



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

Примерное меню питания детей

в лагере дневного пребывания «Ольховка»

на базе МБОУ МО Главский район «Ольховская ООШ»

2025 год

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологии чекской кадров	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Эркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1,42	0,42	21,80	94,500	501
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582	
Итого за полдник:		240	3,62	3,32	44,00	219,000		
Итого за день:		1 520,000	48,960	35,960	193,460	1 421,800		
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	Салат из свежих отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (язном)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	

3 День									
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400			111
Итого обед:	г	760	42,03	27,25	91,48	777,700			
Подлник									
Молоко кипяченное	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000			469
Баранки слоеные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8			577
Итого за подлник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800			
Итого за день:		1 490,000	77,670	47,670	186,600	1 488,500			
Завтрак									
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430			217
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000			462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400			111
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180			79
Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000			82
Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010			
Обед									
Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000			2
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6			114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202			326
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500			256
Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3			501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300			110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400			111
Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100			
Подлник									
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000			470
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7			541
Итого за подлник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700			
Итого за день:		1 575,000	57,695	53,205	207,940	1 573,810			
4 День									
Завтрак									
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6			148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000			268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400			111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000			465
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200			82
Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200			
Обед									
Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800			47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110			119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5			375
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000			495

5 день	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	235	1,975	1,410	47,100	212,300	
	Итого за день:		1 515,000	49,415	47,930	168,000	1 389,500	
	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Долоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600		
Обед								
Салат картофельный с соевым отрубом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95	
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312	
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		800	25,910	25,450	74,730	705,700		
Полдник								
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469	
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579	
Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400		
Итого за день:	г	1 530,000	47,160	43,960	164,830	1 428,700		
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Труша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассолыник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100

7 день		8 день	
Гуляши из отварной говядины			
Капша гречневая рассыпчатая	г	100	20,000
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	150	8,550
Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0,600
Батон нарезной	г	30	1,980
Итого обед:	г	20	1,500
Полдник			
Сок персиковый	г	760	39,330
Сушки	г	205	0,62
Итого за полдник:	г	30	3,210
Итого за день:	г	235	3,825
Завтрак			
Итого за день:	г	1 520,000	57,105
Запеканка творожная со слушанным молоком			
Чай с сахаром	г	170	25,290
Батон нарезной	г	200	0,200
Долоко	г	30	2,250
Итого завтрак:	г	100	0,400
Обед			
Салат из свежкл с соевым отуриом	г	500	28,140
Уха с крупдой	г	60	0,800
Виточек из курицы	г	200	6,000
Рату из овощей	г	90	18,000
Напиток из липовника	г	150	2,80
Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0,700
Батон нарезной	г	30	1,980
Итого обед:	г	20	1,500
Полдник			
Молоко кипяченое	г	750	31,780
Пряник	г	200	5,800
Итого за полдник:	г	30	1,770
Итого за день:	г	230	7,570
Завтрак			
Итого за день:	г	1 480,000	67,490
Кукуруза консервированная			
Омлет натуральньй	г	60	1,7
Какао с молоком	г	150	13,000
Батон нарезной	г	200	3,300
Мандарин	г	20	1,500
Итого завтрак:	г	100	0,800
Обед			
Итого за день:	г	530	20,300
Овощи натуральные (помидор свежий)			
	г	60	0,660
			0,120
			2,280
			14,400
			148

9 день	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Дзу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	
	Итого за день:		1 585,000	58,215	60,950	191,440	1 611,500	
	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронь отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100		
Обед								
Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1	
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113	
Оладьи из печени по-кулевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357	
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	750	34,950	17,250	106,320	732,100		
Полдник								
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501	
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582	
Итого за полдник:	г	230	3,050	3,140	48,300	230,500		
Итого за день:		1 550,000	64,950	40,620	216,450	1 510,700		
Завтрак								
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217	
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
Итого завтрак:	г	520	9,630	14,470	80,230	496,210		
Обед								
10 день								

Овоши натуралные (отуреп свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Пи из свежей капуста с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	2,460	102,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		795	34,585	20,100	69,140	709,160	
Полдник							
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
Итого за день:	г	1 545,000	46,585	35,980	181,570	1 355,170	

За две недели в День

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
56	49,000	192,110	1 493,800