

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБУ ДО «Оловянинский районный
дом творчества «Палитра»
А.Н. Селезнева
«28» апреля 2025г.



**10 дневное меню
в детском оздоровительном лагере «Березка»
для организации питания детей с 12-17 лет**

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Каша рисовая молочная	250/8	6,3	8,5	47,6	292,2	0,6
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0
Сыр	20	4,1	2	0	35,7	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	570	23,2	23,1	113,6	738,5	1,9
Обед						
Огурец свежий порционно	80	1,1	6,8	7,5	96,8	17,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	350	2,5	2,7	16,9	100,5	5,4
Гуляш	75/75	8,8	6,4	2,3	101,8	0,2
Гречка отварная с маслом	200/5	10,8	7,4	40,0	259,5	0,8
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	1100	29,4	24,5	133,6	873,5	25
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	400	1,8	0,4	17,7	160,6	1,4
Булочка домашняя	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	6,5	9,2	65,3	372,9	38,4
Ужин						
Помидор свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Курица тушеная в соусе с овощами (бедро)	270	19,2	17,9	19,7	322,0	9,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	590	22,4	18,3	53,6	541,1	15,7
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир 3,2% жирности)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	250	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	2980	85,7	78,9	366,1	2720	81

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Каша жидкая «Геркулес»	250/8	8,2	7,1	31,1	212,7	0,9
Кофейный напиток	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	620	32,1	32,0	100,8	781,5	1,8
Обед						
Икра кабачковая	80	1,6	6,7	6,6	98,7	4,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	350/30	7,9	7,7	16,8	167,4	8,4
Бефстроганов	75/75	18,6	37,3	8,5	263,0	0
Рис отварной со сливочным маслом	200	2,5	2,9	27	145,7	0
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за обед:	1070	39,1	57,3	126,8	986,7	16,1
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Ватрушка	70	4,6	7,5	26,2	202,6	0,6
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	6,0	7,8	58,4	347,1	38,6
Ужин						
Помидор свежий порционный	80	4,8	0	1,6	8,6	2,56
Рыба, тушенная с овощами	200	10,4	5,8	7,6	124,0	0,1
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Соус молочный	75	3	11,5	7,5	84,0	0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	795	24,9	24,8	75,4	542,3	17,06
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	250	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3205	106,3	125,7	391,0	2720	73,56

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным, сыр	30/10/15	7,7	8,3	15,2	163,9	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Омлет натуральный	200	13,0	17,3	2,5	216,8	0,3
Какао	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Итого за завтрак:	565	33,0	39,8	68,6	734,3	1,6
Обед						
Помидор свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	350	1,9	2,5	13,8	85,8	5,5
Курица, тушенная в молочном соусе	110/75	10,7	8,4	4,3	136,0	0
Рис отварной	200	3,3	5,3	24,9	184,4	2
Компот из вишни	400	0,2	0,2	34,8	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	120	9,2	1	59	281,2	0
Итого за обед:	1135	25,1	17,5	111,5	728,7	11,2
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	143,6	1
Корж молочный	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	3,3	2,8	50,8	248,8	37
Ужин						
Огурец свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Фрикадельки мясные	110	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Рагу овощное	200	3,4	4,7	13,5	117,1	7,9
Соус молочный	75	3	11,5	7,5	84,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,2	1,6	35	177,5	0
Итого за ужин:	665	16,48	27,0	54,0	458,9	14,56
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	270	3,9	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3105	81,78	90,9	314,5	2720	65,36

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Пудинг творожный с изюмом запечённый	200	17,9	12,5	19,4	268,4	0,5
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Итого за завтрак:	515	12,2	14,2	63,6	659,3	1
Обед						
Зеленый горошек консервированный	80	1,1	6,9	7,5	96,8	9,1
Суп картофельный с рыбными консервами	350	10	0,7	12,9	114,1	8,3
Плов из говядины	275	37,1	39,9	32,6	638,8	1,9
Брусничный морс	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Итого за обед:	1225	48,8	48,8	120,4	1140,5	22,5
Полдник						
Сок фруктовый	200	0	0	20,1	80,3	1
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	3,3	2,8	50,8	248,8	38
Ужин						
Огурец консервированный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,6
Гуляш из говядины	140	10,5	16,4	7,0	202,0	0
Пюре картофельное	200	3,2	5,0	21,5	141,5	10,3
Хлеб	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	735,0	19,88	33,3	68,6	568,9	13,0
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	250	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3080	88,38	102,9	333,0	2720	74,5

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Йогурт	150	5,7	4,8	13,4	120	0
Каша «Дружба» молочная, жидкая с изюмов	250/8	6,2	7,3	40,0	250,2	0,6
Чай	200	0,2	0	16,3	63,3	4,1
Итого за завтрак:	723	24,2	22,3	114,8	737,4	4,7
Обед						
Кукуруза консервированная	80	5,9	5,7	0,9	79,6	1,12
Рассольник «Петербургский» со сметаной	350	4,8	2,7	17	132,6	9,7
Оладьи из печени	100	13,8	9,2	8,6	175,1	5,1
Картофель, запечённый в сметанном соусе	200	2,3	3,8	11,4	93,0	0
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	21,3	85,4	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	1080	35,5	22,6	108,7	808,8	17,1
Полдник						
Сок фруктовый (виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Рулёт маковый)	120	9,4	15,8	49,6	399,6	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	460	6,1	8,2	57	344,3	38
Ужин						
Огурец свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Котлета рубленая	100/75	11,9	9,3	4,8	151,1	0
Макароны с молочным соусом	200	5,6	7,0	25	194,6	0
Хлеб	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	695	20,6	16,7	62,4	487,1	2,6
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Бублик	65	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	265	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3223	90,6	76,1	372,6	2720	62,4

