



директор школы
/ Н.А.Привалова

на лагерь дневного пребывания «_____Радуга_____»
при МБОУ "Таштумовская СОШ"

в летний период, июнь, 2025 года.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N реп.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
День №1 - завтрак						
1.Каша рассыпчатая пшениная с маслом	200	9,80	13,94	41,73	335,58	679
2.Бутерброд с сыром	75/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3.Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
Итого:	495	24,67	24,05	104,96	758,65	
День №1 - обед						
1. Суп с рыбными консервами	250	14,72	18,66	21,28	310,03	87
2.Каша ячневая рассыпчатая	200	3,21	4,14	20,79	136,19	679
3.Котлета с соусом	100/50	13,88	15,24	7,46	229,78	608/833
4.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
5. Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	-	27,89	113,79	868
Итого:	975	39,17	38,92	118,50	1019,54	
ИТОГО:	1470	63,84	62,97	223,46	1778,19	
День №2 - завтрак						
1.Каша манная молочная жидкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	390
2.Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	959
Итого:	500	13,69	25,71	93,61	681,59	

День 2 -
обед

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	82
3. Рагу из овощей	200	4,26	8,08	31,06	213,94	321
4. Птица тушёная	100	34,5	41,62	5,44	534,29	301
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	116,19	122
Итого:	925	49,35	53,34	126,46	1198,26	
ИТОГО:	1425	63,04	79,05	220,07	1879,85	

День 3 - завтрак

1. Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.10	93
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	505
Итого:	545	18, 2	13,83	77,98	512,89	

День 3 - обед

1. Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.59	115.24	202
2. Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60.00	351.74	679
3. Тефтели с соусом	100/50	11,91	17,59	12,27	254,98	287/833
4. Хлеб	75	5.7	0,68	37,28	198,75	8
5. Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,33	-	22,66	91,98	868
6. Фрукт						338
	100	1,5	0,1	29	89	
Итого:	975	33,01	31,47	173,80	1101,69	
ИТОГО:	1520	51,21	45,30	251,78	1614,58	

День 4 - завтрак

1. Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	7.44	8.07	35.28	243.92	94
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
Итого:	500	16,97	29,08	98,71	745,19	

День 4 - обед

--	--	--	--	--	--	--

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2. Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79	206
3. Макароны изделия отварные	200	7.36	7,06	47.10	281.46	688
4. Котлета с соусом	100/50	13.88	15.24	7.46	229.78	608/833
5. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	868
Итого:	975	30,31	26,97	130,01	911,76	
ИТОГО:	1475	47,28	56,05	228,72	1656,95	
День 5 -завтрак						
1. Каша манная молочная жидкая	200	7.15	9.10	42.30	541.40	390
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Кофе на молоке	200	1,4	1,6	17,35	89,32	951
Итого:	500	19,65	16,88	96,93	899,87	
День 5 - обед						
1. Борщ с капустой и картофелем	250	6.44	7.47	14.43	142.31	170
2. Плов из птицы	250	37,2	45,33	41,05	747,09	304
3. Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
4. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	116,19	122
5. Фрукт	100	0,9	0,2	8	40	
Итого:	875	51,60	53,68	129,78	1244,34	
ИТОГО:	1375	71,25	70,56	226,71	2144,21	
День 6- завтрак						
1. Суп молочный с крупой (рисовая)	250	6.18	7.58	23.28	185.68	94
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,54	943
Итого:	550	12,06	24,66	72,80	581,57	
День 6 -обед						

1.Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2.Суп картофельный	250	3,75	3,29	16,84	111,94	200
3. Каша гречневая рассыпчатая	200	4,26	8,08	31,06	213,94	679
4. Рыба припущенная с соусом	100/50	14,52	8,03	7,51	160,29	244/833
5.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79	868
Итого:	975	29,49	20,18	122,48	809,71	
ИТОГО:	1525	41,55	44,984	195,28	1391,28	

День 7 - завтрак

1. Суп молочный с крупой (пшённая)	200	6,53	7,03	38,78	244,92	94
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
Итого:	500	21,40	17,14	102,01	667,99	

День 7 -обед

1. Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31	71
2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,20	187
3. Макаaronные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
4.Тефтели с соусом	100/50	11,91	17,59	12,27	254,98	287/833
5.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	868
Итого:	955	27,02	30,17	117	995,05	
ИТОГО:	1455	48,42	47,31	219,01	1663,04	

День 8 - завтрак

1.Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	6,33	8,90	25,49	207,38	94
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Кофе на молоке	200	1,4	1,6	17,35	89,32	951
Итого:	500	13,49	27,58	80,32	644,05	

День 8 - обед

--	--	--	--	--	--	--

1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2.Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	58
3.Плов из птицы	250	37,20	45,33	41,05	747,09	304
4.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	868
6. Фрукт						338
	100	0,9	0,2	8	40	
Итого:	975	46,76	52,65	120,94	1192,98	
ИТОГО:	1475	60,25	80,23	201,26	1837,03	
День 9 - завтрак						
1. Суп молочный с крупой (пшеница)	250	6.18	7.58	23.28	185.68	94
2. Бутерброд с сыром	80/20	11,1	6,18	37,28	269,15	3
3. Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,54	943
Итого:	550	17,4	13,76	72,60	503,37	
День 9 - обед						
1.Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	31	71
2. Борщ с капустой и картофелем	250	6.44	7.47	14.43	142.31	170
3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
4.Тефтели с соусом	100/50	14.13	38.13	12.66	450.63	287/833
5.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28		8
6. Кисель витаминизированный	200	1,36	-	29,02	198,75	122
					116,19	
Итого:	955	37,68	53,21	140,19	1215,41	
ИТОГО:	1505	55,08	66,97	212,79	1718,78	
День 10 - завтрак						
1.Каша манная молочная жидкая	200	6.04	7.27	34.29	227.16	390
2. Бутерброд с маслом	80/20	5,76	17,08	37,48	347,35	153
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	959
Итого:	500	15,57	28,28	97,72	728,43	
День 10 - обед						
1. Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	71
2.Рассольник Петербургский	250	6.86	8.13	18.81	174.43	197
3.Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
4. Котлета с соусом	100/50	13,88	15,24	7,46	229,78	608/833
5.Хлеб	75	5,7	0,68	37,28	198,75	8
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	868

7. Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	338
Итого:	1055	34,72	29,97	134,87	974,89	
ИТОГО:	1555	50,29	58,25	232,59	1703,32	
ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	552,21	611,53	2211,67	-	

Начальник лагеря *Н.Г. Ларионова* Н.Г. Ларионова

Повар *Е.С. Ширшова* Е.С. Ширшова