



Утверждено:

Директор МБОУ "Галановская СОШ"

И.В. Сергеева
"19" 05.2025 г.

Согласовано:

Начальник ДОЛ

И.В. Сергеева
"19" 05 2025 г.

12-дневное меню для детского оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей 7-11 лет и 12-18 лет на базе МБОУ "Галановская СОШ"

Неделя	№ тех.кар.	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет, выход блюд, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г.			Энергетическа я ценность (ккал)	Возраст детей 12-18 лет, выход блюд, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическа я ценность (ккал)
						Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1-й			ЗАВТРАК											
день	61	253	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5		4,71	8,9	27,75	209,0	200/5	6,28	11,8	37	279,0
	101	495	Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81,0	200	1,5	1,3	15,9	81,0
	120	105	Масло сливочное (порциями)	10		0,05	8,25	0,08	75,0	10	0,05	8,25	0,08	75,0
			Йогурт н/у	100		2,4	1,2	14,5	80,0	100	2,4	1,2	14,5	80,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
			Итого за завтрак:			11,7	19,97	77,91	539,0		14,03	22,95	92,08	632,0
			ОБЕД											
	8	1	Салат из капусты белокачанной	80		1,68	8,08	7,44	109,0	100	2,1	10,1	9,3	136,0
	42	134	Рассольник ленинградский	250		2,1	5,3	16,2	121,0	250	2,1	5,3	16,2	121,0
	183	405	Курица в соусе с томатом	80		9,0	9,0	2,7	128,0	100	11,8	11,8	3,4	160,0
	91	429	Картофельное пюре	180		3,8	7,9	19,6	166,0	200	4,2	8,8	21,8	184,0
	106	507	Компот из свежих яблок	200		0,5	0	23,1	96,0	200	0,5	0	23,1	96,0
	160	112	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,5	0	0,1	48,0	100	0,5	0	0,1	48,0

	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,5	9,8	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			20,0	23,2	84,9	676,0		23,9	27,2	91,1	743,5
			Всего за день			31,7	43,1	162,8	1215,0		37,9	50,2	183,2	1375,5
2-й			ЗАВТРАК											
день	74	301	Омлет натуральный	125/5		10,8	16,7	2,9	203	150/5	12,9	20,07	3,46	245
	104	148	Кофейный напиток	200		3,2	2,8	22,4	153,0	200	3,2	2,8	22,4	153,0
	120	105	Масло сливочное (порции)	10		0,5	8,25	0,8	75,0	10	0,5	8,25	0,8	75,0
	153	570	Булочка слоеная	60		5,1	2,8	35,3	187,0	60	5,1	2,8	35,3	187,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
			Итого за завтрак:			22,64	30,87	81,08	712		25,5	34,32	86,56	777
			ОБЕД											
	4	106	Помидоры свежие	80		0,88	0,16	3,04	19	100	1,1	0,2	3,8	24
	43	142	Щи из свежей капусты	250		1,7	14,9	7,7	83,0	250	1,7	4,9	7,7	83,0
	77	381	Котлета мясная	90		16,0	15,7	12,8	257,0	100	17,8	17,5	14,3	286,0
	74	248	Пюре картофеля вязкая	180/5		8,3	11,6	29,4	254,0	200/5	9,2	12,9	32,6	283,0
		518	Сок (яблочный)	200		1,0	0,2	0,2	92,0	200	1,0	0,2	0,2	92,0
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,5	9,8	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			31,1	43,1	73,3	803,0		34,5	36,6	81,3	878,5
			Всего за день			53,8	73,9	154,4	1515,0		60,0	70,9	167,9	1655,5
3-й			ЗАВТРАК											
день	73	296	Макаронные отварные с сыром	150		6,9	5,4	29,0	194,0	200	9,20	7,2	38,7	258,0
	103	496	Какао с молоком	200		4	3	25,0	144,0	200	4	3	25,0	144,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
			Итого за завтрак:			13,54	9,02	73,68	432		16,6	10,6	88,3	519
			ОБЕД											
	6	6	Салат из капусты с яблоками	80		0,9	8,0	5,0	96,0	100	1,1	10,0	6,3	120,0
	44	144	Суп картофельный с бобовыми	250		2,3	4,3	15,1	108,0	250	2,3	4,3	15,1	108,0

