

Утверждаю
Директор МКОУ «Вертикосская СОШ»
А.С. Гусева.



Примерное 2-х недельное меню лагеря дневного пребывания МКОУ «Вертикосская СОШ» 2025 года.

1 день				
Завтрак	Б	Ж	У	Энерг.цен.
Каша пшенная	4,2	5,5	25,4	167,9
Пирог с капустой	4,8	12,2	25,2	234
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Какао	3,6	3,9	26	155,2
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43
	16,2	22,1	100,9	681,1
Обед				
Суп «Бабушкин»	8,0	2,0	13,5	115
Перловка отварная с маслом	4,6	8,8	36,7	244
Гуляш из говядины	15,1	6,4	3,3	131
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Салат из овощей	1,0	6,0	5,5	80
Сок фруктовый	1,0	0	24,1	101,6
	32,4	35	85,8	752,6
2 день				
Завтрак				
Каша «Дружба»	6,1	12,1	35	273
Бутерброд с сыром	6,2	9,3	14,2	165
Компот из кураги	1,1	0	34	140,2
Банан	1,5	0,5	21	96
	14,9	21,9	104,2	674,2
Обед				
Суп куриный с вермишелью	12,7	6,0	17,1	175
Котлета мясная	8,2	8,4	10	148
Картофельное пюре	2,1	4,6	17,5	120
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Салат из свежей капусты	1,4	4,6	9,8	86
Сок абрикосовый	1,4	0	30,2	116,8
	28,5	23,9	100,8	726,8
3 день				
Завтрак				
Каша манная	6,1	2,8	11,3	300
Пицца с сосиской	11,5	11,5	7,9	239
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Чай с лимоном	0,2	0	16	65
Груша	0,4	0,3	10,3	47
	20,9	11,3	84,3	732
Обед				
Борщ со сметаной	13,4	7,9	7,4	151
Курица запеченная	14	17,1	3,8	223
Макароны	3,6	0,4	24,4	116
Салат витаминный	1,4	4,6	9,8	86
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81

Сок виноградный	0,6	0	38	154
	35,7	30,3	99,6	811
4 день				
Завтрак				
Каша рисовая	10	18,6	91	450
Блины со сгущенным молоком	5,5	8,2	29	213
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Компот из сухофруктов	0,8	0	21,8	87,6
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47
	19,4	27,5	148,8	878,6
Обед				
Уха из горбуши	7,6	3,9	12	122,3
Плов	14,9	19	24,1	327
Салат из зеленого горошка	12	11,8	1,2	161
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сок вишневый	1,4	0	27,8	116,8
	38,6	35	81,3	808,1
5 день				
Завтрак				
Каша гречневая	6,7	10,6	59,7	361
Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Какао	3,6	3,9	26	155,2
Банан	1,5	0,5	21	96
	19,6	19,9	123,2	756,2
Обед				
Рассольник «ленинградский»	3,3	4,3	22	134
Гречка отварная	6,7	10,6	59,7	361
Тефтели с соусом	7,7	15,4	12,5	219
Салат из свежих овощей	1,0	6,0	5,5	80
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сок яблочный	1,0	0	24,1	101,6
	22,6	36,6	140	976,6
6 день				
Завтрак				
Суп молочный	4,25	4,8	20,7	143
Пирог с рисом и яйцом	4,7	3,2	32,7	170
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Чай с сахаром	0,1	0,5	6,1	60
Груша	0,4	0,3	10,3	47
	12,15	9,1	86	501
Обед				
Суп гороховый	31,4	22	40	491
Рис отварной	3,8	8,8	41	258
Горбуша запеченная с соусом	14,8	14,8	4,3	188
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Салат из помидор	1	6,1	6,9	87
Сок	1,4	0	30,2	116,8
	55,1	49,2	138,6	1221,8
7 день				
Завтрак				
Каша кукурузная	8,4	11,5	64,2	361
Бутерброд с маслом и сыром	5,6	8,5	14,2	156
Чай с лимоном	0,2	0	16,0	65
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43

