

Утверждаю:
Директор МКОУ «Корчинская СОШ»

«31» мая 2025г. Е.А.Есенкова

Примерное 10 - дневное меню
Детский оздоровительный лагерь
Ермачихинская ООШ филиал
МКОУ «Корчинская СОШ»
в 2024-2025 учебном году
Возрастной состав от 7-10, 11 лет и старше

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-ый день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
637-187	1.Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	250	2,4	3,6	16,08	110,8	0,07	1,66	0,9	0,12	71,4	26,28	10,8	0,76
608	2.Котлета мясная	100	110	7,95	7,2	8	201,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
694	3.Пюре картофельное	150	180	2,34	16,71	3,79	102,5	0,234	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
349	4.Компот с сухофруктов и витамином С	200	200	0,24	0	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							597,96								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2-ой день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
637-206	1.Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250	250	4,0	2,96	24,26	158,4	0,37	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74
265	2.Каша рисовая с мясом	200	250	9,42	7,8	9,3	261,96	10,3	0,4	0,3	1,2	22,61	136,84	24,5	1,5
943	4.Чай с сахаром и лимоном	220	220	0,2	0	17,7	91,0	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,02	0	0	0	0	0	0	0
							596,16								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции	в гр.	Б	Ж	У	К/КАЛЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3-ий день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
96 637	1.Рассольник на курином бульоне	250	250	5,55	2,65	17,4	492	1,079	4,16	0,1	3,28	136,8	410,08	97,29	3,04
260	2.Гуляш из курицы 1 кат.	110	120	7,95	7,2	8	201,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
688	3.Макароны отварные	150	180	3,68	3,56	23,55	280,76	0,09	0	0,06	0,74	13,03	55,27	20,69	1,16
349	4. Компот с сухофруктов и витамином С	200	200	0,24	0	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							1157,42								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4-ый день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
105-104	1.Борщ с мясными фрикадельками	270	270	1,6	4,16	10,48	178	0,064	17,6	0,8	0,04	47,86	18	5,75	0,355
486	2.Рыба с/м тушеная в соусе (кета)	100	110	4,96	1,69	0,12	230,2	0,05	0,81	0	0	13,9	4,8	11,53	0,76
694	3.Пюре картофельное	150	180	2,34	16,71	3,79	102,5	0,234	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
517	4.Кисель фруктовый с витамин. С	200	200	1	0	18,2	76	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							671,5								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5-ый день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
637-206	1. Суп гороховый с гренками на курином бульоне	250	250	4,0	2,96	24,26	158,4	0,37	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74
608	2.Котлета мясная	100	110	7,95	7,2	8	201,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
679	3.Каша гречневая	150	180	2,9	6,1	20,7	240	0,13	0	0,54	0,01	27,5	109,57	44,1	1,11
349	4 Компот с сухофруктов и витамином С.	200	200	0,24	0	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							783,06								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6-ой день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
637-187	1.Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	250	2,4	3,6	16,08	110,8	0,07	1,66	0,9	0,12	71,4	26,28	10,8	0,76
608	2.Котлета мясная	100	110	7,95	7,2	8	201,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
694	3.Пюре картофельное	150	180	2,34	16,71	3,79	102,5	0,234	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
389	4.Сок	200	200	0,1	0	25,2	102	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							601,6								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7-ой день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
637-206	1.Суп гороховый с гренками на курином бульоне	250	250	4,0	2,96	24,26	158,4	0,37	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74
265	2.Каша рисовая с мясом	200	250	9,42	7,8	9,3	261,96	10,3	0,4	0,3	1,2	22,61	136,84	24,5	1,5
943	4.Чай с сахаром и лимоном	220	220	0,2	0	17,7	91,0	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,02	0	0	0	0	0	0	0
							596,16								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8-ой день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
96 - 637	1.Рассольник на курином бульоне	250	250	5,55	2,65	17,4	492	1,079	4,16	0,1	3,28	136,8	410,08	97,29	3,04
260	2.Гуляш из курицы 1 кат.	110	120	7,95	7,2	8	201,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
688	3.Макароны отварные	150	180	3,68	3,56	23,55	280,76	0,09	0	0,06	0,74	13,03	55,27	20,69	1,16
389	4. Сок	200	200	0,1	0	25,2	102	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							1161,06								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10-ый день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
105 - 104	1.Борщ с мясными фрикадельками	250	250	1,6	4,16	10,48	178	0,064	17,6	0,8	0,04	47,86	18	5,75	0,355
486	2.Рыба с/м тушеная в соусе (кета)	100	110	4,96	1,69	0,12	230,2	0,05	0,81	0	0	13,9	4,8	11,53	0,76
694	3.Пюре картофельное	150	180	2,34	16,71	3,79	102,5	0,234	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
349	4. Компот с сухофруктов и витамином С.	200	200	0,24	0	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0	9,7	15,97	7,56	0,27
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							693,86								

	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
	Прием пищи	Порции в гр.		Б	Ж	У	К/КАЛ Л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9-ый день															
Обед		8-10	11 и стар ше												
637-206	1. Суп гороховый с гренками на курином бульоне	250	250	4,0	2,96	24,26	158,4	0,37	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74
608	2.Котлета мясная	100	110	7,95	7,2	8	201,5	0,56	0	0	0,06	0,46	9,29	96,63	14,93
679	3.Каша гречневая	150	180	2,9	6,1	20,7	240	0,13	0	0,54	0,01	27,5	109,57	44,1	1,11
517	4 Кисель фруктовый с витамин. С	200	200	1	0	18,2	76	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
1	5.Хлеб	100	120	3,2	0,53	16,18	84,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0
							760,7								