

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря дневного пребывания детей  
БОУ «Добровольская СОШ»

Л.В.Медведева

«    » июня 2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ  
«Добровольская СОШ»

С.А.Клайн

«    » июня 2025г

**Меню**  
**питания в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при**  
**БОУ «Добровольская СОШ» при двухразовом питании в 2025 году.**

день	№	Наименование блюд	Номер по сборнику рецептов	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
1	<b>Завтрак:</b>							
	1	Каша вязкая на цельном молоке (из овсяных хлопьев) с маслом	3215(411) 1999	200	5,2	12,2	55,2	348,8
	2	Кондитерские изделия без крема	10 2004	60	8,08	12,27	14,98	206
	3	Чай с сахаром	692 2004	200	2,100	1,875	17,797	93,860
	<b>Обед:</b>							
	1	Суп-лапша на курином бульоне	148 2004	250	2,8	5,8	13,9	120
	2	Птица отварная	487 2004	100	16,5	4,3	0,4	107
	3	Капуста тушеная	378(773)	150	3	16,5	15	339
	4	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	135,600
	5	Сок фруктовый		200	0,2000	0,000	24,2	102
	6	Кондитерские изделия без крема		50	4,612	1,052	29,210	147,609
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>46,592</b>	<b>46,337</b>	<b>197,847</b>	<b>1612,50</b>
2	<b>Завтрак:</b>							
	1	Оладьи	733 2004	150	10,9	10,5	68,7	420
	2	Кисломолочный продукт		125	3,5	4	4,5	71,875
	3	Какао с молоком	685 2004	200/15	0,200	0,000	15,0	58

		<b>Обед:</b>						
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	108 1999 110 2007	250	2,5	3,75	14,75	150,25	
2	Рыба тушеная	265 (519)	75	4	8	6,6	154,3	
3	Соус сметанный	600 (2004)	50	1,2	5,1	2,5	61,00	
4	Гречка отварная	682	100	2,9	4,4	20,2	131,6	
5	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600	
6	Компот из сухофруктов +С	1113 (639 2004)	200	0,600	0,00	32,960	129,800	
7	Фрукты		150	0,945	0,210	9,55	42,00	
		<b>ИТОГО за день:</b>			<b>31,865</b>	<b>36,500</b>	<b>204,34</b>	<b>1365,425</b>
3		<b>Завтрак:</b>						
1	Оладьи	153	100	12,8	22,70	11,5	305	
2	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,200	0,000	15,0	58	
		<b>Обед:</b>						
1	Суп картофельный с горохом	133	250	10,76	8,38	29,69	306,64	
2	Рожки и гуляш	645 (2008)	250	22,37	15,25	28,59	379,80	
3	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600	
4	Компот из сухофруктов + С		200	0,2000	0,000	24,2	102	
5	Кондитерские изделия без крема		50	4,612	1,052	29,210	147,609	
		<b>ИТОГО за день:</b>			<b>57,168</b>	<b>31,916</b>	<b>228,794</b>	<b>1503,069</b>
4		<b>Завтрак:</b>						
1	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	539	200/20	8,148	6,529	44,797	273,154	
2	Выпечка (булочка домашняя)	769 2004	100	7,5	13,2	60,9	394	
3	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,200	0,000	15,0	58	
		<b>Обед:</b>						
1	Суп картофельный с консервами	124 2004	250	2,0	4,3	6,9	73	
2	Горох отварной	946	150	3,294	4,731	23,346	149,396	
3	Котлета мясная	861	80	24,8	25,1	26,6	358	
4	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600	
5	Чай с лимоном	1113 (639 2004)	200	0,600	0,00	32,960	129,800	

