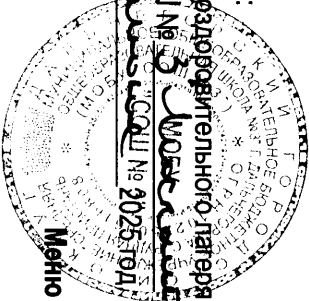


Утверждаю:
Начальник оздоровительного лагеря
МОБУ СОШ № 5 Усть-Ишимского
района Омской области
"06" июля 2025 года



Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на 2025 г.
Для детей 6,5 - 10 лет.

1-ый день						
Завтрак			Б	Ж	У	К
Фрукты консервированные	60		0.50	3.10	2.46	39.03
Каша молочная пшеница с маслом сливоч.	200		10.24	12.36	35.92	293.50
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40
Сыр порционными.	15		3.48	4.46	0.00	36.40
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80
			17.64	20.42	72.90	527.13
Обед						
			Б	Ж	У	К
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60		0.78	5.82	3.72	69.12
Суп картофельный с крупой (гречка) и курицей	15/250		7.92	8.75	14.53	131.80
Биточки мясные	90		8.40	9.45	4.00	136.90
Макароны отварные со слив мас	150		6.05	5.05	40.83	217.80
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80
			32.65	31.97	115.23	816.45
Полдник						
			Б	Ж	У	К
Сок	200		0.00	0.20	32.20	92.00
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10
			0.52	0.52	12.74	61.10
ИТОГО 1-ый день			50.81	52.91	200.87	1404.66
2-ой день						
Завтрак			Б	Ж	У	К
Зеленый горошек консервированный	60		0.22	1.04	3.76	24.45
Омлет натуральный со сливочным маслом	150		14.3	11.25	43.13	349.01

Имочом и сахаром	
Сливочное	
Леничный в/с йодированный.	
3 свежих помидоров с растительным маслом	
и свежей капустой, с мясом и сметаной	
Мясом	
и йодированный, ржано- пшенич.	
Пшенично-ягодный витаминизированный	
К	
)	
Леничный	
2-ой день	
Мясом	
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	
и луком	
Цидами.	
Леничный в/с йодированный.	
3 сырых овощей с растительным маслом	
и картошкой с горохом и курицей	
по - домашнему с мясом	
и йодированный, ржано-пшеничный	
из сухофруктов витаминизированный	
К	

Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10
			0.52	0.52	12.74	61.10
ИТОГО 3-ый день			48.22	46.78	185.10	1384.20

4-ий день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Запеканка из творога	150		10.24	12.36	35.92	293.50	№257,сб,рец 1994
Соус яблочный	30		0.52	0.52	12.74	61.10	№628сб, рец 1994
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб, рец 1994
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14сб,рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60		0.78	5.82	3.72	69.12	№65 сб, рец 1985
Свекольник с мясом и сметаной	15/250/10		6.02	10	12.35	175.72	№131,2сб,рец 2004
Рыба тушеная с овощами	90/50		9.40	7.70	8.50	147.70	№309 сб, рец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150/5		3.65	5.37	26.69	209.70	№315 сб, рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
			26.61	29.29	99.80	815.23	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	
Печенье	100		3.64	5.02	22.1	96.80	Т99130-001-46342102-05
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629сб, рец 1994
			4.16	5.94	53.64	220.30	
ИТОГО за 4-ий ДЕНЬ			33.99	35.63	172.96	1132.33	

5-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч. масл.	175/25/5		8.2	11.8	37.80	292.00	№11сб,б,рец 2004
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб, рец 1994
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№1511сб, рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			15.10	16.76	72.32	486.60	
Обед			Б	Ж	У	К	
Винегрет овощной с растительным маслом.	60		0.50	3.10	21.46	39.03	№60 сб, рец 1994

Ши из свежей капусты с мясом и сметаной	15/250/10		9.06	7.89	8.35	171.74	№68/332,2сбрепц2004
Гречка по-купечески с мясом	200		13.40	10.75	18.80	282.10	№416 сб рец 1994
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб, рец, 2004
			32.46	24.64	100.76	753.70	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	гост 31805-2018
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10	
			0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 5-ый день			48.08	41.92	185.82	1301.40	

