

Утверждено

Директор МБОУ МО Плавский район
«Ольховская ООШ»
З.Б. Дамбегова



_____ 2024

Примерное меню питания детей

в лагере дневного пребывания «**Ольховка**»
на базе МБОУ МО Плавский район «Ольховская ООШ»

с 28.05.2024 по 21.06.2024

Повар: Петрова Р.П.
Калькулятор: Шарова О.И.

№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1 неделя. 1																		
день																		
<i>Завтрак:</i>																		
107	Каша пшеничная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0	0	0	0	14	58	21	1,7				
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58				
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03				
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14				
	Хлеб	30	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,95				
	Итого:		14,55	25,82	84,32	634,27	0,16	24,17	0	2,8	232,26	261,04	76,1	15,8				
<i>Обед:</i>																		
246	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,9	0,3	2,5	11,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28				
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,02	24,75	2,1	0,2	32,6	242,78	21	0,58				
227	Макаронны отв.	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0	3,15	106,2	8,4	8,4	1,88				
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05				
	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4				
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48				
	Итого:		33,47	32,66	120,13	828,77	0,4	31,27	7,1	4,31	119,46	660,89	128,7	10,29				
<i>Полдник</i>																		

	Снежок	450	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Тулский пряник	80	5,36	8,88	49,3	296,8	0,2	0,2	0,4	0	65,5	0	0,2	1,6
	Итого:	11,49	12,83	76,85	466,6	1929,64	0,32	21,1	10,4	0,4	280,5	22	40,2	6,1
	ВСЕГО	59,51	71,31	281,3			0,88	76,54	17,5	7,51	632,22	987,93	245	32,19
	1 неделя. 2													
	день:													
	<i>Завтрак:</i>													
132	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
231	Горошек зелёный консервированный отварной	30	0,89	1,14	2,97	22,25	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Какао	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
285	Итого:	17,92	79,55	48,88	1079,36	52,24	79,33	0,03	0	0	272,08	221,35	154,9	8,34
	<i>Обед:</i>													
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,32	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02
56	Суп вермишелевый	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,04	13,96	0,03	0,2	15	28,5	24,95	0,8
241	Отварной картофель	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
274	Компот из яблок	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48
	Итого :	29,7	33,01	121,9	770,47	121,9	0,43	112,72	0,05	1,1	630,73	300,16	204,9	19,22
	<i>Полдник</i>													
	Сочник	80	3,9	24,3	26,3	169,5	0,05	0,2	0,02	4	31	89	13	1,3

	Снежок	200	6	12	8,2	168	0,06	1,8	0	0	242	186	30	0,2
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		12,7	38,9	60,9	467,5	0,77	42	20,02	4,8	337	319	79	10,1
	Всего :		90,32	151,46	231,68	2317,33	53,44	234,05	20,1	5,9	1239,81	840,51	438,8	37,66
	<u>1 неделя. 3</u>													
	<u>день:</u>													
	<i>Завтрак</i>													
144	Запеканка творожная	200	9,08	10,63	48,79	327,15	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
271	Какао	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	Итого :		16,24	27,52	92,05	660,46	0,22	2,48	60,32	0	569,86	223,1	132,59	2,55
	<i>Обед:</i>													
	Огурец свежий	100	0,9	12,73	2,5	129,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	8,9	0,03	0,75	102,15	165,4	54,4	1,33
	Рис отварной с куриным мясом	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,22	12	0,03	0,8	37	210	62	3,3
	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Итого :		47,6	62,13	114,82	1462,3	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	<i>Полдник</i>													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4

	Шоколад	35	4,13	3,75	21,75	133,8	0,06	0,9	0	0	183	144	22	0,1
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		8,08	6,8	100,3	263,8	0,18	40,9	10	0,4	215	166	40	4,5
	Всего :		72,72	96,45	385,17	2556,06	0,97	71,14	129	46,28	1033,2	1034,6	367,59	24,84
	<u>1 неделя. 4</u>													
	<u>день:</u>													
	<u>Завтрак:</u>													
	Зефир	35	3,9	24,3	26,3	120	0,05	0,2	0,02	4	31	89	13	1,3
112	Каша молочная пшеничная	150	4,41	5,3	25	165,83	0,07	0,67	0,75	0	139,4	136,8	27,93	0,54
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Итого :		11,96	22,47	57,63	505,58	0,11	4,84	0	0	312,89	263,94	60,38	9,75
	<u>Обед:</u>													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
67	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,02	14,48	2,1	0,2	30,05	30,87	22,9	0,85
227	Макароны отв.	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0	3,15		106,2	8,4	1,88
212	Куры отв.	100	26,02	26,03	1,39	346,69	0,1	0,96	0	0	14,49	101,71	15,69	0,87
169	Компот из яблок	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		46,28	50,08	123,62	1040,69	0,47	29,48	11,83	4,14	158,71	433,27	158,57	9,6
	<u>Полдник</u>													
	Пряник тульский	100	8,0	12,1	20,2	364	0,05	0,2	0,02	4	31	89	13	1,3
	Снежок	450	6	12	8,2	168	0,06	1,8	0	0	242	186	30	0,2

