

Согласованно:

Начальник лагеря дневного пребывания детей

 /А.А. Васюкова/

Утверждаю:

Директор МКОУ Озерской СШ

 /А.Г. Кузнецова/

« 68 » 25.02.2026г.



Примерное циклическое меню для питающихся в школьной столовой в лагере дневного пребывания

МКОУ Озерская средняя школа

11-17 лет

[illegible]

№1,2004	Бутерброд с маслом 30/20	30/20	2,40	16,77	15,09	220,89	0,05	0,00	0,10	0,48	12,20	28,70	11,10	0,52
№340,2004	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	200/5	20,90	32,12	3,72	387,52	0,12	0,28	0,56	0,32	153,60	278,45	89,48	4,10
№630, 1994	Чай с сахаром и молоком 200 гр	200	1,76	1,55	17,29	90,16	0,02	0,24	0,01	0,03	60,48	0,00	7,37	0,09
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	0,02	0,00	0,00	0,19	6,30	26,10	5,70	0,60
№>1 12,2013	Апельсины свежие 100 гр	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,05	0,22	34,00	0,00	13,00	0,30
	Всего		27,37	50,85	59,14	803,66	0,26	60,52	0,72	1,24	266,58	333,25	126,65	5,61
	Обед													
№1,2000	Салат Витаминка /свежая капуста ур. 2020 г. яблоки, масло растительное/ 100 гр	100	1,43	5,06	10,56	93,46	0,05	39,49	0,00	0,30	39,42	23,55	13,51	1,12
№139,2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	5,99	4,40	21,65	150,15	0,12	14,49	0,07	0,70	37,74	41,95	39,24	2,05
№54,2000	Котлета из горбуши с маслом 100/5 гр	100/5	17,42	17,92	14,69	289,71	0,08	2,65	0,06	1,72	44,00	25,21	39,37	2,55
№>271,2004	Картофель и овощи, тушенные в соусе 180	180	4,06	12,05	35,29	265,83	0,21	33,10	0,01	1,61	31,95	110,84	42,88	1,66
№631,2004	Компот из яблок и клубники 200 гр	200	0,08	0,08	25,91	104,69	0,00	2,00	0,00	0,00	4,28	0,00	1,80	0,53
№"108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№"109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		32,06	39,90	132,99	1 019,23	0,53	91,73	0,14	4,88	169,14	244,06	150,30	8,80
	3 день 1 неделя													
	Завтрак													
№111,2012	Бутерброд с колбасой п/к на булочке с кунжутом 50/30	50/30	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
№" 366,2004	Запеканка из творога с соусом из кураги 200/40 гр	200/40	37,57	10,79	59,09	483,77	0,11	1,01	0,18	1,54	345,60	444,46	55,41	1,43
№"692, 2004	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200	2,04	1,88	27,91	136,74	0,04	1,38	0,04	0,07	69,60	0,00	15,70	0,64
№"109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№"1 12,2013	Яблоко свежее 100 гр	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19,00	0,00	9,00	2,30
	Всего		45,56	16,93	138,21	887,52	0,27	12,46	0,25	2,50	460,30	523,97	103,81	5,79
	Обед													
№"15,2013	Яйцо вареное со свежим огурцом, маслом 40/55/5	40/55/5	5,52	9,60	1,93	116,16	0,04	5,50	0,14	0,19	34,65	97,10	29,30	1,58
№ 148, 2004	Суп лапша Домашняя с курицей (филе) 250/25 гр	250/25	7,52	9,44	15,70	177,84	0,08	1,50	0,02	0,54	17,45	42,06	22,63	1,08
№"451,2004	Биточки из говядины с маслом 100/5 г	100/5	17,76	20,23	15,99	317,07	0,09	1,00	0,05	2,35	20,52	177,65	27,33	2,62
№"512,2004	Рис припущенный 180 гр	180	4,45	5,58	48,76	262,99	0,05	0,00	0,03	1,01	16,51	62,31	13,42	1,15
№"699, 2004	Напиток мандариновый 200 гр	200	0,18	0,04	25,60	103,51	0,01	8,36	0,01	0,00	8,18	6,60	2,42	0,11
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№-109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		38,50	45,28	132,85	1 092,97	0,34	16,36	0,25	4,64	109,05	428,21	108,60	7,43