	97	341	Рыба, запеченная с яйцом	90		13,0	8,2	8,2	157,0	100	14,4	9,1	9,1	175,0
	60	258	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5		6,5	9,6	27,8	224,0	200	8,8	10,8	48,8	279,0
	110	516	к/п "Снежок"	200		5,8	5,0	9,6	106,0	200	5,8	5,0	9,6	106,0
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			32,6	35,7	89,0	808,0		37,2	39,9	115,5	922,5
			Всего за день			46,2	44,7	162,6	1240,0		53,8	50,5	203,8	1441,5
4-й			ЗАВТРАК											
день	70	260	Каша "Дружба"	150/5		3,9	8,7	0,4	170,0	200/5	5,2	11,65	25,05	227
	102	493	Чай с сахаром	200		0,1	0,0	15,0	60,0	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	120	105	Масло сливочное (порциями)	10		0,05	8,25	0,08	75,0	10	0,05	8,25	0,08	75,0
	121	100	Сыр (порциями)	15		3,8	3,9	0,0	51,4	20	5,1	5,2	0,0	68,0
			Зефир	50		0,2	0,0	19,9	82,0	25	0,2	0,0	19,9	82,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
			Итого за завтрак:			11,1	21,2	55,1	532,4		14,5	25,5	84,6	629,0
			ОБЕД											
	16	1	Винегрет овощной	80		1,0	8,6	5,4	104,0	100	1,0	10,8	6,8	130,0
	45	147	Суп картофельный с макаронными и	250		2,7	2,8	18,8	111,0	250	2,7	28,0	18,8	111,0
	86	406	Плов из птицы	200		15,2	15,1	36,1	142,0	250	19,0	18,9	45,1	177,5
	108	508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5	0	27,0	110,0	200	0,5	0	27,0	110,0
	160	112	Фрукт свежий (апельсин)	100		0,9	0,2	8,1	43,0	150	1,4	0,3	12,1	64,5
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,5	9,8	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			23,4	18,7	113,2	523,0		28,4	48,3	129,5	597,5
			Всего за день			34,6	40,0	168,3	1055,4		42,8	73,8	214,2	1226,5
5-й			ЗАВТРАК											
день	51	165	Суп молочный с макаронными издели	250		4,56	6,58	23,75	183	250	4,56	6,58	23,75	183
	107	512	Компот из кураги	200		1,3	0	20,1	81,0	200	1,3	0	20,1	81,0
	120	105	Масло сливочное (порциями)	10		0,5	8,25	0,8	75,0	10	0,5	8,25	0,8	75,0

