

Меню лагеря дневного пребывания МКОУ «Вертикосская СОШ» 2025 года.

1 день (2.06.25)					
Завтрак	Выход г.	Б	Ж	У	Энерг.цен.
Каша пшеничная	220	4,2	5,5	25,4	167,9
Пирог с капустой	100	4,8	12,2	25,2	234
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Какао	200	3,6	3,9	26	155,2
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		16,2	22,1	100,9	681,1
Обед					
Суп «Бабушкин»	250	8,0	2,0	13,5	115
Перловка отварная с маслом	150	4,6	8,8	36,7	244
Гуляш из говядины	100	15,1	6,4	3,3	131
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Салат из овощей	100	1,0	6,0	5,5	80
Сок фруктовый	200	1,0	0	24,1	101,6
		32,4	35	85,8	752,6
 Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева					
2 день (3.06.25)					
Завтрак					
Каша «Дружба»	220	6,1	12,1	35	273
Бутерброд с сыром	30	6,2	9,3	14,2	165
Компот из кураги	200	1,1	0	34	140,2
Банан	100	1,5	0,5	21	96
		14,9	21,9	104,2	674,2
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250	12,7	6,0	17,1	175
Котлета мясная	80	8,2	8,4	10	148

Картофельное пюре	150	2,1	4,6	17,5	120
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	9,8	86
Сок абрикосовый	200	1,4	0	30,2	116,8
		28,5	23,9	100,8	726,8

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



3 день (4.06.25)					
Завтрак					
Каша манная	220	6,1	2,8	11,3	300
Пицца с сосиской	100	11,5	11,5	7,9	239
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
		20,9	11,3	84,3	732
Обед					
Борщ со сметаной	250	13,4	7,9	7,4	151
Курица запеченная	100	14	17,1	3,8	223
Макаронны	150	3,6	0,4	24,4	116
Салат витаминный	100	1,4	4,6	9,8	86
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81

Сок виноградный	200	0,6	0	38	154
		35,7	30,3	99,6	811
 Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева					
4 день (5.06.25)					
Завтрак					
Каша рисовая	220	10	18,6	91	450
Блины со сгущенным молоком	100	5,5	8,2	29	213
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	21,8	87,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		19,4	27,5	148,8	878,6
Обед					
Уха из горбуши	250	7,6	3,9	12	122,3
Плов	150	14,9	19	24,1	327
Салат из зеленого горошка	100	12	11,8	1,2	161
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок вишневый	200	1,4	0	27,8	116,8
		38,6	35	81,3	808,1
 Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева					
5 день (6.06.25)					
Завтрак					
Каша гречневая	220	6,7	10,6	59,7	361
Яйцо отварное		5,1	4,6	0,3	63
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Какао	200	3,6	3,9	26	155,2
Банан	100	1,5	0,5	21	96
		19,6	19,9	123,2	756,2

Обед					
Рассольник «ленинградский»	250	3,3	4,3	22	134
Гречка отварная	150	6,7	10,6	59,7	361
Тефтели с соусом	80	7,7	15,4	12,5	219
Салат из свежих овощей	100	1,0	6,0	5,5	80
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок яблочный	200	1,0	0	24,1	101,6
		22,6	36,6	140	976,6

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



6 день (9.06.25)					
Завтрак					
Суп молочный	220	4,25	4,8	20,7	143
Пирог с рисом и яйцом	100	4,7	3,2	32,7	170
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Чай с сахаром	200	0,1	0,5	6,1	60
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
		12,15	9,1	86	501
Обед					
Суп гороховый	250	31,4	22	40	491
Рис отварной	150	3,8	8,8	41	258
Горбуша запеченная с соусом	100	14,8	14,8	4,3	188
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Салат из помидор	100	1	6,1	6,9	87
Сок	200	1,4	0	30,2	116,8
		55,1	49,2	138,6	1221,8

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



7 день(10.06.25)					
-------------------------	--	--	--	--	--

Завтрак					
Каша кукурузная	220	8,4	11,5	64,2	361
Бутерброд с маслом и сыром	30	5,6	8,5	14,2	156
Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43

		15,1	20,2	102,5	625
Обед					
Щи со сметаной	250	7,3	6,9	7,9	120,7
Перловка отварная	150	4,6	8,8	36,7	244
Печень по-страгоновски	100	13,6	10,5	3,8	164
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Салат из свежей капусты с горошком	100	1,4	4,6	10,3	88
Сок	200	0,6	0	38	154
		30,2	31,1	78,7	851,7

