



Утверждаю

И.о. директора МКОУ «Гремячевский ЦО»

*[Handwritten signature]*

Н.А.Завражнова

### МКОУ «Гремячевский центр образования»

Десятидневное меню в дошкольном лагере в период весенних каникул 2025 года

для детей старше 11 лет.

День первый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	268 омлет натуральный	200	19.89	33.75	3.35	381.4	0.154	0.44	0.33	1032	127.6	277.2	24.2	2.86
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
3	111 батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	86.31	0.03	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
4	63 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
			30.34	45.42	44.57	701.71	0.254	1.84	0.42	1032.9	445.3	521.7	56.1	4.02

	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	18 салат из огурцов и помидоров с раст мас	100	1.1	10.1	10.6	138	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.8
2	113 суп картофельный с бобовыми (горох)	300	5.88	6.42	24.18	177.9	0.18	7	0	2.94	49.8	132	36.7	1.73
3	377 картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.18	6.12	0.054	0.18	46.8	102.6	34.2	1.26
4	307 котлеты рыбные	120	16.68	2.52	11.52	135.6	0.084	0.48	0.024	1.2	42	192	27.6	0.72
5	443 соус сметанный натуральный	50	1.52	10.52	3.35	114.15	0.017	0.072	0.057	0.198	40.39	26.85	4.75	0.1
6	503 кисель из концентрата плод. или ягодн.	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
7	110 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
8	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			36.53	38.99	132.83	1031.9	0.648	29.072	0.135	10.458	237.49	601.4	155.05	7.55

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	пром сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
2	пром сдоба	100	3.08	1.41	34.08	161.66	0.033	0.083	0.008	0.41	9.13	25.73	5.8	0.58
3	82 банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	423	0.6
			5.58	1.91	55.41	367.66	0.113	18.083	0.008	0.81	57.13	53.73	428.8	1.58

	всего за день		72.45	86.32	232.81	2101.2	1.015	48.995	0.563	1044.2	739.92	1176.8	639.95	13.15
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	-------



день третий

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	212 каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	8.95	11.75	36	285.5	5.25	2.41	0.067	0.67	159.25	166.5	32.25	1.5
2	465 кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
3	111 батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0	0	0.86	9.5	32.5	6.5	0.6
4	63 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
			22.6	25.4	87.5	648.5	5.38	3.81	0.167	1.93	479.75	421	65.75	2.6

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	148 свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
2	121 суп рыбный	300	11.82	5.8	18.18	172.2	0.222	14.56	0.054	0.42	51.9	222.3	68.4	1.9
3	385 рис отварной	180	4.43	7.3	40.57	245.52	0.032	0	0.049	0.35	6.12	84.96	27.36	0.64
4	403 сердце в соусе	120	24.3	13.4	4.5	257.4	0.31	1.8	0.02	5.2	13	258	34	6.4
5	510 компот из яблок с апельсином	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
6	110 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			48.12	28.41	126.71	980.72	0.781	44.66	0.123	8.11	123.52	717.21	188.56	13.88

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром сок	200	0.6	0.2	0.2	136	0.02	8	0	0	20	0	0	0.6
2	пром сдоба	100	2.95	2.35	40.64	182.5	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4	0.77
3	82 апельсин	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
			3.95	2.95	50.64	365.5	0.05	18	1.2	5.7	61	15.5	9.4	3.57

	всего за день		74.67	56.76	264.85	1994.7	6.211	66.47	1.49	15.74	664.27	1153.7	263.71	20.05
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------



День пятый

№кар	завтрак	Выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	295	макаронные изделия отварные с сыром	200	7.53	0.9	38.72	0.072	0.019	0	0.96	6.84	42.84	9.72	0.94
2	93	бутерброд с маслом	40	1.5	15.63	183.75	0.022	0	1	0.33	6.25	16.25	2.5	0.25
3	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
4	462	какао с молоком	200	5	4.4	31.7	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
			15.91	21.66	92.65	636.54	0.184	1.719	1.03	1.72	180.84	225.34	54.47	2.79

	Обед	Выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	18	салат из огурцов и помидоров с раст мас	100	1.1	10.1	10.6	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.8
2	149	суп с фрикадельками	250	7.01	6.26	13.44	0.118	10.1	0.005	1.28	18.06	104.53	31.21	1.65
3	366	птица отварная	130	21.06	21.5	10.4	0.084	0.48	0.024	1.2	42	192	27.6	0.72
4	377	картофельное пюре	220	4.64	8.84	24.1	0.198	7.48	0.066	0.22	57.2	125.4	41.8	1.54
5	495	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
6	110	хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
7	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			40.48	48.21	120.1	1018.2	0.597	33.96	0.095	8.64	202.76	588.88	159.41	9.05

	Полдник	Выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром	сдоба	70	5.48	4.32	39.9	0.07	0	0.035	0.82	11.66	44.33	8.1	0.7
2	пром	сок апельсиновый	200	1.4	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	82	мандарин	100	0.4	0.3	10.3	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
4	пром	йогурт	200	10	6.4	17	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2	0.4
			17.28	11.22	67.4	561.5	1.37	13.04	0.035	239.22	248.66	88.33	20.3	4

	всего за день		73.67	81.09	280.15	2216.2	2.151	48.719	1.16	249.58	632.26	902.55	234.18	15.84
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	--------	--------	--------	--------	-------