

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря с дневным пребыванием детей «Галактика»
на базе Гололобовского филиала МБОУ Кочетовской СОШ
_____ О.М.Попова
«____» _____ 2025 г.

Примерное 21-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей в возрасте от 7-и лет до 11-ти лет в лагере с дневным пребыванием детей «Галактика» на базе Гололобовского филиала МБОУ Кочетовской СОШ на летний период 2024 – 2025 учебного года

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
6	Бутерброды с сыром	20/30	5,70	9,40	14,20	164,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,10	12,10	35,00	273,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		11,90	21,50	64,20	497,00
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,40	71,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,20	77,40
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	40/5	6,40	9,70	3,30	126,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80

	ИТОГО		25,66	36,16	158,42	1 055,00
	ВСЕГО		37,56	57,66	222,62	1 552,00
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,30	10,70	5,60	140,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		8,00	19,50	34,90	347,00
ОБЕД						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	14,60	65,00
102	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,06	4,28	19,08	131,00
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8,20	10,30	25,00	226,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Йогурт	100	2,50	1,20	16,00	85,00
	ИТОГО		27,22	20,28	142,62	863,00
	ВСЕГО		35,22	39,78	177,52	1 210,00
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,90	8,50	14,20	157,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,10	11,30	43,40	300,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		12,10	19,80	72,60	517,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,00	4,00	74,00
95	Рассольник домашний	200	1,66	4,02	15,26	103,80
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
297	Фрикадельки из курицы с маслом	50/5	7,20	12,50	4,80	161,00

	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		21,95	31,17	132,49	895,52
	ВСЕГО		34,05	50,97	205,09	1 412,52
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
2	Бутерброды с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161,00
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00
243	Рыба с овощами тушеная	50/5	4,70	11,70	0,50	126,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		14,10	26,90	92,70	668,00
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	200/40	7,76	2,72	19,28	132,80
291	Плов из курицы	50/100	14,90	19,00	24,10	327,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00
	ИТОГО		36,50	32,11	132,99	966,80
	ВСЕГО		50,60	59,01	225,69	1 634,80
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/10/10	8,60	12,40	56,00	370,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		14,60	15,40	135,30	738,00

ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80
304	Рис отварной	200	5,02	8,14	55,20	314,20
226	Минтай отварной с маслом	50/5	8,40	4,60	0,00	75,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Мармелад	15	0,00	0,02	11,66	46,80
	ИТОГО		23,76	22,68	150,54	901,60
	ВСЕГО		38,36	38,08	285,84	1 639,60
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
6	Бутерброды с сыром	20/30	5,70	9,40	14,20	164,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,10	12,10	35,00	273,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		11,90	21,50	64,20	497,00
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,40	71,00
115	Суп с рисовой крупой	200	1,26	4,04	13,64	96,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	6,46	38,10	239,20
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,30	17,10	3,40	221,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00
	ИТОГО		35,12	39,91	136,25	1 045,20
	ВСЕГО		47,02	61,41	200,45	1 542,20
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						

1	Бутерброды с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
206	Макароны, запеченные с яйцом	135/5	6,80	9,00	25,70	211,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		9,50	17,80	55,00	418,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,00	4,00	74,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00
290/331	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,50	17,10	3,80	223,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		32,13	37,77	160,73	1 107,72
	ВСЕГО		41,63	55,57	215,73	1 525,72
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,90	8,50	14,20	157,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,10	11,30	43,40	300,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		12,10	19,80	72,60	517,00
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00
102	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,06	4,28	19,08	131,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
297	Фрикадельки из курицы с маслом	50/5	7,20	12,50	4,80	161,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Йогурт	100	2,50	1,20	16,00	85,00
	ИТОГО		30,30	33,26	144,48	998,80
	ВСЕГО		42,40	53,06	217,08	1 515,80
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
2	Бутерброды с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161,00
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		7,80	9,20	42,70	284,00
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00
95	Рассольник домашний	200	1,66	4,02	15,26	103,80
291	Плов из курицы	50/100	14,90	19,00	24,10	327,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		31,98	37,84	149,88	1 061,80
	ВСЕГО		39,78	47,04	192,58	1 345,80
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,40	3,82	16,56	114,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		9,40	6,82	95,86	482,20
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80
304	Рис отварной	200	5,02	8,14	55,20	314,20

226	Минтай отварной с маслом	50/5	8,40	4,60	0,00	75,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		27,85	26,51	156,15	971,72
	ВСЕГО		37,25	33,33	252,01	1 453,92
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
6	Бутерброды с сыром	20/30	5,70	9,40	14,20	164,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,10	12,10	35,00	273,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		11,90	21,50	64,20	497,00
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,40	71,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,20	77,40
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	40/5	6,40	9,70	3,30	126,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		25,66	36,16	158,42	1 055,00
	ВСЕГО		37,56	57,66	222,62	1 552,00
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,30	10,70	5,60	140,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00