	6	Фрукты		150	0,945	0,210	9,55	42,00
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>52,607</b>	<b>51,61</b>	<b>249,633</b>	<b>1623,95</b>
5	<b>Завтрак:</b>							
	1	Макароны отварные с маслом	469 (2008)	100	21,35	11,29	18,95	180,82
	2	Хлеб		20	1,45	1,72	11,31	64,64
	3	Чай	686 2004	200/15/7	0,3	0,000	15,2	60
	4	Йогурт						
	<b>Обед:</b>							
	1	Рассольник со сметаной	306	250	5,900	5,440	20,960	152,850
	2	Плов	265 (519)	150	4	8	6,6	154,3
	3	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600
	4	Чай		200	0,2000	0,000	24,2	102
	5	Кондитерские изделия без крема		100	9,224	2,104	58,42	295,218
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>51,624</b>	<b>38,594</b>	<b>209,0</b>	<b>1353,628</b>	
6	<b>Завтрак:</b>							
	1	Суп молочный рисовый	363	250/20	5,62	5,5	22,94	166,21
	2	Кондитерское изделие без крема	769 2004	100	7,5	13,2	60,9	394
	3	Чай с сахаром	685 (2004)	200/15	0,200	0,000	15,0	58
	<b>Обед:</b>							
	1	Суп картофельный с макаронами	138 2004	250	2,5	3,0	18,3	114,5
	2	Жаркое по домашнему	170	150	14,55	8,70	36,60	270,30
	3	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600
	4	Компот из сухофруктов + С	1113 (639 2004)	200	0,600	0,00	32,960	129,800
	5	Фрукты		150	0,945	0,210	9,55	42,00
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>52,192</b>	<b>62,559</b>	<b>229,72</b>	<b>1676,94</b>
7	<b>Завтрак:</b>							
	1	Калач	204 2007	100/20/5	12,41	8,5	53,04	326,69
	2	Йогурт		200	5,6	5,0	31,2	192,00
	3	Чай с сахаром	686 2004	200/15/7	0,3	0,000	15,2	60
	<b>Обед:</b>							

	1	Борщ со сметаной	263	250/10	2,5	4,5	14,75	150,25
	2	Картофельное пюре	494	150	15,28	5,92	0,4	116,00
	3	Голень куриная	213 (405) 1999	150	1,43	6,21	31,15	141,63
	4	Сметанный соус	600 (2004)	50	1,2	5,1	2,5	61,00
	5	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600
	6	Чай		200	0,2000	0,000	24,2	102
		<b>ИТОГО за день:</b>				<b>63,888</b>	<b>34,236</b>	<b>284,494</b>
8	<b>Завтрак:</b>							
	1	Оладьи	363	250	5,62	5,5	22,94	166,21
	2	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,200	0,000	15,0	58
	<b>Обед</b>							
	1	Суп полевой	138 2004	250	2,5	3,0	18,3	114,5
	2	Гречка отварная с маслом	436 2004	150	17,8	9,8	21,6	250
	3	Рыба тушенная со сметанным соусом		90	4,560	0,540	28,140	138,600
	4	Хлеб порционный		60				
	5	Сок	1113 (639) 2004)	200	0,600	0,00	32,960	129,800
	6	Фрукты		150	0,945	0,210	9,55	42,00
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>40,285</b>	<b>32,25</b>	<b>210,83</b>	<b>1301,11</b>
9	<b>Завтрак:</b>							
	1	Каша пшеничная на цельном молоке	469 (2008)	200/20	21,35	11,29	18,95	180,82
	2	Бутерброд с маслом		20	1,45	1,72	11,31	64,64
	3	Чай	686 2004	200/15/7	0,3	0,000	15,2	60
	<b>Обед</b>							
	1	Рассольник со сметаной	204 (2008)	250	7,25	7,5	34,75	165,25
	2	Горох отварной	360(753) 1999	150	5,25	17,4	39,45	212,1
	3	Котлета мясная	827	100	13,3	9,2	6,0	244
	4	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600

	5	Компот из сухофруктов + С		200	0,2000	0,000	24,2	102
	6	Фрукты		50	4,612	1,052	29,210	147,609
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>61,548</b>	<b>49,026</b>	<b>226,614</b>	<b>1410,779</b>
10	<b>Завтрак:</b>							
	1	Каша манная	220 1999	200/20	7,25	11,0	51,25	319,5
	2	Чай с сахаром	685 2004	200	0,200	0,000	15,0	58
	3	Хлеб пшеничный		30	2,736	0,324	16,884	83,16
	<b>Обед</b>							
	1	Суп рисовый	295	250	2,729	6,580	21,428	154,088
	3	Макароны с добавлением масла	299 2008	150	10	36	22	464,5
	4	Голень запеченная в сметане	153	75	12,8	22,70	11,5	305
	5	Хлеб порционный		60	4,560	0,540	28,140	138,600
	6	Чай	459	200	0,000	0,000	18,000	74,000
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>43,08</b>	<b>80,654</b>	<b>199,192</b>	<b>1697,848</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней:</b>				<b>500,849</b>	<b>463,682</b>	<b>2240,464</b>	<b>15293,958</b>