

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 11-ти лет и старше 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	250/12,5	7,63	15,13	43,75	341,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,43	24,53	72,95	565,25
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,20	9,00	3,40	71,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,93	11,50	96,75
171	Каша из гречневой крупы с маслом	200/13,33	8,93	14,13	66,40	428,00
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	50/6,25	8,00	12,13	4,13	157,50
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
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		33,91	46,70	198,75	1 315,45
	ВСЕГО		47,34	71,23	271,70	1 880,70
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	150	1,95	0,15	21,90	97,50
102	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,08	5,35	23,85	163,75
204	Макароны отварные с сыром	120/24/6	9,84	12,36	30,00	271,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Йогурт	100	2,50	1,20	16,00	85,00
	ИТОГО		34,23	24,06	180,29	1 076,05
	ВСЕГО		42,23	43,56	215,19	1 423,05
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	250/12,5/12,5	7,63	14,13	54,25	375,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,63	22,63	83,45	592,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,50	9,00	6,00	111,00
95	Рассольник домашний	250	2,08	5,03	19,08	129,75
312	Пюре картофельное	230	4,78	7,82	28,47	203,32
297	Фрикадельки из курицы с маслом	60/6	8,64	15,00	5,76	193,20

	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		28,63	39,30	163,58	1 119,79
	ВСЕГО		42,25	61,92	247,03	1 711,79
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 запеченая	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	150	2,10	6,90	15,45	132,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	250/50	9,70	3,40	24,10	166,00
291	Плов из курицы	60/120	17,88	22,80	28,92	392,40
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
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		45,82	39,49	168,38	1 212,00
	ВСЕГО		59,92	66,39	261,08	1 880,00
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	250/12,5/12,5	10,75	15,50	70,00	462,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		16,75	18,50	149,30	830,50

ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	112,25
304	Рис отварной	230	5,77	9,36	63,48	361,33
226	Минтай отварной с маслом	60/6	10,08	5,52	0,00	90,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
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		30,26	26,40	182,46	1 088,78
	ВСЕГО		47,01	44,90	331,76	1 919,28
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	250/12,5	7,63	15,13	43,75	341,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,43	24,53	72,95	565,25
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,20	9,00	3,40	71,00
115	Суп с рисовой крупой	250	1,58	5,05	17,05	120,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	230	8,21	7,43	43,82	275,08
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	60/60	15,96	20,52	4,08	265,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00
	ИТОГО		43,27	48,91	166,66	1 251,88
	ВСЕГО		56,69	73,43	239,61	1 817,13
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	150	1,50	9,00	6,00	111,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50
171	Каша из гречневой крупы с маслом	200/13,33	8,93	14,13	66,40	428,00
290/331	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	60/60	16,20	20,52	4,56	267,60
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		41,79	48,88	205,54	1 425,42
	ВСЕГО		51,29	66,68	260,54	1 843,42
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	250/12,5/12,5	7,63	14,13	54,25	375,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,63	22,63	83,45	592,00
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,10	6,90	15,45	132,00
102	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,08	5,35	23,85	163,75
312	Пюре картофельное	230	4,78	7,82	28,47	203,32
297	Фрикадельки из курицы с маслом	60/6	8,64	15,00	5,76	193,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80

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		37,78	40,75	179,67	1 236,87
	ВСЕГО		51,40	63,38	263,12	1 828,87
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	150	7,35	13,35	14,25	207,00
95	Рассольник домашний	250	2,08	5,03	19,08	129,75
291	Плов из курицы	60/120	17,88	22,80	28,92	392,40
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		41,53	47,70	183,87	1 324,75
	ВСЕГО		49,33	56,90	226,57	1 608,75
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		10,25	7,78	100,00	510,75
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	112,25
304	Рис отварной	230	5,77	9,36	63,48	361,33

