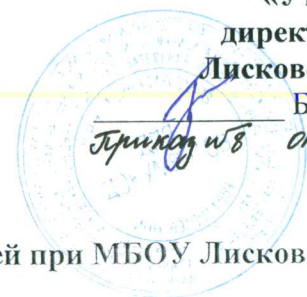


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИСКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КЕСОВОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
директор МБОУ
Лисковская СОШ
Быкова Н.А.



Быкова Н.А. от 26.02.26.

Согласовано с начальником лагеря

Ковригина О.А.

(Ковригина О.А.)

Примерное меню на 10 дней летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей при МБОУ Лисковская СОШ

День: первый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	5,90	67,00	21,80	0,47
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
2	Бутерброд с повидлом	35/ 55	2,76/ ,51	0,35/ ,93	16,90/ 8,90	82,25/ 161	0,06/ ,05	0,00/ 48	0,00/ 02	8,00/ ,50	0,00/ ,4	23,52/ 6,05	0,7/ 69
145	Апельсин	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108	0,00	0,54	0,00	0,00	61,20
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
206/ 532	Суп картофельный с бобовыми + Мясо куриное	250/50	5,49/ 10,5	5,28/ 6,8	16,33/ 0,00	209,75/ 103,12	0,23/ 0,02	5,81/ 0,00	0,00/ 0,10	38,08/ 19,5	87,18/ 0,9	35,30/ 10	2,03/ 0,9
679/ 536	Каша рассыпчатая (гречневая) + Сосиска отварная	180/10 0	8,95/ 10,40	6,73/ 20,00	43,00/ 21,20	500,53	0,22/ 0,04	0,00/ 0,00	0,02/ 0,00	15,57/ 24,00	250,20/ 159,00	81,00/ 20,00	4,73/ 1,80
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. 1	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			53,50	61,66	217,73	1546,88	0,85	136,39	105,90	188,95	788,38	193,53	74,28

День: второй

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>B₁</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	202,40	194,73	37,03	0,68
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	35/15/ 20	7,40	18,55	17,05	267,90	0,16	0,14	140,50	185,50	103,00	30,52	0,90
145	Апельсин	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108	0,00	0,54	0,00	0,00	61,20
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
187/ 532	Щи из свежей капусты с картофелем + Мясо отварное	250/50	1,75/ 14,23	4,89/ 1,91	8,49/ 0,28	159,75	0,06/ 0,04	18,46/ 0,28	0,00/ 0,00	43,33/ 6,56	47,63/ 116,50	22,25/ 15,13	0,80/ 1,18
436	Рис отварной Гуляш мясной	180/ 100/75	4,37 23,8	6,44 19,52	44,03 50,74	454,64	0,13 0,21	0,00 1,54	0,00 0,00	1,64 29,40	0,00 234,98	0,00 31,39	0,63 2,80
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
б/н	Сушки сливочные	100	10,70	1,20	71,20	339,00	0,15	0,00	0,00	24,00	3,00	18,00	1,60
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			71,68	56,21	246,03	1782,14	0,92	147,77	232,81	689,51	765,84	194,40	71,63

День: третий

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>B₁</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	10,70	38,60	7,90	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Бутерброд с повидлом	35/ 55	2,76\2 ,51	0,35\3 ,93	16,90\2 8,90	82,25\161	0,06\ 0,05	0,00\0 ,48	0,00\0, 02	8,00\10 ,50	0,00\15 ,4	23,52\6 ,05	0,7\0, 69
154	Груша	150	0,60	0,45	15,45	69,00	0,05	7,50	0,00	28,50	0,00	0,00	3,45
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры, огурцы свежие	50/50	0,15/ 0,15	0,05/ 0,00	0,55/ 0,45	6,05	0,00/ 0,00	3,75/ 1,75	0,00/ 0,00	2,10/ 4,00	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,15/ 0,15
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
588/ 608	Макаронные изделия отварные + Котлеты	180/ 100	6,62/1 5,55	5,42/1 1,55	31,73/1 5,70	430	0,07/ 0,10	0,00/0 ,15	25,20/2 8,75	5,83/43 ,75	44,60/1 66,38	25,34/3 2,13	1,33/1 ,50
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			32,56	41,03	147,26	1236,30	0,57	37,38	141,80	258,10	420,23	108,65	10,13

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Сырники со сгущенкой	150/10	18,4	14,1	31,9	287,8	0,10	0,3	0,0009	1933,6 2	156,05	48,2	1,32
951	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	35/15/ 20	7,40	18,55	17,05	267,90	0,16	0,14	140,50	185,50	103,00	30,52	0,90
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
208/ 532	Суп картофельный с макаронными изделиями + Мясо кура отварное	250/50	2,69/ 10,5	2,84/ 6,8	17,14/ 0,00	179,75\103,12	0,11/ 0,02	8,25/ 0,00	0,00/ 0,10	24,60/ 19,5	66,65/ 0,19	27,00/ 10,13	1,09/ 0,9
694/ 244	Пюре картофельное с рыбой котлетой	180/ 120	3,67/ 12,59	5,76/ 4,21	24,53/ 13,51	356,14	0,16/ 0,05	21,80/ 0,40	30,60/ 3,75	44,37/ 68,05	103,91/ 84,25	33,30/ 10,00	1,21/ 1,12
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
151	Печенье	100	20,50	11,50	66,00	470,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	152,00	0,06	16,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,96
			70,45	50,25	255,47	1786,65	0,84	69,73	195,03	384,71	667,01	221,05	11,08