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Каша пшенная молочная жидкая	250	8,0	8,9	40,1	273,3	0,7
Кофейный напиток	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	565	24,7	23,6	109,7	731,8	1,6
Обед						
Огурец свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Борщ картофельный с фасолью и сметаной	350	7,0	2,4	24	160,7	5,8
Котлета, запеченная с соусом молочным	100/75	8,4	8,9	5,7	133,3	0,2
Гречка отварная	200	9	7,7	43,8	288,5	0
Компот из сухофруктов	400	0,2	0,2	34,8	143,6	2,4
Хлеб пшеничный	120	9,2	1	59	281,2	0
Итого за обед:	1125	33,5	19,6	134,5	860,7	8,16
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Ватрушка с курагой»	50/20	3,2	2,8	28,2	151,9	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	4,6	3,1	60,4	296,4	38
Ужин						
Помидор свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Рыба, тушенная в молочном соусе	110/65	15,4	12,9	3,2	120,0	0,1
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Хлеб	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	695	22,7	18,3	62,2	447,2	13
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	250	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3105	89,7	60,3	396,4	2720	60,76

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Омлет натуральный с вермишелью	200	13,0	17,3	2,5	216,8	0,3
Чай	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за завтрак:	565	29,3	35,9	62,8	661,0	0,4
Обед						
Огурец свежий	80	0,5	0	1,6	8,6	2,6
Суп овощной	350	4	2,4	6,9	79,6	167
Азу	75/75	14,6	14,6	18,8	266,4	46,3
Макароны	200	5,6	7,0	25	194,7	0
Кисель	200	0,1	0	21,3	85,4	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Итого за обед:	1100	33,4	25,2	123,1	877,8	65,6
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4
Сахарная плюшка	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	6,5	9,2	65,3	372,9	38,4
Ужин						
Помидор свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Куриное филе в соусе	100/50	17,0	8,7	7,8	175,8	3,7
Рис отварной	200	3,3	5,3	24,9	184,4	2
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Хлеб	40	2,6	0,4	16	76	0
Итого за ужин:	670	23,5	14,4	66,6	508,7	12,4
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	100	3,8	5	37,2	208,6	0
Итого за ужин:	250	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3055	96,9	88,5	347,4	2720	116,8

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пище ые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Каша «Боярская»	250	6,7	7,7	34,5	223	0,7
Итого за завтрак:	565	23,4	22,7	104,1	693,5	1,6
Обед						
Кукуруза консервированная	80	5,9	5,7	0,9	79,6	1,12
Солянка домашняя со сметаной	350	4,7	2,6	17	132,5	9,6
Бефстроганов	75/75	9,4	2,3	4,6	75,1	0,6
Гречка отварная	150	6,8	5,8	32,9	216,4	0
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	120	8	1,4	40	205	0
Итого за обед:	105 0	35,5	17,7	122,6	816,1	14,5
Полдник						
Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Венская сдоба	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	5,6	9	65,7	372,9	38
Ужин						
Сельдь с луком	80	1,1	6,8	7,5	96,8	17,4
Жаркое по-домашнему	325	2,6	3,0	37,5	335,0	17
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Итого за ужин:	645	6,4	10,2	76,0	564,6	34,5
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	270	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	3000	75,1	63,4	398,0	2720	88,6

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0
Запеканка из творога с яблоками	200	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	540	34,6	31,2	81,3	737,3	2,1
Обед						
Салат из белокачанной капусты	80	2	8.1	8,3	114,4	0,7
Суп картофельный с горохом	350	1,9	2,5	13,8	85,8	5,5
Гуляш	75/75	8,8	6,4	2,3	101,8	0,2
Макароны	150	4,2	5,3	18,8	146,0	0
Компот из кураги с витамином С	400	0,2	0,1	38,7	157,2	2,4
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	1050	24	15,4	106,8	670,7	9,46
Полдник						
Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Калач печеный	70	5,1	10,7	28,2	233,1	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	270	6,5	11,0	60,4	377,6	38
Ужин						
Огурец свежий порционный	80	0,48	0	1,6	8,6	2,56
Голубцы ленивые	115	14,6	14,6	18,8	266,4	46,3
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Соус молочный	75	3,0	11,5	7,5	84,0	0
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	710	24,98	33,6	86,6	684,7	63,26
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Компот						
Бублик	65	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	265	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	2835	94,28	95,0	364,7	2720	112,82

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Йогурт	150	5,7	4,8	13,4	120	0
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Какао	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Каша пшенная	250	8,0	8,9	40,1	273,3	0,7
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	700	26,5	26,3	119,5	800,5	2
Обед						
Кукуруза консервированная	80	5,9	5,7	0,9	79,6	1,12
Суп из овощей со сметаной	350	4,0	2,4	6,8	79,6	16,6
Плов из говядины	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4
Компот из вишни	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	890	42,1	37,9	97,9	930,4	20,32
Полдник						
Булочка	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	470	5,6	9,0	65,7	372,9	38
Ужин						
Огурец консервированный	80	1,6	0	1,6	16	2,56
Запеканка картофельная	278/10	25,0	20,3	23,1	372,8	0
Хлеб	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	608	29,4	20,7	57,2	528,7	6,7
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	270	4,2	3,8	29,6	170,3	0
Итого за день:	2938	107,8	97,7	369,9	2720	67,02