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



8 день (11.06.25)					
Завтрак					
Суп молочный	250	4,2	4,8	20,7	143
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сосиска в тесте	100	8,8	10,6	28,2	243
Компот из кураги	200	1,1	0	34	14,2
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
		17,2	16	109,4	654,2
Обед					
Суп с клецками	250	2,3	4,2	13,6	102
Жаркое по-домашнему	150	17,1	7,8	21,0	230
Салат из свежих овощей	100	1,0	6,0	5,5	80
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок	200	1,4	0	27,8	116,8
		24,5	18,3	84,1	609,8

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



9 день (16.06.25)					
Завтрак					
Каша рисовая	250	10	18,6	91	450
Булочка с сахаром	100	8,8	2,3	40	218
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Чай	200	0,1	0,5	6,1	60
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		22	22,1	163,1	856
Обед					
Борщ со сметаной	250	13,4	7,9	7,4	151
Макароны отварные	150	3,6	0,4	24,4	116
Гуляш из говядины	100	15,1	6,4	3,3	31
Салат из сайры с луком и яйцом	100	10	11	1,7	150
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок	200	1,4	0	24	108,2
		46,2	26	77	737,2
 Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева					
10 день (17.06.25)					
Завтрак					
Каша гречневая	220	6,7	10,6	59,7	361
Блины со сгущенным молоком	100	5,5	8,2	29	213
Какао	200	3,0	3,9	26	155,2
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
		19,3	23,2	138,4	848,2
Обед					
Суп гороховый	250	31,4	2,2	40	491
Рис отварной	150	3,8	8,8	41	258
Курица запеченная	100	14	17,1	3,8	223
Винегрет	100	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

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



11 день (18.06.25)					
Завтрак					
Каша манная	250	6,1	2,8	11,3	300
Компот из сухофруктов	100	0,8	0	21,8	87,6
Кекс с изюмом	30	4,2	15,7	45,3	339
Хлеб	200	2,7	0,3	16,2	81
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		14,2	19,2	104,4	854,6
Обед					
Суп с вермишелью	250	12,7	6	17,1	175
Гречка отварная	150	6,7	10,6	59,7	361
Тефтели с соусом	100	7,7	15,4	12,5	219
Салат из свежей капусты	100	1,0	6,0	7,7	81
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок абрикосовый	200	1,4	0	30,2	116,8
		32,2	32,3	126,3	1033,8

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



12 день (19.06.25)					
Завтрак					
Омлет с сыром	250	6,9	12	5,7	158
Пирожок с картошкой	100	4,1	3,2	23,8	140
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Какао	200	3,6	3,9	26	155,2

Банан	100	1,5	0,5	21	96
		18,8	19,9	92,7	630,2
Обед					
Рассольник «Ленинградский»	250	3,3	4,3	22	134
Макаронны отварные	150	14,8	12	4,3	188
Сосиска с соусом	100	3,8	8,8	41,0	258
Салат из овощей	100	2,7	0,3	16,2	81
Хлеб	30	0,9	5,0	4,3	66
Сок	200	1,0	0	24,1	101,6
		25,5	30,4	111,9	828,6

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



13 день (20.06.25)					
Завтрак	250				
Каша «Дружба	100	6,1	12,1	35	273
Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,3	63
Какао	200	3,6	3,9	26	155,2
Хлеб	100	2,7	0,3	16,2	81
Груша	250	0,4	0,3	10,3	47
		16	13,9	73,5	489,2
Обед					
Борщ со сметаной	250	13,4	7,9	7,4	151
Котлета с соусом	150	3,6	12	4,3	148
Рис отварной	100	3,8	8,8	41	258
Салат овощной	100	1,0	6,0	5,5	80
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок абрикосовый	200	1,4	0,3	30,2	116,8
		25,9	35,3	104,6	834,8

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» А.С. Гусева



14 день (23.06.25)					
Завтрак					
Каша пшенная	250	4,2	5,5	25,4	167,9

Какао	200	3,6	3,9	26	155,2
Хлеб	100	2,7	0,3	16,2	81
Сосиска в тесте	30	8,8	10,6	28,2	243
Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43
		20,2	20,5	103,9	690,1
Обед					
Уха из горбуши	250	7,6	3,9	12	122,3
Картофельное пюре	150	2,1	4,6	17,5	120
Капуста тушеная	100	14,3	13,2	18,0	252
Салат из помидор	100	1,0	6,1	6,9	87
Хлеб	30	2,7	0,3	16,2	81
Сок	200	1,4	0	24	108,2
		29,1	28,1	94,6	770,5
 Директор МКОУ «Вертикосская СОШ» _____ А.С. Гусева					