6-ый день							
Завтрак			Б	Ж	У	К	
Макаронны отварные со слив мас с сыром	200		8.37	10.30	40.83	242.18	№274 сб, рец, 1994
Какао на молоке	200		4.2	3.62	17.28	118.66	№397сб рец 2004
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14сбрепц2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			15.89	22.57	77.76	532.44	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из сырых овощей с растительным маслом	60		0.96	4.56	3.18	56.58	№71/24сбрепц 2004/94
Рассольник "Петербургский"	15/250/10		9.36	9.04	15.22	176.93	№129 сб рец 1994
Плов с мясом	200		10.93	12.60	32.72	285.95	№104сб рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб, рец, 2004
			28.25	27.00	101.24	741.46	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	
			0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 6-ый день			44.66	50.09	191.74	1335.00	

7-ый день							
Завтрак			Б	Ж	У	К	

Каша молочная рисовая с маслом сливоч.	200		10.24	12.36	35.92	293.50	№257,сб,рец 1994
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб, рец1994
Сыр порциками.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№15, 1сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018

Обед

Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60		0.64	2.44	2.64	87.60	№58 сб рец 1985
Борщ из свежей капусты со сметаной.	15/250/10		7.67	10.55	21.97	173.72	№128/110/332,2сб,рец2004
Азу "По-Татарски"	200		10.09	11.32	28.48	372.00	№402сб, рец1994
Хлеб в/с йодированный, пшенично-ржаной	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб, рец,2004
			25.40	25.11	103.21	855.32	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	ГОСТ24901-2014
			2.36	3.82	58.38	176.20	
ИТОГО 7-ый день			44.90	46.25	232.03	1519.62	

8-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5		12.26	7.75	29.81	264.16	№257,сб,рец 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629сб, рец 1994
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14сб,рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			15.58	16.80	68.26	498.16	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом.	60		0.96	4.56	3.016	56.48	№81 сб рец 1985
Суп картофельный с горохом и курицей	15/250		8.20	6.80	13.00	178.48	№66/15 сб рец 2004
Котлета мясная	90		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб, рец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150		3.65	5.37	26.69	209.70	№315 сб, рец 2004
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб, рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб, рец,2004
			30.71	29.08	98.86	842.39	

Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	гост 31805-2018
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	№628с6, рец1994
			0.52	0.72	44.94	153.1	
ИТОГО 8-ый день			46.81	46.60	212.06	1493.65	

9-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Макароны отварные со слив мас с сыром	200		8.37	10.30	40.83	242.18	№274 с6 рец 1994
Какао на молоке	200		4.2	3.62	17.28	118.66	№397с6 рец 2004
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№15 1с6 рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			19.27	18.78	77.63	494.04	

Обед

Винегрет овощной с растительным маслом.	60		0.50	3.10	21.46	39.03	№60 с6 рец 1994
Суп картофельный с крутой (гречка) и курицей	15/250		7.92	8.75	14.53	131.80	№80с6 рец 2004
Голубцы ленивые	200		12.60	9.85	19.30	283.30	№298 с6 рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
			27.78	22.10	103.83	667.12	

Полдник

Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	ТУ9130-001-46342102-05
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	№628с6, рец1994
			2.36	3.82	58.38	176.20	

ИТОГО 9-ый день

49.41 44.70 239.84 1337.36

10-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Запеканка рисовая с творогом	200		10.24	12.36	35.92	293.50	№257с6рец 1994
Соус яблочный	30		0.52	0.52	12.74	61.10	№628с6, рец1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629с6 рец 1994
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№15 с6 рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			14.08	21.93	87.11	588.60	

Обед

Б Ж У К

Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60		0.78	5.82	3.72	69.12	№55 сб рец 1985
Щи из свежей капусты со сметаной	15/250/10		9.06	7.89	8.35	171.74	№88/332сб рец2004
Тефтели мясные в соусе.	90/50		12.10	17.96	13.30	163.10	№342 сб рец 2004
Картофельное пюре	150		4.3	6.05	42.3	168.2	
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	рост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб рец,2004
			33.24	38.52	117.79	794.16	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	рост 31805-2018
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	№628сб рец1994
			0.52	0.72	44.94	153.10	
ИТОГО 10-ый день			47.84	61.17	249.84	1535.86	