	ИТОГО		8,00	19,50	34,90	347,00
ОБЕД						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	14,60	65,00
102	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,06	4,28	19,08	131,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	6,46	38,10	239,20
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,30	17,10	3,40	221,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Йогурт	100	2,50	1,20	16,00	85,00
	ИТОГО		39,46	33,54	159,12	1 097,20
	ВСЕГО		47,46	53,04	194,02	1 444,20
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,90	8,50	14,20	157,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,10	11,30	43,40	300,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		12,10	19,80	72,60	517,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,00	4,00	74,00
95	Рассольник домашний	200	1,66	4,02	15,26	103,80
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
297	Фрикадельки из курицы с маслом	50/5	7,20	12,50	4,80	161,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		25,41	33,85	130,71	926,32
	ВСЕГО		37,51	53,65	203,31	1 443,32
ДЕНЬ 14						

ЗАВТРАК						
2	Бутерброды с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161,00
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00
243	Куры отварные с маслом	50/5	4,70	11,70	0,50	126,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		14,10	26,90	92,70	668,00
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	200/40	7,76	2,72	19,28	132,80
291	Плов из курицы	50/100	14,90	19,00	24,10	327,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74
	ИТОГО		33,02	28,36	148,31	974,74
	ВСЕГО		47,12	55,26	241,01	1 642,74
ДЕНЬ 15						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,40	3,82	16,56	114,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		9,40	6,82	95,86	482,20
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80
304	Рис отварной	200	5,02	8,14	55,20	314,20
226	Минтай отварной с маслом	50/5	8,40	4,60	0,00	75,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60

	Зефир	20	0,16	0,56	16,08	59,80
	ИТОГО		23,92	23,22	154,96	914,60
	ВСЕГО		33,32	30,04	250,82	1 396,80
ДЕНЬ 16						
ЗАВТРАК						
6	Бутерброды с сыром	20/30	5,70	9,40	14,20	164,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,10	12,10	35,00	273,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		11,90	21,50	64,20	497,00
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,80	6,00	3,40	71,00
115	Суп с рисовой крупой	200	1,26	4,04	13,64	96,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	6,46	38,10	239,20
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,30	17,10	3,40	221,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		36,66	42,72	156,18	1 150,00
	ВСЕГО		48,56	64,22	220,38	1 647,00
ДЕНЬ 17						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
206	Макароны, запеченные с яйцом	135/5	6,80	9,00	25,70	211,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		9,50	17,80	55,00	418,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,00	4,00	74,00

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,70	10,60	49,80	321,00
290/331	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,50	17,10	3,80	223,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		31,25	37,77	160,65	1 103,92
	ВСЕГО		40,75	55,57	215,65	1 521,92
ДЕНЬ 18						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброды с сыром	5/15/30	5,90	8,50	14,20	157,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,10	11,30	43,40	300,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		12,10	19,80	72,60	517,00
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00
102	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,06	4,28	19,08	131,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
297	Фрикадельки из курицы с маслом	50/5	7,20	12,50	4,80	161,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Йогурт	100	2,50	1,20	16,00	85,00
	ИТОГО		30,30	33,26	144,48	998,80
	ВСЕГО		42,40	53,06	217,08	1 515,80
ДЕНЬ 19						
ЗАВТРАК						

2	Бутерброды с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161,00
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		7,80	9,20	42,70	284,00
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00
95	Рассольник домашний	200	1,66	4,02	15,26	103,80
291	Плов из курицы	50/100	14,90	19,00	24,10	327,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74
	ИТОГО		30,42	33,96	143,49	995,74
	ВСЕГО		38,22	43,16	186,19	1 279,74
ДЕНЬ 20						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,40	3,82	16,56	114,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		9,40	6,82	95,86	482,20
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80
304	Рис отварной	200	5,02	8,14	55,20	314,20
226	Минтай отварной с маслом	50/5	8,40	4,60	0,00	75,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Зефир	20	0,16	0,56	16,08	59,80
	ИТОГО		27,60	26,42	159,88	977,80
	ВСЕГО		37,00	33,24	255,74	1 460,00

ДЕНЬ 21						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,30	10,70	5,60	140,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		8,00	19,50	34,90	347,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,00	4,00	74,00
118/392	Суп с пельменями	200/40	4,80	3,92	21,60	140,80
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	6,46	38,10	239,20
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	40/5	6,40	9,70	3,30	126,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	7,40	1,20	41,20	205,20
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		30,74	32,00	168,10	1 076,80
	ВСЕГО		38,74	51,50	203,00	1 423,80