4 день 1 неделя														
Завтрак														
111,2012 Пермь	Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 50/20/10	50/20/10	9,80	17,40	29,05	311,97	0,10	0,63	0,11	0,83	231,05	168,46	19,25	0,94
246. таб № 4,2004	Каша манная молочная с маслом 200/10 гр	200/10	6,94	11,72	33,68	267,93	0,08	0,52	0,07	0,38	138,52	27,94	25,07	0,82
№685 2004	Чай с сахаром 200	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,23	0,06
№100,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№1 12.2013	Мандарины свежие 100 г	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,06	0,00	35,00	30,00	1 1,00	0,15
	Всего		18,92	29,54	97,72	732,39	0,26	39,15	0,24	1,37	410,30	248,15	60,30	2,47
Обед														
№20.2004	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным 100 гр	100	0,73	9,99	3,83	108,15	0,04	15,00	0,00	0,31	17,90	33,00	15,00	1,00
№1 32,2004	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/25/10 г	250/25/10	7,72	9,25	20,67	196,84	0,13	17,74	0,02	1,63	32,26	125,29	35,61	1,78
№300. 2013	Оладьи из печени запеченные по-кунцевски с маслом 100/10 гр	100/10	18,48	21,39	17,66	337,09	0,30	26,95	6,67	1,55	27,64	58,95	35,54	6,49
№332 2004	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,60	7,25	47,45	281,44	0,11	0,00	0,04	0,77	13,12	56,35	10,32	0,77
№700 2004	Напиток брусничный 200 гр	200	0,18	0,13	26,00	105,83	0,00	3,75	0,01	0,00	10,48	0,00	1,75	0,08
№108 2013	Хлеб пшеничный I сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№ 100 2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		36,79	48,41	140,49	1 144,76	0,64	63,44	6,74	4,81	113,15	316,09	111,72	11,02
5 день 1 неделя														
Завтрак														
№>2, 2004	Бутерброд с джемом с маслом 30/30/5	30/30/5	2,43	4,40	34,46	187,10	0,07	7,50	0,33	0,59	13,10	25,85	16,65	0,76
№305,2004	Каша Янтарная /пшеничная с яблоками/ 250 гр	250	11,16	15,32	50,79	385,71	0,37	3,85	0,09	0,88	210,67	124,60	75,99	4,35
№6.30. 2004	Какао с молоком 200 гр	200	4,09	3,70	25,74	152,60	0,03	0,57	0,02	0,14	125,80	0,00	16,68	0,21
№100,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№112.2013	Яблоко свежее 100 г	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19,00	0,00	9,00	2,30
	Всего		19,26	23,99	133,23	825,87	0,50	21,92	0,45	1,77	373,82	172,20	123,07	8,12
Обед														
№2 1 Пермь2012	Салат из свежих помидоров с яйцом 100/20	100/20	3,09	12,29	3,96	138,80	0,07	22,75	0,07	0,52	23,74	60,66	29,00	1,81
№124, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 гр	250/10	2,25	6,05	11,31	108,74	0,08	32,73	0,01	0,66	46,15	52,05	22,66	1,02
№300 1004	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/ 100/100 гр	100/100	20,97	11,56	9,63	226,50	0,14	7,38	0,00	1,86	30,64	34,18	92,60	1,71

