

«Согласовано»
Начальник ДОЛа «Голубой вагон»
с дневным пребыванием детей
при МБОУ-СОШ с.Алексеевка
_____ /Шмелева Н.В./

«Утверждаю»
Директор МБОУ – СОШ с.Алексеевка
Аркадакского района Саратовской области



_____ /Смага Л.А./

Десятидневное меню
детского оздоровительного лагеря «Голубой вагон»
с дневным пребыванием детей при МБОУ – СОШ с.Алексеевка
Аркадакского района Саратовской области
(2025 год, 1 смена)

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250	3,12	2,2	18,65	306
	Чай	200	4,5	3,82	22,16	137,23
	Вафли	50	2,01	14,0	29,4	252,0
	Апельсин	100	0,8	-	20,16	62,22
	ИТОГО:		10,45	20,02	90,37	620,22
Обед						
	Рассольник с мясом говядины 1 категории	250	7,71	8,79	22,32	198,2
	Макароны отварные	200	13,24	3,77	50,27	276,53
	Котлеты (из мяса говядины 1 категории)	80	18,8	14,1	12,5	191,0
	Салат из свежих огурцов	80	0,1	-	0,16	15
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	2,03	0,24	13,25	264,5
	Сок фруктовый	200	1,04	-	18,8	79
	ИТОГО:		24,12	26,9	66,94	1009,23
	Всего за 1-й день					1629,45

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250	7,88	15,75	36,08	317,6
	Хлеб пшеничный или зерновой	100	2,03	0,24	13,25	176,33
	Чай с лимоном	200	-	-	12,1	48,6
	Яблоко	100	1	-	18,00	107,00
	ИТОГО:		10,91	15,99	79,43	649,53
Обед						
	Борщ с мясом говядины 1 категории	250	1,81	4,91	125,25	102,50
	Плов (из мяса курицы)	250	25,38	21,25	44,61	471,25
	Нарезка из огурцов и помидоров	80	1,05	0,19	3,64	20,48
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,5	128,00
	ИТОГО:		40,39	30,85	264,7	966,25
	Всего за 2-й день					1615,78

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	250	10,48	11,04	41,56	308,16
	Бутерброд с маслом	100-15	6,67	14,36	42,8	331,43
	Чай	200	-	-	14,1	53,28
	Апельсин	100	1,8	-	16,8	28
	ИТОГО:		18,95	25,4	115,26	720,87
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины 1 категории	250	7,2	8,75	15,2	167,22
	Рис с гуляшем (из мяса говядины 1 категории)	200-75	8,80-23,80	5,84-19,52	35,27-5,77	487,94
	Нарезка из свежей капусты	80	0,1	-	0,16	9,31
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Сок фруктовый	200	1,04	-	18,8	79
	ИТОГО:		43,71	13,37	199,96	1030,39
	Всего за 3-й день					1751,26

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	250	7,28	9,5	26,6	276,3
	Бутерброд с маслом с сыром	80-10-15	9,79	17,8	39,3	361,8
	Чай	200	-	-	14,1	53,28
	Груша	100	0,3	-	10,5	44
	ИТОГО:		17,37	27,3	90,5	735,38
Обед						
	Суп с макаронными изделиями	250	2,21	5,06	11,92	120,25
	Картофельное пюре	200	5,43	6,77	33,77	216,11
	Рыба отварная (минтай)	100	16,11	0,93	-	72,96
	Салат из свежих огурцов	80	0,74	0,09	3,6	13,02
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	3,82	22,16	137,23
	ИТОГО:		45,57	24,03	155,53	902,05
	Всего за 4-й день					1637,43

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Суп молочный вермишелевый	250	20,1	19,69	43,29	390
	Хлеб пшеничный или зерновой	100	2,03	0,24	13,25	176,33
	Напиток из шиповника	200	0,02	-	13,24	51,1
	Апельсин	100	1,8	-	16,8	28
	ИТОГО:		23,95	19,93	86,58	645,43
Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса говядины 1 категории)	250	16,55	4,72	62,83	224,5
	Гречневая каша с гуляшем (из мяса говядины 1 категории)	200-75	8,8-23,80	2,28-19,52	43,02-5,77	364,14
	Нарезка из огурцов и помидоров	80	0,1	-	0,16	15,82
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Сок фруктовый	200	-	-	20,0	80,0
	ИТОГО:		47,08	21,7	200,71	948,96
	Всего за 5-й день					1594,39