	15,1	20,2	102,5	625
Обед				
Щи со сметаной	7,3	6,9	7,9	120,7
Перловка отварная	4,6	8,8	36,7	244
Печень по-страгоновски	13,6	10,5	3,8	164
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Салат из свежей капусты с горошком	1,4	4,6	10,3	88
Сок	0,6	0	38	154
	30,2	31,1	78,7	851,7
8 день				
Завтрак				
Суп молочный	4,2	4,8	20,7	143
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сосиска в тесте	8,8	10,6	28,2	243
Компот из кураги	1,1	0	34	14,2
Груша	0,4	0,3	10,3	47
	17,2	16	109,4	654,2
Обед				
Суп с клецками	2,3	4,2	13,6	102
Жаркое по-домашнему	17,1	7,8	21,0	230
Салат из свежих овощей	1,0	6,0	5,5	80
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сок	1,4	0	27,8	116,8
	24,5	18,3	84,1	609,8
9 день				
Завтрак				
Каша рисовая	10	18,6	91	450
Булочка с сахаром	8,8	2,3	40	218
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Чай	0,1	0,5	6,1	60
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47
	22	22,1	163,1	856
Обед				
Борщ со сметаной	13,4	7,9	7,4	151
Макароны отварные	3,6	0,4	24,4	116
Гуляш из говядины	15,1	6,4	3,3	31
Салат из сайры с луком и яйцом	10	11	1,7	150
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сок	1,4	0	24	108,2
	46,2	26	77	737,2
10 день				
Завтрак				
Каша гречневая	6,7	10,6	59,7	361
Блины со сгущенным молоком	5,5	8,2	29	213
Какао	3,0	3,9	26	155,2
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
мандарины	0,8	0,2	7,5	38
	19,3	23,2	138,4	848,2
Обед				
Суп гороховый	31,4	2,2	40	491
Рис отварной	3,8	8,8	41	258
Курица запеченная	14	17,1	3,8	223
Винегрет	1,4	2,6	8,6	63

Хлеб	2,7	,3	16,2	81
Сок	1,0	0	24,1	101,6
	54,3	31	133,7	1217,6
11 день				
Завтрак				
Каша манная	6,1	2,8	11,3	300
Компот из сухофруктов	0,8	0	21,8	87,6
Кекс с изюмом	4,2	15,7	45,3	339
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Яблоко	0,4	0,4	9,8	47
	14,2	19,2	104,4	854,6
Обед				
Суп с вермишелью	12,7	6	17,1	175
Гречка отварная	6,7	10,6	59,7	361
Тефтели с соусом	7,7	15,4	12,5	219
Салат из свежей капусты	1,0	6,0	7,7	81
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сок абрикосовый	1,4	0	30,2	116,8
	32,2	32,3	126,3	1033,8
12 день				
Завтрак				
Омлет с сыром	6,9	12	5,7	158
Пирожок с картошкой	4,1	3,2	23,8	140
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Какао	3,6	3,9	26	155,2
Банан	1,5	0,5	21	96
	18,8	19,9	92,7	630,2
Обед				
Рассольник «Ленинградский»	3,3	4,3	22	134
Макароны отварные	14,8	12	4,3	188
Сосиска с соусом	3,8	8,8	41,0	258
Салат из овощей	2,7	0,3	16,2	81
Хлеб	0,9	5,0	4,3	66
Сок	1,0	0	24,1	101,6
	25,5	30,4	111,9	828,6
13 день				
Завтрак				
Каша «Дружба	6,1	12,1	35	273
Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63
Какао	3,6	3,9	26	155,2
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Груша	0,4	0,3	10,3	47
	16	13,9	73,5	489,2
Обед				
Борщ со сметаной	13,4	7,9	7,4	151
Котлета с соусом	3,6	12	4,3	148
Рис отварной	3,8	8,8	41	258
Салат овощной	1,0	6,0	5,5	80
Хлеб	2,7	0,3	16,2	81
Сок абрикосовый	1,4	0,3	30,2	116,8
	25,9	35,3	104,6	834,8
14 день				
Завтрак				
Каша пшеничная	4,2	5,5	25,4	167,9

[illegible]