

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГАЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря

О.Г. Скоробогатова
«__» _____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
*пришкольного летнего оздоровительного
лагеря с дневным пребыванием детей*

Галкино 2025 г.

[illegible]

21 JUL 1964

34BTPAK

27	Каша пшеничная с и маслом	250/10	9,33	13,16	36,13	300,6	0,14	5,16	0,34	0,09	245,4	55,5	246,1	1,1
36	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	5		
82	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	-	-	-	-	5	4	8	1
94	яблоко	115	0,8	0,2	25,6	107	0,03	15	0,0	0,3	37	26	30	0,5
85	Хлеб	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи			16,73	20,31	94,93	530,6	0,2	20,2	0,45	0,59	320,65	90,5	284,1	2,9
ОБЕД														
9	Салат «Свеколка»	100	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	28	56	1,9
17	Суп из овощей с говяжьей	300/20/10	9,1	8,4	15,1	174,8	0,07	10	0,22	0,2	45	29	69	1,3
к/к	Суфле из печени	100	22,2	10	7,6	231,1	0,2	14,9	6,6	2,4	73,9	25,1	335	6,4
56	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	-	13	3	3	1
85	Хлеб	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75	-	-	0,36
Итого за прием пищи			45,28	37,85	112,4	995,15	0,45	236,9	7,05	7,6	245,7	114,1	548	12,1

ПОЛДНИК

[illegible]

SECRET

ЗАБІПАК

35	Омлет с морковью (вареный на пару)	210	14,8	29	7,6	250	0,12	4	1,2	6,4	156	42	282	4
74	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,0	0	121	14	90	1
92	Банан свежий	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	63	42	0,9
85	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи			21,2	34,55	81,8	624,8	0,22	20	31,2	7	300,25	119	414	6,15

ОБЕД

11	Салат дальневосточный из морской капусты с маслом растительным	100	1	0,17	0,5	8,3	0,03	6,7	0,05	0,17	50	145	50	13,5
20	Рассольник домашний с курицей	300/25/ 10	8,7	9,3	24,5	209,0	0,11	9,6	0,2 5	0,24	40,8	32,4	94,8	1,2
47	Шницель натуральный рубленый	100	19,8	23	8,2	322	0,1	-	0,0 2	5,4	18	32	206	4
58	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,9	38,8	218	0,18	-	0,0 3	0,5	16	118	176	4
78	Напиток апельсиновый	200	0,2	-	25,7	105	0,01	13	-	0,1	8	3	5	-
	Хлеб	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи			40,38	43,12	127,5	1023,5 5	0,43	29,3	0,35	6,41	132,8	330,4	531,8	22,7

ПОЛДНИК

75	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
Итого за день			62,18	78,07	241,9	1784,3	0,69	53,3	31,5	13,8	473,05	467,4	969,8	29,65
Среднедневная сбалансированность			1	1	4				6	1				

STUDIES (FIFTY-THREE)

ЗАЗИПРАК

37	Пудинг с вермишелью с изюмом запеченный	200	25	17,7	27,5	380,1	0,08	0,8	0,1 2	1,1	288,7	43,7	382,8	1,28
90	Груша свежая	170	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	-	0,8	38	24	32	4,6
81	Чай сладкий с лимоном	185/15/ 7	0,3	0,1	15,2	62	-	3	-	-	8	5	10	1
85	Хлеб	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи			27,4	20,65	81,2	632,9	1,2	13,8	0,12	1,9	346	72,7	424,8	7,13

ОБЕД

13	Салат из красной фасоли с маслом растительным	100	7,5	5,7	14,7	140	0,15	7	0,04	2,5	53	34	137	2,3
21	Суп томатно – рисом с говядиной	300	5,52	5,76	23,7	169,2	0,07	1,2	0,02	0,12	175,2	1,3	154,8	1,7
87	Кукурузная каша	15	1,2	0,15	12	54,15	0,26	-	-	-	-	-	-	-
45	Мясо отварное	50	12,5	8,4	-	127	0,03	-	-	0,3	15	16	92	1
60	Соус молочный густой (б/г)	50	1,3	5,76	4,2	74,64	0,02	-	0,04	0,02	45,52	6,94	37,4	0,32
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	-	13	3	3	1
85	Хлеб	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75	-	-	0,36
Итого за прием пищи			32,27	36,72	132	1027,24	0,64	214,2	3,26	3,78	376,9	133,2	517,8	8,24

ПОЛДНИК

[illegible]

6 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАБІПАК

29	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,7	15,9	50,9	390,8	0,2	1,7	0,11	0,22	167,2	68,3	256	3,3
1	Сыр (порция)	15	3,45	4,45	-	54,5	0,005	-	0,04 5	0,01	132	5,5	75	0,15
82	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	-	-	-	-	5	4	8	1
91	Яблоко свежее	250	0,8	0	21,0	95	0,08	1,4	-	-	40	32	68	8,2
85	Хлеб	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
Итого за прием пищи			15,28	22,7	104,8	697,1	0,29	3,1	0,16	0,23	355,5	109,8	407	12,9

ОБЕД

8	Салат «Степной» с маслом сливочным	100	3,6	10,2	7,83	137,5	0,1	13,0	0,4 7	4,6	20,1	20,1	46,2	0,93
22	Щи из свежей капусты с мясом	300/25/ 10	9,92	11,1	9,5	179,5	0,09	26,4	0,24	0,4	49,5	33,2	102,4	0,6
41	Рыба с овощами	100	16,4	9,2	3	160	0,08	2	-	4	58	12	160	1
53	Макароны отварные б/г с маслом сливочным	150/5	4,4	7,4	36,9	232,8	-	-	0,03	0,8	11	7,1	36	0,8
65	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0,1	34,5	139	0,02	18	-	0,1	16	5	12	0,1
	Хлеб	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи			36,8	41,75	121,5	1010,1	0,29	59,4	0,74	9,9	173,35	77,4	356,6	3,8

ПОЛДНИК

[illegible]

3ABTPAK

Среднедневная сбалансированность

ЗАБІТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК[illegible]