	Итого :		14,4	19,6	111,86	532	0,11	1,8	0,02	4	273	275	43	1,3
	Всего :		72,64	92,15	200,85	2172,27	0,75	56,12	21,85	8,54	776,6	994,21	279,95	25,05
<u>1 неделя. 5</u>														
<u>день</u>														
<i>Завтрак:</i>														
	Каша рисовая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Хлеб	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Какао	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	Итого :		18,23	28,36	98,7	705,17	0,19	21,09	106,8	7,1	308,35	454,62	145,91	11,93
<i>Обед:</i>														
	Огурец свежий	60	0,9	12,73	2,5	77,7	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	109	0,19	9,6	0,03	0,1	28,2	51,96	34,7	1,59
45	Тертлеги мясные	100	8,83	21,39	2,09	239,63	0,01	39,6	0	0	27,17	6,56	2,24	1,28
205	Гречка	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0	0,06	0,9	0,4	6,62	99	32,44	0,67
224	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
300	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		47,11	63,16	106,67	1085,41	0,61	28,46	5,06	1,63	143,36	443,1	162,3	16,75
<i>Полдник</i>														
	Снежок	450	6	0,1	7,6	120	0,06	1,8	0	0	242	186	30	0,2
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	12	4,4
	Печенье	50	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		10,3	24,4	70,3	250	0,18	41,8	20	0,8	306	230	60	8,8
	Всего :		75,64	115,92	275,67	2066,58	0,97	71,34	121,9	13,13	756,71	1194,7	369,21	34,38

2 неделя. 6														
день:														
<i>Завтрак:</i>														
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,24	16,4	0,06	0,06	199	106,6	44	0,6
	Вафли	50	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
102	Какао	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	
271	Итого :		20,35	31,12	78,35	692,22	0,31	17,52	117,7	0,16	480,13	299,7	160,65	2,29
	<i>Обед :</i>													
	Салат из свежлы отварной	100	1,32	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02
23	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
71	Картофельное пюре	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
219	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
189	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
300	Итого :		42,49	45,55	139,15	1009,1	0,48	13,69	15	7,63	229,14	746,54	206,61	22,44
	<i>Полдник</i>													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Шоколад	200	1,8	0	20,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	0,06	0,6
	Итого :		8,56	9,08	122,7	122	0,06	140	10	0,4	100	68	18	4,4
	Всего :		69,4	85,75	340,2	2126,62	0,96	172,11	142,7	51,79	1023,3	1347,2	420,26	30,53
	2 неделя. 7													
	день													

Завтрак:														
	Омлет натуральный	130	9,06	27,76	3,22	298	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
135	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
300	Пряник	85	0,8	0,6	20,6	94	0,02	5	0	0	19	0	12	2,3
	Итого :		13,31	41,35	56,35	677,78	0,83	10,86	0	0	148,49	124,74	64,45	15,17
Обед :														
	Свежие огурцы в нарезке	60	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
56	Суп вермишелевый	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,04	13,96	0,03	0,2	15	28,5	24,95	0,8
	Рыба припущенная с картофелевым пюре	240	19,09	8,2	26,54	255,89	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
169	Компот из яблок	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
283	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		29,54	22,59	112,74	704,13	0,46	52,42	15	0,8	547,85	360,15	154,53	7,24
Полдник														
	Печенье	50	40	6,5	41	486	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,02	5	0	0	19	0	12	2,3
	Итого :		48	18,7	55	616	0,24	26,5	10,29	0,4	515,73	152	52,94	7,39
	Всего :		95,26	82,64	224,09	2071,91	1,57	86,58	25,29	1,2	1435,1	822,89	289,92	27,5
2 неделя. 8 день														
Завтрак:														
	Запеканка творожная	200	40	6,5	41	486	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69

	Джем	30	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	0	3,6	4,5	0	0,03
157	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37	
	Итого :		46,19	22,67	103,47	891,03	0,28	22,48	70,32	0,4	601,86	245,1	150,59	6,95	
285	<u>Обед :</u>														
	Нарезка из помидоров	100	3,04	11,38	10,76	157	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62	
	Суп рыбный	250	13,2	4,1	6,7	116,2	0,1	9,11	15	0,1	45,3	176,53	47,35	1,26	
	Курица отварная	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,06	4,04	0,03	0,09	22,16	110,92	18,49	1,22	
50	Макароны отв.	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0	0	3,78	13,41	127,44	10,08	2,3	
210	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48	
227	Хлеб	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4	
274	Итого :		65,32	64,65	128,51	1266,99	0,49	67,09	15,03	4,67	151,55	598,18	126,77	9,88	
	<u>Полдник</u>														
	Фрукт	200	6	0,1	7,6	120	0,06	1,8	0	0	242	186	30	0,2	
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Шоколад	50	3,9	24,3	26,3	169,0	0,05	0,2	0,02	4	31	89	13	1,3	
	Итого :		10,3	24,4	70,3	325	0,17	21,8	10,02	4,4	305	297	61	5,7	
	Всего		121,81	331,32	302,28	2483,02	0,94	111,37	95,37	9,47	1058,4	1140,3	338,36	22,53	
	2 неделя. 9														
	День:														
	<u>Завтрак:</u>														
	Яйцо отварное	100	12,85	14,6	8,74	217,83	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05	
	Горошек зелёный консервированный отварной	30	0,89	1,14	2,97	22,25	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28	
	Хлеб	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	Зефир	35	3,9	24,3	26,3	120	0,05	0,2	0,02	4	31	89	13	1,3	
	Чай с сахаром	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	

	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	8,9	0,03	0,75	102,15	165,4	54,4	1,33
	Плов с кур. мясом	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,22	12	0,03	0,8	37	210	62	3,3
	Компот из яблок	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
169	Хлеб	50		1,2	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		41,43	54,45	130,2	1145,99	0,55	63,04	0,06	2,25	235,13	559,02	185,72	9,75
280	<i>Полдник</i>													1,3
	Снежок	450	8,0	12,1	20,2	364	0,05	0,2	0,02	4	31	89	13	1,3
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		10,8	12,9	46,6	458	0,11	20	10,02	4,4	63	111	31	5,7
	Всего :		65,48	88,34	265,93	2388,77	0,93	127,21	126,9	12,15	579,31	984,06	296,82	35,25