151	551	Шанежка с йодолом	75		3,9	11,6	39,3	276,0	75	3,9	11,6	39,3	276,0
122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
		Итого за завтрак:			8,7	20,2	79,9	526,0		9,5	20,3	84,8	549,0
		ОБЕД											
7	2	Салат витаминный	80		0,88	8	8,48	110,4	100	1,1	10,1	10,6	138
46	154	Суп крестьянский с крупой	250		2,1	5,1	14,5	113,0	250	2,1	5,1	14,5	113,0
78	367	Удиль из говядины	90		11,9	1,2	3,1	222,0	100	17,2	18,3	3,5	247,0
71	291	Макаронные изделия отварные	180		6,8	0,8	34,8	174,0	200	7,5	0,9	38,7	193,0
103	496	Какао с молоком	200		4	3	25,0	144,0	200	4	3	25,0	144,0
	112	Фрукты свежие (банан)	160		2,4	0,8	33,6	153,6	160	2,4	0,8	33,6	153,6
122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,2	9,8	47,0
123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
		Итого за обед:			30,9	11,8	134,2	923,6		37,6	28,9	141,8	985,1
		Всего за день			39,6	32,0	214,1	1449,6		47,1	49,1	226,6	1534,1
		ЗАВТРАК											
6-й день	62	Каши манная вязкая с маслом	150		5,78	8,85	26,62	209,0	200	7,7	11,8	35,5	279,0
	101	Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81,0	200	1,5	1,3	15,9	81,0
		Йогурт и/у	100		2,4	1,2	14,5	80,0	100	2,4	1,2	14,5	350,0
122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
		Итого за завтрак:			12,72	11,67	76,7	464,0		15,4	14,7	90,5	827,0
		ОБЕД											
5	106	Овощи свежие	80		0,6	0,1	2,0	11,2	100	0,8	1,0	2,5	14,0
53	56	Суп из овощей	250		7,8	9,4	12,9	159,0	250	7,8	9,4	12,9	159,0
77	381	Котлета мясная	90		16,0	15,8	12,8	258,0	100	17,8	17,5	14,3	286,0
91	429	Картофельное пюре	180		3,8	7,9	19,6	166,0	200	4,2	8,8	21,8	184,0
102	493	Чай с сахаром	200		0,1	0	15,0	60,0	200	0,1	0	15,0	60,0
160	112	Фрукты свежие (банан)	200		3,0	1,0	42,0	192,0	200	3,0	1,0	42,0	192,0
122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,2	9,8	47,0
123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
		Итого за обед:			35,5	35,0	127,5	963,2		38,5	38,7	135,0	1029,5

			Всего за день:				48,2	46,7	204,2	1427,2		53,9	53,4	225,5	1856,5
7-й			ЗАВТРАК												
День	115	313	Запеканка из творога	125		20	21	19,9	354	150	24,0	25,2	23,9	425,0	
	100	494	Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	200	0,1	0	15,2	61	
	120	105	Масло сливочное (порциями)	10		0,05	8,25	0,08	75,0	10	0,05	8,25	0,08	75,0	
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0	
			Итого за завтрак:			23,2	29,6	54,9	584,0		28,0	33,9	63,8	678,0	
			ОБЕД												
	4	106	Помидоры свежие	80		0,9	0,2	3,0	19,0	100	1,1	0,2	3,8	24,0	
	40	128	Борщ с капустой и картофелем	250		1,8	5,0	10,6	95,0	250	1,8	5,0	10,6	95,0	
	183	405	Курица в соусе с томатом	80		9,0	9,0	2,7	128,0	100	11,3	11,3	3,4	160,0	
	69	414	Рис отварной	180		4,4	7,3	40,6	246,0	200	4,9	8,1	45,1	273,0	
	107	512	Компот из изюма	200		1,3	0	20,1	81,0	200	1,3	0	20,1	81,0	
	160	112	Фрукты свежие (яблоко)	200		0,8	1	19,6	94,0	200	0,8	1	19,6	94,0	
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47,0	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5	
			Итого за обед:			21,49	22,77	116,79	761		24,9	26,0	125,3	837,5	
			Всего за день			44,7	52,3	171,7	1345,0		52,9	59,8	189,1	1515,5	
8-й			ЗАВТРАК												
День	72	261	Каша овсяная	150		6,9	21,12	29,9	338	200	9,2	28,16	39,9	450	
	120	105	Масло сливочное (порциями)	10		0,05	8,25	0,08	75,0	10	0,05	8,25	0,08	75,0	
	121	100	Сыр (порциями)	15		3,8	3,9	0,0	51,4	20	5,1	5,2	0,0	68,5	
	110	516	к/л "Снежок"	200		5,8	5,0	9,6	106,0	200	5,8	5,0	9,6	106,0	
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0	
			Итого за завтрак:			19,63	38,6	59,26	664,4		23,97	47,02	74,18	816,53	
			ОБЕД												
	10	50	Салат из свеклы отварной	80		1,2	4,4	6,7	71,0	100	1,5	5,5	8,4	88,8	
	59	60	Уха со взбитым яйцом	250		13,5	3,6	12,5	132,0	250	13,5	3,6	12,5	132,0	
	87	407	Рис из птицы	200		15,7	16,4	18,2	283,0	200	15,7	16,4	18,2	283,0	