№520, 2004	Пюре картофельное 180 гр	180	4,01	6,21	31,66	198,51	0,19	30,92	0,04	1,41	50,98	90,46	39,66	1,42
№638, 2004	Компот из изюма 200 гр	200	0,58	0,12	37,15	152,01	0,01	1,20	0,00	0,00	9,48	4,40	3,40	0,19
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№100,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		33,97	36,64	118,59	939,96	0,56	94,98	0,11	4,98	172,75	284,24	200,82	7,05
	2 неделя													
	1 день 2 неделя													
	Завтрак													
№111,2012Перм	Бутерброд с колбасой п/к на булочке с кунжутом 50/30	50/30	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
№333,2004	Макаронные изделия отварные с сыром 167/20/13 (200)	167/20/1	10,99	16,67	40,27	355,05	0,10	0,56	0,11	0,74	220,47	157,73	8,93	0,67
№686, 2004	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 гр	200/15/7	0,26	0,06	15,25	62,57	0,00	2,80	0,00	0,00	3,28	0,00	1,07	0,10
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№112,2013	Мандарины свежие 100 г	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,06	0,00	35,00	30,00	11,00	0,15
	Всего		17,61	20,78	104,44	675,24	0,27	41,43	0,18	1,64	284,85	267,23	44,70	2,34
	Обед													
№6,2000	Салат Веснушка / капуста свежая ур. 2020 г. кукуруза консервированная, масло/ 100 гр	100	2,91	5,73	19,22	140,09	0,07	37,99	0,03	0,71	39,57	23,55	17,56	1,17
№131,2013	Свекольник со сметаной 250/10	250/10	2,79	5,86	20,95	147,75	0,08	16,85	0,01	0,71	47,00	71,12	45,03	1,53
№192,2004	Плов из филе птицы 100/200 /филе птицы, рис, морковь, лук/	100/200	30,98	41,81	58,65	734,81	0,18	2,70	0,00	1,49	44,46	85,98	62,40	3,56
№611,2000	Компот из вишни 200 гр	200	0,13	2,58	33,20	156,48	0,01	3,75	0,03	0,08	9,73	0,00	6,50	0,20
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№100,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		39,88	56,38	156,89	1 294,54	0,39	61,29	0,06	3,54	152,51	223,16	144,98	7,36
	2 день 2 неделя													
	Завтрак													
№1,2004	Бутерброд с маслом 30/20	30/20	2,40	16,77	15,09	220,89	0,05	0,00	0,10	0,48	12,20	28,70	11,10	0,52
№286,1004	Омлет смешанный с мясными продуктами 200 гр	200	23,20	30,92	2,86	382,52	0,10	0,21	0,44	0,26	135,49	308,50	82,72	4,20
№630,1004	Чай с сахаром и молоком 200 гр	200	1,76	1,55	17,29	90,16	0,02	0,24	0,01	0,03	60,48	0,00	7,37	0,09
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50

№12,2013	Апельсины свежие 100 гр	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,05	0,22	34,00	0,00	13,00	0,30
	Всего		29,43	49,62	55,79	787,44	0,23	60,45	0,59	1,15	247,42	358,95	118,94	5,61
	Обед													
№20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным 100 гр	100	0,73	9,99	3,83	108,15	0,04	15,00	0,00	0,31	17,90	33,00	15,00	1,00
№149,Перм2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/15	250/15	4,81	2,79	22,12	132,82	0,15	22,24	0,00	1,21	20,42	72,43	37,94	1,27
№452,2004	Биточки Особые/говядина/ с маслом сливочным 100/10	100/10	17,92	23,40	14,55	340,46	0,09	0,00	0,05	2,48	15,50	172,75	23,75	2,53
Таб№4,стр 247	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180 гр	180	9,65	11,39	52,11	349,49	0,40	2,74	0,00	3,29	67,51	236,74	81,92	6,17
№631, 2004	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,87	113,57	0,00	4,00	0,01	0,00	8,08	0,00	3,60	0,99
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		36,34	48,13	145,34	1 159,89	0,74	43,98	0,06	7,84	141,16	557,42	175,71	12,87
	3 день 2 неделя													
	Завтрак													
№111,2012,Перм	Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 50/20/10	50/20/10	9,80	17,40	29,05	31 1,97	0,10	0,63	0,11	0,83	231,05	168,46	19,25	0,94
246,таб№ 4, 2004	Каша кукурузная молочная с маслом 200/10 гр	200/10	6,50	11,73	40,58	293,88	0,09	0,48	0,07	0,50	130,32	45,50	28,98	1,18
№692, 2004	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200	2,04	1,88	27,91	136,74	0,04	1,38	0,04	0,07	69,60	0,00	15,70	0,64
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№112, 2013	Яблоко свежее 100 г	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19,00	0,00	9,00	2,30
	Всего		19,91	31,59	119,79	843,07	0,25	12,49	0,23	1,56	455,22	235,71	77,68	5,56
	Обед													
ТТК	Яйцо вареное с зеленым горошком, маслом растительным 40/50/10	40/50/10	7,58	14,69	6,93	190,25	0,15	7,10	0,32	0,33	22,00	74,00	21,60	1,08
№135, 2004	Суп из овощей со сметаной 250/10 гр	250/10	2,41	6,09	14,26	121,48	0,11	22,68	0,03	0,70	31,81	52,70	20,90	0,86
№478, 2004	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным 250/10 г	250/10	15,28	32,72	50,33	556,86	0,32	46,80	0,05	3,47	36,10	241,84	65,91	3,60
№631,2004	Компот из клубники 200	200	0,00	0,00	23,95	95,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,07
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		28,35	53,89	120,34	1 079,79	0,64	76,58	0,40	5,04	102,14	411,04	121,91	6,52

