
						400,9	0,54	7,64	123,6	4,4	282,71	137	56,1	4,11

14 ДЕНЬ														
1.	Омлет натуральный	110	6,4	7,8	2,6									
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	106	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
3.	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	57	0	0,09	0	0	0,09	0	3,9	0,8
	ИТОГО:		10,05	9,25	50,94	159,6	0,06	0,02	0	0	11,64	0	0	0,81
						322,6	0,09	0,11	100	0,24	33,73	76,8	8,7	2,61

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
1.	Салат овощной из огурцов	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5	136,59	151,15	1,35	1,35
2.	Суп –пюре гороховый	250	25,72	20,48	36,12	91,68	0,2	4,26	0,02	1,14	187,84	268,8	57,22	2,12
3.	Гуляш из свинины	100	14,44	16,58	3,8	224,1	0,03	0,03	0,1	2	12,4	0	0	2,23
4.	Рис отварной	180	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2	68,6	121,35	50,35	0,84
5.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
6.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
	ИТОГО:		56,18	51,27	201,52	1016,11	0,3	13,56	18,78	12,3	455,83	691,7	166,52	9,02
2 ДЕНЬ														
1.	Салат овощной из огурцов	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5	136,59	151,15	1,35	1,35
2.	Рассольник на мясном бульоне	250	21,38	11,4	27,97	30,78	0,19	4,14	0	0	45,12	0	0	4,03
3.	Картофель тушеный с мясом	150	18,53	11,4	27,97	307,8	0,19	0,17	4,14	0,13	45,12	337	65,7	4,03
4.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
5.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
	ИТОГО:		51,53	30,34	149,96	688,03	0,4	14,72	17,94	7,33	285,23	634,15	130,25	13,31
3 ДЕНЬ														
1.	Салат из свежих помидоров	60	0,72	0,12	2,76	15,6	35,6	63,3	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
2.	Суп молочный с макаронами	250	2,2	2,07	7,93	59,33	0,03	0,25	0	0	54,24	0	7,2	0,16
3.	Котлета мясная	100	17,71	15,91	15,44	133,79	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
4.	Гречка отварная	150	3,17	9,39	17,03	108,48	0	0	0	0	8,4	0	56,1	1,9
5.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
6.	Компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112	0,02	0,8	0	0,02	101	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО:		34,54	27,89	160,42	615,2	35,71	64,57	40,6	68,8	367,83	376,44	198,7	48,61
4 ДЕНЬ														
1.	Салат из моркови с яблоком с маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,23	0	0,35	24,28	44	30,75	1,08

	бульоне														
3.	Курица отварная	75	11,4	7,3	0	114	0,02	0	0	0	21	0	0	1	
4.	Рис отварной	180	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2	68,6	121,35	50,35	0,84	
5.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3	
6.	Кисель фруктовый	200	3	0	62	94	0,02	4	0	0,02	116	0	40	10	
	ИТОГО:		48,76	56,34	220,14	813,74	0,19	22,87	4,88	5,57	353,02	574,95	219,88	16,1	

5 ДЕНЬ

1.	Суп картофельный с консервой	250/10	5,48	4,74	19,74	146	0	5,8	0	0	20,1	0	120	1,9
2.	Голубцы ленивые	200	17,24	15,16	18,16	276,66	0,03	21,44	0	0	70,02	0	42,3	2,96
3.	Компот из свежих яблок	200	3,04	0	46,96	112	0,02	0,8	0	0,02	101	0,68	48,8	42,14
4.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
5.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
	ИТОГО:		34,36	20,5	163,26	759,42	0,09	53,04	0	2,22	269,12	181,68	278,1	49,6

6 ДЕНЬ

1.	Салат овощной из огурцов	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5	136,59	151,15	1,35	1,35
2.	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	21,68	41,34	27,38	48,3	0,06	19,74	0,02	1,14	74,8	221,5	41,6	1,17
3.	Тефтели мясные	100	17,04	21,24	16,12	185,8	0,06	0	0,03	0,05	78,82	248	28,16	2,29
4.	Гречка отварная	150	3,17	9,39	17,03	108,48	0	0	0	0	8,4	0	56,1	1,9
5.	Компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112	0,02	0,8	0	0,02	101	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО:		48,59	79,06	115,99	559,03	0,16	25,35	13,85	6,21	399,61	621,33	176,01	48,85

7 ДЕНЬ

1.	Суп молочный с макаронами	250	2,2	2,07	7,93	59,33	0,03	0,25	0	0	54,24	0	7,2	0,16
2.	Сосиска отварная	50	8	11	0,06	123	0	0	0	0	23	0	16	1,3
3.	Картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,15	3,14	0,09	0,96	70,08	202	42,84	0,74
4.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	2	4	0	0,2	14	0	0	0,8
5.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
	ИТОГО:		34,41	21,35	125,16	562,15	2,18	7,39	0,09	3,36	205,32	348	120,04	5,3

8 ДЕНЬ

1.	Салат овощной из огурцов	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5	136,59	151,15	1,35	1,35
2.	Суп –пюре гороховый	250	25,72	20,48	36,12	91,68	0,2	4,26	0,02	1,14	187,84	268,8	57,22	2,12