11-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Фрукты консервированные	60		0.50	3.10	2.46	39.03	
Каша молочная пшенная с маслом сливоч.	200		10.24	12.36	35.92	293.50	№257сбреп 1994
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб рец1994
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	рост 31805-2018
			17.64	20.42	72.90	527.13	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60		0.78	5.82	3.72	69.12	№55 сб рец 1985
Свекольник с мясом и сметаной	15/250/10		6.02	10	12.35	175.72	№131,2сбреп2004
Биточки мясные	90		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб рец 1994
Макароны отварные со слив мас	150		6.05	5.05	40.83	217.80	№19 сб рец 2004
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб рец 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб рец,2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшенич.	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	рост 31805-2018
			30.75	33.22	113.05	860.37	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10	
			0.52	0.52	12.74	61.10	

ИТОГО 11-ый день			48.91	54.16	198.69	1448.60
-------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

12-ой день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Зеленый горошек консервированный	60		0.22	1.04	3.76	24.45	№10 с6 рец 2010
Омлет натуральный со сливочным маслом	150		14.3	11.25	43.13	349.01	№25с6рец2004
Чай с лимоном и сахаром	200/3.5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629с6 рец 1994
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14с6рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			17.84	21.34	85.34	607.46	

Обед

			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60		0.64	2.44	2.64	87.60	№68 с6 рец 1985
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	15/250/10		7.67	10.56	21.97	173.72	№128/332,2с6рец2004
Плов с мясом	200		10.93	12.60	32.72	285.95	№104с6 рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
			26.00	26.00	105.87	760.26	

Полдник

			Б	Ж	У	К	
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	ГОСТ24901-2014
			2.88	4.34	71.12	237.30	

ИТОГО 12-ой день			46.72	51.68	262.33	1605.02
-------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

13-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	200		8.37	11.3	40.83	242.18	№274 с6 рец 1994
Какао на молоке	200		4.2	3.62	17.28	118.66	№397с6 рец 2004
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151с6 рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		5.4	0.4	19.52	96.80	гост 31805-2018
			21.45	19.78	77.63	494.04	

Обед

			Б	Ж	У	К	
Салат из сырых овощей с растительным маслом	60		0.96	4.56	3.18	56.58	№71/24с6рец 2004/94
Суп картофельный с крутой (рис) и курицей	15/250		8.20	6.80	13.00	178.48	№66/15 с6 рец 2004
Гречка по- купечески с мясом	200		13.40	10.75	18.80	282.10	№416 с6 рец 1994

Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 с6 рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508с6, рец.2004
			32.06	25.01	87.13	777.99	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10	
			0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 13-ый день			54.03	45.31	177.50	1333.13	

14-ий день							
Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5		12.26	7.75	29.81	264.16	№257с6рец 1994
Чай с лимоном и сахаром	200/3.5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629с6 рец 1994
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14с6рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60		0.78	5.82	3.72	69.12	№55 с6 рец 1985
Рассольник "Петербургский"	15/250/10		9.36	9.04	15.22	176.93	№129 с6 рец 1994
Котлета рыбная Любительская	90		8.2	3.95	9.22	187.26	№325 с6 рец 1994
Картофельное пюре	150		4.3	6.05	42.3	168.2	
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 с6 рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
			31.90	27.36	121.03	666.07	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	ТУ9/30-001-46342/02-05
Чай с сахаром и лимоном	200/3.5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629с6 рец 1994
			2.88	4.54	57.72	207.70	
ИТОГО за 14-ий ДЕНЬ			38.00	32.30	198.27	970.57	

15-ый день							
Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша "Янтарная"(из пшени) с яблоками и сливоч масл.	175/25/5		8.2	11.8	37.80	292.00	№11с6рец2004

Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб, рец.1994
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151сб рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	50		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			15.10	16.76	72.32	486.60	
Обед			Б	Ж	У	К	
Винегрет овощной с растительным маслом.	60		0.50	3.10	21.46	39.03	№60 сб, рец. 1994
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	15/250/10		9.06	7.89	8.35	171.74	№88/332,2сб,рец.2004
Котлета мясная	90		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб рец. 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150		3.65	5.37	26.69	209.70	№315 сб рец.2004
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб рец. 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	25/25		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб, рец. 2004
			31.11	28.71	112.65	818.20	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	гост 31805-2018
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10	
			0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 15-ый день			46.73	45.99	197.71	1365.90	