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В₁</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
302	Каша молочная вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,10	0,90	36,72	190,82	156,05	23,52	0,82
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
2	Бутерброд с повидлом	35/ 55	2,76\2 ,51	0,35\3 ,93	16,90\2 8,90	82,25\161	0,06\ 0,05	0,00\0, 48	0,00\0, 02	8,00\10 ,50	0,00\15 ,4	23,52\6 ,05	0,7\0,69
145	Апельсин	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108	0,00	0,54	0,00	0,00	61,20
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
204/ 532	Суп картофельный с крупой (рис) + Мясо отварное	250/50	1,98/ 14,23	2,74/ 1,91	14,58/ 0,28	165,75	0,10/ 0,04	8,25/ 0,28	0,00/ 0,00	23,05/ 6,56	62,55/ 116,50	25,00/ 15,13	0,89/ 1,18
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,10	337,00	65,70	4,03
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			69,97	63,75	160,85	1469,89	0,68	137,48	225,13	691,51	899,18	138,75	68,91

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	12,20	147,70	98,10	3,32
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
1	Бутерброд с маслом	35/15	2,76/ 0,00	0,35/ 12,30	16,90/ 0,15	195,10	0,06/ 0,00	0,00/ 0,00	0,00/ 88,50	8,00/ 1,50	0,00/ 3,00	23,52/ 0,00	0,70/ 0,00
154	Груша	150	0,60	0,45	15,45	69,00	0,05	7,50	0,00	28,50	0,00	0,00	3,45
	Обед:												
б/н	Порционные нарезка – помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
187/ 532	Щи из свежей капусты с картофелем + Мясо отварное	250/50	1,75/ 14,23	4,89/ 1,91	8,49/ 0,28	159,75	0,06/ 0,04	18,46/ 0,28	0,00/ 0,00	43,33/ 6,56	47,63/ 116,50	22,25/ 15,13	0,80/ 1,18
688/ 536	Макаронные изделия отварные + котлета	180/ 100	6,62/ 5,55	5,42/ 11,55	31,73/ 15,70	430,14	0,07/ 0,10	0,00/ 0,15	25,20/ 28,75	5,83/ 43,75	44,60/ 66,38	25,34/ 32,13	1,33/ 1,50
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			48,27	53,20	187,89	1349,79	0,58	48,54	133,88	215,72	563,43	211,34	14,46

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная(манная)	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	0,00	20,00	8,60	29,40	5,90	0,36
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
6	Бутерброд с повидлом	35/55/	2,76\2 ,51	0,35\3 ,93	16,90\2 8,90	82,25\161,00	0,08 6\0,0 5	0,00\0 ,48	0,00\0, 02	8,00\10 ,50	0,00\1 5,4	23,52\6 ,05	0,7\0 ,69
368	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	152,00	0,06	16,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,96
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – огурцы свежие	60	0,18	0,00	0,54	2,94	0,00	2,10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,18
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	141,22	37,88	1,01
436\	Рис отварной	150/	3,65	5,37	36,69	377,90	0,13	0,00	0,00	1,37	0,00	0,00	0,53
286	С тефтелями	80/75	19,72	17,89	4,76		0,17	1,28	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
151	Печенье	100	20,50	11,50	66,00	470,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			54,70	46,86	274,48	1761,14	0,56	41,96	171,11	343,44	426,22	122,90	7,33

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>B₁</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	35/15/ 20	7,40	18,55	17,05	267,90	0,16	0,14	140,50	185,50	103,00	30,52	0,90
	Обед:												
б/н	Порционная нарезка – помидоры, огурцы свежие	50/50	0,15/ 0,15	0,05/ 0,00	0,55/ 0,45	6,05	0,00/ 0,00	3,75/ 1,75	0,00/ 0,00	2,10/ 4,00	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,15/ 0,15
170/ 532	Борщ с капустой и картофелем + Мясо отварное	250/50	1,81/ 14,23	4,91/ 1,91	125,25/ 0,28	177,50	0,05/ 0,04	10,29/ 0,28	0,00/ 0,00	44,38/ 6,56	53,23/ 116,50	26,25/ 15,13	1,19/ 1,18
694/ 244	Пюре картофельное с рыбой котлетой	180/ 120	3,67/ 12,59	5,76/ 4,21	24,53/ 13,51	356,14	0,16/ 0,05	21,80/ 0,40	30,60/ 3,75	44,37/ 68,05	103,91/ 84,25	33,30/ 10,00	1,21/ 1,12
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
368	Яблоки	130	0,52	0,52	12,74	57,20	0,04	13,00	50,00	16,00	0,40	9,00	2,20
			46,97	39,72	258,98	1108,95	0,70	67,91	263,20	571,42	633,77	154,38	10,14

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак:												
	оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
6	Бутерброд с повидлом	35/55/	2,76\2,51	0,35\3,93	16,90\28,90	82,25\161,00	0,08\0,05	0,00\0,48	0,00\0,02	8,00\10,50	0,00\15,4	23,52\6,05	0,7\0,69
145	Апельсин	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108	0,00	0,54	0,00	0,00	61,20
	Обед:												
б/н	Порционные нарезка – помидоры свежие	60	0,18	0,06	0,66	4,32	0,00	4,50	0,00	2,52	0,00	0,00	0,18
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29
436	Жаркое по домашнему	50\100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	19,44	210,63	41,61	2,52
960	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,80	0,10	34,00	0,00	0,00	0,06
151	Печенье	100	20,50	11,50	66,00	470,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр. Г	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
			70,24	58,59	222,14	1605,52	0,55	138,63	151,85	499,24	642,72	132,77	66,75