	106	507	Компот из свежих плодов(яблук)	200		0,5	0,2	23,1	96,0	200	0,5	0,2	23,1	96,0
	160	112	Фрукт свежий (груша)	150		0,6	0,5	15,4	70,5	150	0,6	0,5	15,4	70,5
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,9	47,0	20	1,5	0,2	9,9	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			35,6	25,7	99,1	769,5		36,6	26,9	104,2	804,8
			Всего за день:			55,3	64,3	158,4	1433,9		60,6	73,9	178,3	1621,3
9-й			ЗАВТРАК											
день	63	247	Каша овсяная "Теркулес" с маслом	150		6,5	10,6	23,6	215,0	200	8,6	14,1	31,5	287,0
	111	157	Напиток апельсиновый	200		0,1	0	25,2	96,0	200	0,1	0	25,2	96,0
	120	105	Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	75,0	10	0,05	8,25	0,08	75,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
			Итого за завтрак:			9,7	19,2	68,6	480,0		12,6	22,8	81,4	575,0
			ОБЕД											
	6	6	Салат из капусты с яблоками	80		0,88	8	5,04	96	100	1,1	10	6,3	120
	154	50	Суп "Токачи"	250		13,7	10,0	21,8	227,5	250	13,7	10,0	21,8	227,5
	60	256	Каша пшеничная вязкая	150		6,5	8,9	28,5	220,0	200	8,7	11,9	38,0	293,0
	89	410	Фрикадельки из кур	90		12,0	10,5	6,4	168,0	100	13,3	11,7	7,1	186,7
	100	494	Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	200	0,1	0	15,2	61
	113	518	Сок в инд.упак.	200		1,0	0	0,2	92,0	200	1,0	0	0,2	92,0
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,9	47,0	20	1,5	0,2	9,9	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			37,4	30,3	95,3	885,5		41,6	34,6	108,9	994,7
			Всего за день			47,1	49,4	163,9	1365,5		54,2	57,3	190,2	1569,7
10-й			ЗАВТРАК											
день	116	108	Лашевник с творогом	150		15,6	15,4	42,2	362,0	200	20,8	20,5	56,2	482,7
	103	496	Какао с молоком	200		4	3	25,0	144,0	200	4	3	25,0	144,0
	120	105	Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	75,0	10	0,05	8,25	0,08	75,0
	124	300	Яйцо варужую	40		5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0

[illegible]

день	62	250	Каша манная вязкая с маслом	150		5,78	8,9	26,6	209,0	200	7,7	11,9	35,5	278,7
	101	495	Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81,0	200	1,5	1,3	15,9	81,0
			Йогурт и/у	100		2,4	1,2	14,5	80,0	100	2,4	1,2	14,5	80,0
	122	108	Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,7	94,0	50	3,8	0,4	24,6	117,0
			Итого за завтрак:			12,72	11,72	76,68	464,0		15,4	14,8	90,5	556,7
			ОБЕД											
	5	106	Огуры свежие	80		0,6	0,1	2,0	11,2	100	0,8	0,1	2,5	14,0
	53	56	Суп из овощей	250		7,8	9,4	12,9	159,0	250	7,8	9,4	12,9	159,0
	77	381	Котлета мясная	90		16,0	15,7	12,8	257,0	100	17,8	17,5	14,3	286,0
	74	248	Каша гречневая вязкая	180		8,3	11,6	29,4	254,0	200	9,2	12,9	32,7	282,2
	106	507	Компот из свежих яблок	200		0,5	0	23,1	96,0	200	0,5	0	23,1	96,0
	160	112	Фрукты свежие (банан)	150		2,3	0,8	31,5	144,0	150	2,3	0,8	31,5	144,0
	122	108	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,9	47,0	20	1,5	0,2	9,9	47,0
	123	109	Хлеб ржаной	40		2,6	0,5	13,4	70,0	50	3,3	0,6	16,7	87,5
			Итого за обед:			39,6	38,4	134,9	1038,2		43,2	41,6	143,6	1115,7
			Всего за день:			52,4	50,1	211,6	1502,2		58,6	56,4	234,1	1672,4