226	Минтай отварной с маслом	60/6	10,08	5,52	0,00	90,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		34,35	30,23	188,07	1 158,90
	ВСЕГО		44,60	38,01	288,07	1 669,65
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	250/12,5	7,63	15,13	43,75	341,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,43	24,53	72,95	565,25
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,20	9,00	3,40	71,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,93	11,50	96,75
171	Каша из гречневой крупы с маслом	200/13,33	8,93	14,13	66,40	428,00
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	50/6,25	8,00	12,13	4,13	157,50
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
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		33,91	46,70	198,75	1 315,45
	ВСЕГО		47,34	71,23	271,70	1 880,70
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	150	1,95	0,15	21,90	97,50
102	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,08	5,35	23,85	163,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом	230	8,21	7,43	43,82	275,08
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	60/60	15,96	20,52	4,08	265,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Йогурт	100	2,50	1,20	16,00	85,00
	ИТОГО		48,56	39,65	198,19	1 345,13
	ВСЕГО		56,56	59,15	233,09	1 692,13
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	250/12,5/12,5	7,63	14,13	54,25	375,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,63	22,63	83,45	592,00
ОБЕД						
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,50	9,00	6,00	111,00
95	Рассольник домашний	250	2,08	5,03	19,08	129,75
312	Пюре картофельное	230	4,78	7,82	28,47	203,32
297	Фрикадельки из курицы с маслом	60/6	8,64	15,00	5,76	193,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
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		32,09	41,98	161,80	1 150,59
	ВСЕГО		45,71	64,60	245,25	1 742,59
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	150	2,10	6,90	15,45	132,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	250/50	9,70	3,40	24,10	166,00
291	Плов из курицы	60/120	17,88	22,80	28,92	392,40
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74
	ИТОГО		42,34	35,74	183,70	1 219,94
	ВСЕГО		56,44	62,64	276,40	1 887,94
ДЕНЬ 15						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/12,5/12,5	10,75	15,50	70,00	462,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		16,75	18,50	149,30	830,50
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	112,25
304	Рис отварной	230	5,77	9,36	63,48	361,33
226	Минтай отварной с маслом	60/6	10,08	5,52	0,00	90,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80

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		30,42	26,94	186,88	1 101,78
	ВСЕГО		47,17	45,44	336,18	1 932,28
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	250/12,5	7,63	15,13	43,75	341,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,43	24,53	72,95	565,25
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	150	1,20	9,00	3,40	71,00
115	Суп с рисовой крупой	250	1,58	5,05	17,05	120,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	230	8,21	7,43	43,82	275,08
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	60/60	15,96	20,52	4,08	265,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		44,81	51,72	186,59	1 356,68
	ВСЕГО		58,23	76,24	259,54	1 921,93
ДЕНЬ 17						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
206	Макаронны, 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	150	1,50	9,00	6,00	111,00

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50
171	Каша из гречневой крупы с маслом	200/13,33	8,93	14,13	66,40	428,00
290/331	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	60/60	16,20	20,52	4,56	267,60
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Конфеты	15	0,41	0,65	12,35	53,72
	ИТОГО		40,91	48,88	205,46	1 421,62
	ВСЕГО		50,41	66,68	260,46	1 839,62
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	250/12,5/12,5	7,63	14,13	54,25	375,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		13,63	22,63	83,45	592,00
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,10	6,90	15,45	132,00
102	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,08	5,35	23,85	163,75
312	Пюре картофельное	230	4,78	7,82	28,47	203,32
297	Фрикадельки из курицы с маслом	60/6	8,64	15,00	5,76	193,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
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		37,78	40,75	179,67	1 236,87
	ВСЕГО		51,40	63,38	263,12	1 828,87
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	150	7,35	13,35	14,25	207,00
95	Рассольник домашний	250	2,08	5,03	19,08	129,75
291	Плов из курицы	60/120	17,88	22,80	28,92	392,40
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
	Кисель	200	0,12	0,00	30,12	121,00
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74
	ИТОГО		39,97	43,82	177,48	1 258,69
	ВСЕГО		47,77	53,02	220,18	1 542,69
ДЕНЬ 20						
ЗАВТРАК						
414	Пирог открытый	100	5,90	3,00	64,30	308,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	ИТОГО		10,25	7,78	100,00	510,75
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	112,25
304	Рис отварной	230	5,77	9,36	63,48	361,33
226	Минтай отварной с маслом	60/6	10,08	5,52	0,00	90,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Зефир	20	0,16	0,56	16,08	59,80
	ИТОГО		34,10	30,14	191,80	1 164,98
	ВСЕГО		44,35	37,92	291,80	1 675,73

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	150	1,50	9,00	6,00	111,00
118/392	Суп с пшеном	250/50	6,00	4,90	27,00	176,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	230	8,21	7,43	43,82	275,08
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	50/6,25	8,00	12,13	4,13	157,50
	Хлеб пшеничный, ржаной	90/60	11,10	1,80	61,80	307,80
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	30,20	124,80
	Печенье	40	3,00	4,72	29,70	166,80
	ИТОГО		38,81	39,97	202,64	1 318,98
	ВСЕГО		46,81	59,47	237,54	1 665,98