

**Примерное десятидневное меню для питания
детей в лагере с дневным пребыванием
при муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
Оленинская основная общеобразовательная школа
с 02.06.2025 г. по 28.06.2025 г.**

1 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Зефир	95	2,47	7,13	14,35	131,1
Каша манная с маслом	150	18,99	7,18	30,80	267
Бутерброд с сыром	60/12	5,76	5,25	14,94	133
Напиток кофейный на молоке	200/20	1,4	1,6	22,31	105
Итого:		28,62	21,16	82,40	636,1
ОБЕД					
Огурец свежий	50	1,53		8,61	82,5
Суп картофельный с мясом	250/40	7,2	5,44	20,0	161
Котлета рыбная	60/40	10,63	8,72	7,85	153,6
Греча отварная с маслом слив.	150/10	8,75	6,62	43,07	27
Чай с сахаром	200/20	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Банан	200	2,18	0,66	45,68	178
Итого:		33,34	26,5	161,1	760,85
Завтрак + обед		61,96	47,66	243,5	1396,95

2 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,30	7
Вермишель отварная с маслом сливочным	150/10	5,48	4,98	34,86	211,5
Сосиска отварная	70	11,20	15,4	0,08	172,2
Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Итого:		20,13	20,81	68,74	534,32
ОБЕД					
Салат из вареной свеклы с маслом растительным	100/5	1,4	8,43	8,47	115,23
Рассольник с мясом куры	250/30	6,71	6,31	14,29	144
Гуляш из говядины	75	16,15	7,02	4,79	147
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,81	6,10	22,05	228
Компот из свежих яблок	200/20	0,21	0,21	15,27	62
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,44	23,32	115,5
Хлеб ржаной	40	1,90	0,4	18,44	88
Итого:		35,99	29,52	138,1	1047,73
Завтрак + обед		56,12	50,33	206,84	1582,05

3 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	150/5	15,07	25,12	2,78	297,57
Какао на молоке	200/20	1,4	1,6	22,31	105
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	31,83	157,66
Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75
Зефир	95	2,47	7,13	14,35	131,1
Итого:		21,84	42,43	71,35	766,33
ОБЕД					
Помидор свежий	50	1,1	0,2	3,08	12
Щи из свежей капусты с мясом курицы	250/40	7,77	7,46	6,56	128,8
Котлеты мясные	75	5,9	4,89	5,93	92,48
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,24	5,60	22,05	156
Чай с сахаром	200/20	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Мандарин	90	0,73	0,28	26,68	106
Итого:		21,65	29,26	100,19	753,03
Завтрак + обед		43,49	71,69	171,54	1519,36

4 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Сырники с сгущенным молоком	150/30	28,55	20,93	48,95	498
Чай с сахаром и лимоном	200/20/8	0,52	0,10	30,44	118
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Итого:		33,41	22,17	102,71	780,62
ОБЕД					
Салат из свежих помидор с маслом растительным	90/5	0,98	7,62	4,14	90
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161
Жаркое по-домашнему	200	18,18	6,34	17,95	205
Компот из сухофруктов	200/20			9,98	104
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Банан	200	2,18	0,66	45,68	178
Итого:		29,84	20,95	119,69	839,75
Завтрак + обед		63,25	43,12	222,4	1620,37

5 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК					
Салат из тертой моркови с маслом	60	0,49	5,12	4,61	66
Макароны, с сыром	150/10/5	9,11	11,22	35,97	286,5
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75
Итого:		13,9	26,52	80,46	619,12
ОБЕД					
Салат овощной с маслом растительным	100/5	17	84,5	54,8	105
Борщ из свежей капусты с мясом куры	250/30	8,31	7,89	16,28	170
Биточки мясные	75	7,28	5,62	4,49	153
Рис отварной с маслом сливочным	150/7,5	3,81	6,1	38,61	228
Чай с сахаром и лимоном	200/20/8	0,52	0,10	30,44	118
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого:		40,57	105,43	185,1	969,75
Завтрак + обед		54,47	131,95	265,56	1588,87