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250	3,12	2,2	18,65	306
	Бутерброд с маслом	100-15	6,67	14,36	42,8	331,43
	Компот из сухофруктов	200	0,49	-	21,43	83,63
	Яблоко	100	0,3	-	11,5	44,55
	ИТОГО:		10,58	16,56	94,38	765,61
Обед						
	Суп рисовый с фрикадельками (из мяса говядины 1 категории)	250	8,94	1,52	21,8	143,28
	Капуста тушеная	150	5,45	7,8	11,95	176,5
	Котлеты рыбные	80	11,5	8,8	12	102,0
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,74	0,09	3,6	13,02
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Кофейный напиток на молоке	200	-	-	20,0	80,0
	ИТОГО:		30,39	20,39	132,2	849,3
	Всего за 6-й день					1614,91

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250	7,07	7,98	31,9	300,8
	Хлеб пшеничный или зерновой	100	2,03	0,24	13,25	176,33
	Напиток из шиповника	200	0,02	-	13,24	51,1
	Банан	100	0,8	-	20,16	62,22
	ИТОГО:		9,92	8,22	78,55	590,45
Обед						
	Щи с мясом говядины 1 категории	250	7,2	8,75	15,2	167,22
	Картофельное пюре	200	5,43	6,77	33,77	216,11
	Котлета говяжья	100	12,65	15,15	12,9	239,78
	Салат из свежей капусты	80	0,1	-	0,16	18
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Сок фруктовый	200	1,04	-	18,8	79
	ИТОГО:		37,97	35,17	155,53	984,61
	Всего за 7-й день					1575,06

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	250	10,48	11,04	41,56	308,16
	Хлеб пшеничный или зерновой	100	2,03	0,24	13,25	176,33
	Чай с лимоном	200	-	-	14,1	53,28
	Груша	100	0,3	-	10,5	44
	ИТОГО:		12,8	11,28	79,41	581,77
Обед						
	Борщ с мясом говядины 1 категории	250	7,62	7,85	21,75	193,54
	Плов из мяса курицы	250	23,82	31,0	91,1	508,29
	Салат из свежих огурцов	80	0,74	0,09	3,6	13,02
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Компот из свежих плодов (Яблоки)	200	-	-	20,0	80,0
	ИТОГО:		43,73	43,44	211,15	1059,35
	Всего за 8-й день					1641,12

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	250	7,28	9,5	26,6	276,3
	Бутерброд с маслом с сыром	80-10-15	9,79	17,8	39,3	361,8
	Чай	200	-	-	14,1	53,28
	Груша	100	0,3	-	11,5	44,55
	ИТОГО:		17,37	27,3	91,5	735,93
Обед						
	Суп с макаронными изделиями	250	16,55	4,72	62,83	224,5
	Картофельное пюре	200	5,43	6,77	33,77	216,11
	Рыба тушеная с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00
	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	80	0,74	0,09	3,6	13,02
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Сок фруктовый	200	1,04	-	18,8	79
	ИТОГО:		53,34	26,29	202,19	870,1
	Всего за 9-й день					1606,03

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Суп молочный вермишелевый	250	20,1	19,69	43,29	390
	Хлеб пшеничный или зерновой	100	2,03	0,24	13,25	176,33
	Напиток из шиповника	200	0,02	-	13,24	51,1
	Апельсин	100	1,8	-	16,8	28
	ИТОГО:		23,95	19,93	86,58	645,43
Обед						
	Рассольник с мясом говядины 1 категории	250	7,71	8,79	22,32	198,2
	Гречневая каша рассыпчатая с гуляшом из мяса курицы	200-60	8,8-10,08	2,28-10,2	43,02-0	364,14
	Салат из свежей капусты	80	0,1	-	0,16	9,31
	Хлеб пшеничный или зерновой	150	11,55	4,5	74,7	264,5
	Чай	200	-	-	14,1	53,28
	ИТОГО:		38,96	25,77	154,3	889,43
	Всего за 10-й день					1534,86