



Меню для детей и подростков в оздоровительном лагере МОУ-СОШ №4 в весенний период 2026г.
г. Богданович

28 марта, 1 день		вес	Энерг кк	Б	Ж	У	
Завтрак							
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2
69	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
	4	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	30	103,5	2,37	0,24	15,6
		Итого за завтрак:	440	568,7	13,48	19,09	79,46
Обед							
	1	огурец свежий порционный	100	12,8			3,2
132/143	2	Суп-пюре из картофеля с гренками(250/2	270	269	10,5	6,5	50,2
256	3	макаронные изделия отварные	180	304,83	8,91	0,8	37,98
	4	бифштекс	90	226	25,8	18,6	0,8
484	5	кисель Витошка	200	60	0	0	15
	6	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	50	172,5	3,95	0,4	26
	7	яблоко	160	81	0,71		19,9
		Итого за обед:	1050	1126,13	49,87	26,3	153,08
		Итого за день:	1490	1694,83	63,35	45,39	232,54
29 марта, 2 день							
Завтрак							
	1	Сок Нектар фруктовый	1000	450			110
		Итого за завтрак:	1000	450	0	0	110
Обед							
	1	Шоколад	90	457	5,5	23,3	48
	2	печенье	190	212	4,2	5,1	19,8
		Итого за обед:	280	669	9,7	28,4	67,8
		Итого за день:	1280	1119	9,7	28,4	177,8
30 марта, 3 день							
Завтрак							
234	1	Каша Дружба молочная жидкая	200	209	6,2	10	26,8
	2	сыр твердый 45% порционный	16	65	5	7,5	4,2
457	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3
	4	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	30	103,5	2,37	0,24	15,6
	5	сок	200	92	1		23
		Итого за завтрак:	646	527,5	14,77	17,84	78,9
Обед							
100	1	Рассольник ленинг. со смет	256	185,1	9,03	11,65	11,18
	2	помидор порционный	100	16	0,8		3,2
202	3	Каша гречневая вязкая	180	300	10,53	7,92	46,62
327	4	Гуляш из свинины	100	233	12,2	20	0
	5	Напиток Витошка	200	80	0	0	19
	6	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	50	172,5	3,95	0,4	26
	7	мандарин	120	50	2		11
		Итого за обед:	1006	1036,6	38,51	39,97	117
		Итого за день:	1652	1564,1	53,28	57,81	195,9

31 марта, 4 день							
Завтрак							
232	1	каша молочная пшеничная	200	200	6	6,8	28,6
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16
460	3	Чай с молоком	200	87	1,6	1,3	11,5
	4	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	30	103,5	2,37	0,24	15,6
	5	сок	200	94	1		21,2
		Итого за завтрак:	640	550,7	10,98	15,59	77,06
Обед							
140	1	суп молочный с макаронными издел.	250	180	7,2	6,3	23,6
	2	огурец свежий порционный	100	12,8			3,2
377	3	Пюре картофельное	180	122,4	3,78	7,2	10,98
339	4	биточек свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5
495	5	Компот из сухофруктов. с вит.С	200	84	0,6	0,1	20,1
	6	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	50	172,5	3,95	0,4	26
	7	мандарин	120	50	2		11
		Итого за обед:	1000	877,3	36,73	34,4	106,38
		Итого за день:	1640	1428	47,71	49,99	183,44
01 апреля, 5 день							
Завтрак							
273	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4
	2	сыр твердый 45% порционный	16	65	5	7,5	4,2
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4
	4	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	30	103,5	2,37	0,24	15,6
		Итого за завтрак:	446	549,5	24,37	33,54	38,6
Обед							
95	1	Борщ со сметаной	256	203,2	11,41	14,74	8,04
256	2	Макаронные изделия отварные	180	304,8	8,91	0,8	38
	3	филе куриное с соусом	125	234	18,4	16,8	2,4
	4	помидор порционный	100	16	0,8		3,2
484	5	кисель Витошка	200	60	0	0	15
	6	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	50	172,5	3,95	0,4	26
	7	мандарин	120	50	2		11
		Итого за обед:	1031	1040,5	45,47	32,74	103,64
		Итого за день:	1477	1590	69,84	66,28	142,24
02 апреля, 6 день							
Завтрак							
306/04	1	запеканка творожная с повидлом	200	395	24,1	23	23
	2	сыр твердый 45% порционный	16	65	5	7,5	4,2
457	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3
	4	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	30	103,5	2,37	0,24	15,6
		Итого за завтрак:	446	621,5	31,67	30,84	52,1
Обед							
104	1	Щи из свежей капусты, смет	256	100	2,5	6,3	12,5
	2	огурец свежий порционный	100	12,8			3,2
385	3	Рис отварной	180	262,8	4,5	6,48	46,62
307	4	Биточки рыбные с соусом	100	142	13,3	8	14
	5	Напиток Витошка	200	80	0	0	19
	6	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	50	172,5	3,95	0,4	26
	7	яблоко	160	81	0,71		19,9
		Итого за обед:	1046	851,1	24,96	21,18	141,22

		Итого за день:	1492	1472,6	56,63	52,02	193,32
03 апреля, 7 день							
Завтрак							
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6
69	2	масло сливочное порционное	11	66,2	0,01	7,25	0,16
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
	4	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	30	103,5	2,37	0,24	15,6
	5	сок	200	92	0	0	23
		Итого за завтрак:	641	665,7	12,88	19,29	103,86
Обед							
116	1	Суп с макаронными изделиями	250	120	3,9	3,55	41
202	2	Каша гречневая вязкая	180	300	10,53	7,92	46,62
307	3	Печень говяжья по-строгановски 100	92	203	18	17,7	8,2
	4	помидор порционный	100	16	0,8		3,2
495	5	Компот из сухофруктов. с вит.С	200	84	0,6	0,1	20,1
	6	Хлеб пшеничный обогащ.витамин	50	172,5	3,95	0,4	26
	7	мандарин	120	50	2		11
		Итого за обед:	992	945,5	39,78	29,67	156,12
		Итого за день:	1633	1611,2	52,66	48,96	259,98