	4 день 2 неделя													
	Завтрак													
№105,2013	Масло сливочное 20 гр	20	0,12	16,50	0,18	149,70	0,00	0,00	0,10	0,02	4,40	3,80	0,60	0,04
№366,2004	Запеканка из творога с соусом из кураги 200/40 гр	200/40	37,57	10,79	59,09	483,77	0,11	1,01	0,18	1,54	345,60	444,46	55,41	1,43
№685, 2004	Чай с сахаром 200	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,23	0,06
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
№112,2013	Мандарины свежие 100 г	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,06	0,00	35,00	30,00	1 1,00	0,15
	Всего		41,77	27,94	106,69	845,29	0,23	39,01	0,34	2,11	397,23	520,76	80,74	2,59
	Обед													
№19,2004	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом раст.	100	0,81	9,99	3,35	106,55	0,03	9,00	0,00	0,18	21,50	39,40	12,60	0,80
№60,2012 Пермь	Суп картофельный с клецками 250/25	250/25	2,45	3,65	17,48	112,57	0,09	11,50	0,01	0,74	16,27	53,23	21,28	0,87
№7,Пермь 2013	Рыба /минтай филе/ запеченая в омлете 100	100	18,41	11,00	6,20	197,40	0,11	2,34	0,09	1,10	28,12	56,84	68,97	1,57
№512,2004	Рис припущенный 180 гр	180	4,45	5,58	48,76	262,99	0,05	0,00	0,03	1,01	16,51	62,31	13,42	1,15
№639 2004	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	4,53	2,84	30,26	164,70	0,00	1,60	0,00	0,00	21,80	0,00	13,20	0,42
№108,2013	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		33,72	33,45	130,91	959,61	0,34	24,44	0,13	3,58	115,95	254,27	142,96	5,71
	5 день 2 неделя													
	Завтрак													
№111,2012	бутерброд с колбасой п/к на булочке с кунжутом 50/30	50/30	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
№246таб 4,2004	Каша геркулесовая молочная с маслом 200/10 гр	200/10	7,13	13,30	31,23	273,11	0,19	0,52	0,07	0,41	152,16	113,81	51,73	1,31
№639, 2004	Какао с молоком 200 гр	200	4,09	3,70	25,74	152,60	0,03	0,57	0,02	0,14	125,80	0,00	16,68	0,21
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Яблоко свежее 100 г	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,00	0,02	0,00	19,00	0,00	9,00	2,30
	Всего		17,17	21,26	108,18	692,72	0,35	11,16	0,12	1,45	323,06	193,32	101,11	5,25
	Обед													
№19,2004	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом 100 гр	100	0,65	9,99	4,31	109,75	0,05	21,00	0,00	0,44	14,30	26,60	17,40	1,20
№154, 2013	Суп Крестьянский с крупой с мясом 250/10 гр	250/10	3,90	6,43	12,07	121,79	0,10	21,57	0,00	0,83	27,84	67,16	23,22	1,35
№489,2001	Рагу из филе птицы 100/200 гр	100/200	30,06	36,03	29,46	562,32	0,27	26,45	0,00	1,42	40,57	92,52	77,05	3,55
№638, 2004	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,00	0,20	0,70	0,86	11,40	0,00	6,40	0,60
№108,2011	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	0,39	6,50	20,75	8,75	0,40
№109,2013	Хлеб Новоукраинский ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,02	0,00	0,00	0,16	5,25	21,75	4,75	0,50
	Всего		38,72	52,91	100,88	1 034,60	0,49	69,22	0,70	4,09	105,86	228,79	137,57	7,60