6 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор натуральный	50	0,55	0,10	1,90	12
Биточки манные с повидлом	150/20	6,72	7,32	0,27	325,5
Какао на молоке	200/20	4,01	4,07	6,09	128,56
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Йогурт	95	2,47	7,13	14,35	131,1
Итого:		16,6	18,95	40,1	683,78
Обед					
Огурец свежий порционный	70	0,56	0,07	1,82	9,8
Рассольник с мясом говядины	250г/30	6,71	6,31	14,29	144
Рыба, тушеная с овощами	60/40	14,18	9,32	5,88	163,2
Греча отварная с маслом сливочным	150/10	8,7	6,61	43,07	27
Чай с сахаром	200/20	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Банан	200	2,18	0,66	45,68	178
Итого:		35,38	23,44	146,63	680,75
Завтрак + обед		51,98	42,39	186,73	1364,53

7 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					

Салат из вареной свеклы с маслом растительным	60	0,84	5,05	5,07	69
Запеканка рисовая	150/10	3.95	4.62	53.90	270
Сосиска отварная	70	11.2	15.4	0.08	172.2
Чай с сахаром	200/2	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Сыр порционный	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Итого:		19,14	32,7	91,69	721,02
Обед					
Салат из тертой моркови с яблоком	100	0.82	8.55	7.70	110.22
Суп-лапша с мясом куры	250	10.00	7.30	15.82	170
Биточки паровые	75	32.85	13.70	19.46	211.5
Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2.16	3.73	14.70	104
Компот из сухофруктов	200			9,98	104
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Киви	200	0,8	0,4	8,1	47
Итого:		49.48	34.1	96.64	848.47
Завтрак+обед		68,62	66,8	188,33	1569,49

8 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Крупеник со сливочным маслом	150/5	16.18	15.77	38.23	363.6
Компот из сухофруктов	200			9,98	104
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Йогурт	95	2.47	7.13	14.35	131.1
Итого:		21,5	23,23	80,05	685,32
Обед					
Салат из редиса с маслом растительным	90	0,96	10,56	3,08	111
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	6.67	6.99	18.45	167
Куры отварные	50	15.28	5.90	0.56	117
Капуста тушеная (свежая)	150/10	3.56	4.53	15.09	115.5
Сок яблочный	200	1,33		31,2	90,4
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Мандарин	200	1,62	0.56	53,36	212
Итого:		32,27	28.96	142,62	914,65
Завтрак + обед		53,77	52,19	222,67	1599,97

9 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свежих помидор с	60	0,65	5,08	2,76	60

растительным маслом					
Макароны отварные с маслом сливочным и тертым сыром	150/10/10	9.11	11.22	35.97	286.5
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	
Какао на молоке	200/20	4,01	4,07	6,09	128,56
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Итого:		21.72	25,3	62,61	561,68
Обед					
Огурец свежий	50	0,62	0,11	3,63	7,5
Щи с мясом телятины	250/20	9,71	9,33	8,2	160
Колбаса отварная	50	8.86	7.27	6.54	128
Отварной картофель с маслом сливочным с зеленью	150/10	3.24	5.6	22.07	159
Компот из сухофруктов	200/20			9,98	104
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Груша	200	0.8	0.6	20.6	94
Итого:		22,98	23,12	98,83	757,65
Завтрак + обед		44.7	48,42	161,44	1319,33

10 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	15.18	15.41	90.56	561
Чай с сахаром	200/20	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	60	2,85	0,33	17,49	86,62
Сыр порционный	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Итого:		18.77	28,09	124,64	823,82
Обед					
Винегрет с маслом растительным	100/5	1.24	10.14	7.48	127
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,42	4,76	20,00	156
Ежики с мясом говядины	60	7.81	10.49	8.02	159
Рагу овощное с маслом сливочным	150/10	2,75	6,1	15,9	130,5
Компот из свежих апельсинов	200/20	0,44	0.1	34	138,6
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,22	11,66	57,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,2	9,22	44
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого:		25.6	37.38	114.08	910.85
Обед+завтрак		44,37	65,47	238,72	1734,67