	Котлета куриная	80	8,4	8,48	7,84	98,8	0,04	0,00	0	0	0,00	0	0	0
4.	Картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,15	3,14	0,09	0,96	70,08	202	42,84	0,74
5.	яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
6.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
	Итого:		61,39	44,53	159,73	626,75	0,45	37,29	13,91	9,3	491,05	802,95	168,41	7,52

9 ДЕНЬ

1.	Суп рыбный	250	33	25,4	29,5	135	0,08	5,58	0,02	0,74	68,6	265	53,34	0,68
2.	Сосиска отварная	50	8	11	0,6	131,24	0	2,15	0	1	8,15	0	0	0,45
3.	Капуста тушёная	150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
4.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
5.	яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
6.	Компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112	0,02	0,8	0	0,02	101	0,68	48,8	42,14

10 ДЕНЬ

1.	Салат из капусты, моркови с подсолнечным маслом	80	3,65	7,09	8,5	90,05	0,3	25,71	0	0,1	146,35	133,6	28,58	0,59
2.	Суп молочный с макаронами	250	2,2	2,07	7,93	59,33	0,03	0,25	0	0	54,24	0	7,2	0,16
3.	Котлета мясная	100	17,71	15,91	15,44	133,79	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
4.	Картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,15	3,14	0,09	0,96	70,08	202	42,84	0,74
5.	сок	200	1	0,2	20,2	92	2	4	0	0,2	14	0	0	0,8
6.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
	Итого:		47,77	33,35	149,04	662,99	2,54	33,32	0,19	4,03	406,36	710,1	165,19	5,53

11 ДЕНЬ

1.	Салат овощной из огурцов	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5	136,59	151,15	1,35	1,35
2.	Суп- пюре гороховый	250	25,72	20,48	36,12	91,68	0,2	4,26	0,02	1,14	187,84	268,8	57,22	2,12
3.	Гуляш из свинины	100	14,44	16,58	3,8	224,1	0,03	0,03	0,1	2	12,4	0	0	2,23
4.	Рис отварной	180	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2	68,6	121,35	50,35	0,84
5.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
6.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
	Итого:		56,18	51,27	201,52	1016,11	0,3	13,56	18,78	12,3	455,83	691,7	166,52	9,02

12 ДЕНЬ

1.	Салат из помидоров	60	0,72	0,12	2,76	15,6	35,6	63,3	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
2.	Рассольник на мясном бульоне	250	21,38	11,4	27,97	30,78	0,19	4,14	0	0	45,12	0	0	4,03

	Картофель тушёный с мясом	150	18,53	11,4	27,97	307,8	0,19	0,17	4,14	0,13	45,12	557	55,7	7,00
4.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
5.	Чай с лимоном и сахаром	200/15/9	0,26	0,05	15,22	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
6.	Итого:		48,33	23,37	144,22	599,18	35,98	73,21	44,64	68,33	231,14	484,26	128,93	9,01

13 ДЕНЬ

1.	Салат из огурцов	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5	136,59	151,15	1,35	1,35
2.	Борщ со сметаной на курином бульоне	250	21,08	41,74	25,42	85,66	0,06	9,98	0,02	1	79,14	263,6	44,78	0,88
3.	Курица отварная	75	11,4	7,3	0	114	0,02	0	0	0	21	0	0	1
4.	Гречка отварная	150	3,17	9,39	17,03	108,48	0	0	0	0	8,4	0	56,1	1,9
5.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
6.	Компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112	0,02	0,8	0	0,02	101	0,68	48,8	42,14
	Итого:		50,05	65,92	168,21	710,59	0,12	15,59	13,82	8,22	390,13	561,43	205,03	49,57

14 ДЕНЬ

1.	Суп картофельный с консервой	250/10	5,48	4,74	19,74	146	0	5,8	0	0	20,1	0	120	1,9
2.	Голубцы ленивые	200	17,24	15,16	18,16	276,66	0,03	21,44	0	0	70,02	0	42,3	2,96
3.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	2	4	0	0,2	14	0	0	0,8
4.	Хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186	0	0	0	2,2	44	146	54	2,3
5.	Итого:		31,42	20,5	128,4	700,66	2,03	31,24	0	2,4	148,12	146	216,3	7,96

МБОУ "Западнодвиская СОШ №1"

Меню лагерь (полдник)

1,6, 11 день

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ес
Сосиска в тесте	50 /50	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	-	-	0,01	0,11	73,83	9,47	0,84
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8

2, 7, 12 день

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ес
Пряник	80	6	7	69,7	90,1	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
Абрикосы	100	0,9	0,1	9	44	-	-	-	-	-	-	-	-

3, 8, 13 день

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ес
Пирожок с повидлом	60	4,6	1,87	33,33	159,6	0,06	0,03	-	-	-	-	-	1,08
Кисель	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-	-	-	0,04
Банан	100	1,5	0,5	21	-	-	-	10	-	-	8	42	0,6

4, 9, 14 день

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ес
Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	-	14,38	21,88	-	16,06	0,75
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
Булочка	50	3,5	5,54	26,8	348	0,08	-	-	-	0,04	10	-	8,4

5, 10 день

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ес
Ватрушка с творогом	75	8,67	5,46	29,5	272,82	0,06	0,09	-	-	-	44,8	11,27	0,6
Сок	200	1	0,2	20,2	92	2	4	0,2	-	-	14,17	18	0,8