

Утверждено  
Директор МКОУ «Алешинская основная общеобразовательная школа»

Симонова Г.М.



**Примерное десятидневное меню с двухразовым питанием в лагере с дневным пребыванием детей  
при МКОУ «Алешинская основная школа» июнь 2025 год**

День 1	Наименование блюда	Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сыром	30/15 г	5,3	8,26	14,82	154,82
	2.Каша молочная пшеничная с маслом	200/10/5 г	8,31	13,1	37,6	303,
	3.Чай с лимоном с сахаром	200/5 г	0,26	0,0	15,22	63,63
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	3,2	8,5	85
Обед	1.Нарезка из свежих овощей	100 г	1,97	2,95	6,21	56,64
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250 г	2,69	2,84	17,14	104,75
	3.Рис отварной с подливкой с тушеным мясом	200/100 г	3,81	6,11	40,01	230,31
	4.Компот из	200 г	2,5	13,8	15,7	240,3
			0,74	0,0	29,88	124,85

	сухофруктов					
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,66
	6.Кондитерские изделия	100 г	0,98	7,65	15,63	135,25
День 2	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с маслом	30/10 г	4,57	9,94	30,61	232,4
	2.Сырники с молоком сгущ.	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16
	3.Кисель	200	0,2	0	32,6	132
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Салат зеленый с огурцом с р/м	80 г	0,95	9,35	6,52	184
	2.Суп рыбный	250	6,3	4,5	11,7	126,9
	3.Макароны с мясными тефтелями в соусе	200/90	0,03	5,57	0,05	50,49
			6,93	7,47	11,07	139,23
	4.Чай с сахаром	200/10	0,84	0,0	24,108	85,95
	5. Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,66
	6.Кондитерские изделия	100 г				
День 3	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сыром и сливочн. маслом	30/5/10	4,57	9,94	30,6	232,4
	2.Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10,85	42,9	294
	3.Какао с	200	3,63	2,95	25,82	142,47

	молоком					
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Нарезка из овощей	100 г	1,97	2,95	6,21	56,64
	2.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	1,21	5,45	3,63	69,25
	3.Картофельное пюре с мясной котлетой	150/100	4,34	8,14	28,1	190,94
			12,5	13,8	15,7	240,3
	4.Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,51	19,77	113,99
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,86
	6.Кондитерские изделия	100 г				
День 4	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сыром	30/10	5,12	6,48	11,84	128,52
	2.Омлет натуральный	150	17	28	3	218
	3.Чай с лимоном с сахаром	200	0,0	0,06	15,22	63,63
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Салат витаминный с р/м	100 г	0,95	9,35	6,52	184
	2.Суп гороховый с мясом	250	9	3,9	27,3	153,9

	3.Гречка с гуляшом	200/75	34,48	29,16	60,64	380,74
	4.Компот из сухофруктов	200	0,74	0,0	29,88	124,85
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,66
	6.Кондитерские изделия	100 г	0,98	7,65	15,63	135,25
День 5	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сыром	30/10	5,3	8,26	14,82	154,82
	2.Оладьи со сгущ. молоком	200/10	20	33,4	3,8	298,6
	3.Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Нарезка из свежих овощей	100 г	1,97	2,95	6,21	56,64
	2. Суп овощной с мясными фрикадельками	250/50	7,45	5,3	16,86	100,4
	3.Плов с куриным мясом	200/80	30,9	28,9	82,16	404
	4.Кисель	200	0,2	0	32,6	132
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,66
	6.Кондитерские изделия	100 г	0,98	7,65	15,63	135,25
День 6	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сливочным	30/10	4,57	9,94	30,61	232,4

	маслом					
	2.Молочная вермишель	250/10/5	6,62	11,82	22,47	221,62
	3.Чай с лимоном с сахаром	200	0,26	0,0	15,22	63,63
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Нарезка из свежих овощей	100 г	1,97	2,95	6,21	56,64
	2.Рассольник с мясом и сметаной	250	125,29	4,27	8,12	89,6
	3. Капуста с тушеным мясом	160/80	3,70	8,64	46,03	284,7
	4.Чай с сахаром	200/10	0	0,	24	58
	5.Хлеб ржаной	150 г	7,05	1,05	74,7	321
	6.Кондитерские изделия	100 г	0,98	7,65	15,63	135,25
День 7	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал.
Завтрак	1.Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/5	4,57	9,94	30,6	232,4
	2.Каша гречневая с маслом и песком	200/10/5	9,8	33,28	55,46	511,16
	3.Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Салат	80 г	0,95	9,35	6,52	184

	витаминный с р/м					
	2.Суп рисовый с мясом	250/80	1,81	4,91	125,25	102,5
	3. Макароны с томатным соусом и куриными биточками	150/90	16,8	11,04	3,12	177,60
			6,93	7,47	10,07	139,23
	4.Компот из сухофруктов	200/10	0,74	0,1	29,	116,76
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,66
	6.Кондитерские изделия	100 г				
День 8	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/5	4,57	9,94	30,6	232,4
	2.Каша молочная пшеничная с маслом	200/10/5	8,31	13,1	37,6	303
	3.Чай с сахаром	200/10	0	0	24	58
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Нарезка из свежих овощей	100 г	1,97	2,95	6,21	56,64
	2.Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	3.Картофельное пюре с тушеной рыбой	150/100	0,73	6,17	1,21	63,45
			3,06	4,8	20,45	137,25
	4.Компот из	200/10	0,74	0,0	29,88	124,85

	сухофруктов					
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,68	0,33	14,84	154,66
	6.Кондитерские изделия	100 г	0,98	7,65	15,63	135,25
День 9	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сыром	30/10	5,3	8,26	14,82	154,82
	2. Оладьи со сгущ. Молоком	200\10	20	33,4	3,8	298,6
	3.Кисель	200	0,2	0	32,6	132
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
Обед	1.Салат зеленый с р/м	80 г	0,95	9,35	6,52	184
	2.Суп из макаронных изделий с мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	3. Рис с подливкой и мясной котлетой	200/100	3,81	6,11	40,01	230,31
			12,5	13,8	15,7	240,3
	4. Чай с сахаром	200/10	0	0	24	58
	5.Хлеб ржаной	50 г	1,98	0,36	10,2	51,96
	6.Кондитерские изделия	100 г	0,98	7,65	15,63	135,25
День 10	Наименование продуктов	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность, ккал
Завтрак	1.Бутерброд с сливочным маслом	30/10	4,57	9,94	30,61	232,4
	2.Каша молочная манная с маслом	200/10/5	6	6,4	30,6	196

	3.Чай с лимоном с сахаром	200/10	0,26	0,0	15,22	63,63
	4.Фрукты	150 г	1,3	0,38	15,75	70,88
	5.Молочнокислые продукты	100 г	5	1,5	3,5	51
,Обед	1.Нарезка из свежих овощей	100 г	1,97	2,95	6,21	56,64
	2.Суп рыбный	250	6,3	4,5	11,7	126,9
	3.Картофельное пюре с куриными биточками	150/90	4,34	8,14	28,1	190,94
			7,89	10,5	8,3	159,26
	4.Кофейный напиток	200/10	4,34	0	30,45	116,76
	5.Ржаной хлеб	50 г	7,05	1,05	74,7	321
	6.Кондитерские изделия	100 г				