

Согласовано
Начальник лагеря
Падун /Бадмаева О.А./
«21» апреля 2025г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «Ульхун-Партионская ООШ»
Падун /Падунков А.А./
«21» апреля 2025г.



**Примерное меню детского летнего лагеря с дневным пребыванием
«Алые паруса» на базе МБОУ «Ульхун-Партионская ООШ»
(возраст детей 6-17 лет)**

День 1

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	№ рецептур
		На 6- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Яйцо отварное	40	40	4,8	4	0,3	160	56,6
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			15	13,1	39,6	415,7	
Второй завтрак								
5.	Молоко 2,5%	200	200	0,1	5	9,6	104,7	
6.	Печенье	30	50	7,5	9,	35,4	257,6	46
	Итого за прием			7,6	14,1	45	362,3	
Обед								
7.	Салат из с/в огурцов	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-2з
8.	Суп картофельный с горохом и туш. говядиной	200	250	33,4	23	81,4	665,7	54-8с
9.	Рагу из курицы	200	250	11,27	5,1	4,95	217,4	54-22м
10.	Компот из с/фруктов	200	200	21	7	17,5	81	54-2хн
11	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			70,7	43,5	132	1172,3	

Согласовано
Начальник лагеря
_____/Бадмаева О.А./
«21» апреля 2025г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «Ульхун-Партионская ООШ»
_____/Пушникова А.Г./
«21» апреля 2025г.

**Примерное меню детского летнего лагеря с дневным пребыванием
«Алые паруса» на базе МБОУ «Ульхун-Партионская ООШ»
(возраст детей 6-17 лет)**

День 1

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 6- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Яйцо отварное	40	40	4,8	4	0,3	160	56,6
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			15	13,1	39,6	415,7	
Второй завтрак								
5.	Молоко 2,5%	200	200	0,1	5	9,6	104,7	
6.	Печенье	30	50	7,5	9,	35,4	257,6	46
	Итого за прием			7,6	14,1	45	362,3	
Обед								
7.	Салат из с/в огурцов	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-2з
8.	Суп картофельный с горохом и туш. говядиной	200	250	33,4	23	81,4	665,7	54-8с
9.	Рагу из курицы	200	250	11,27	5,1	4,95	217,4	54-22м
10.	Компот из с/фруктов	200	200	21	7	17,5	81	54-2хн
11	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			70,7	43,5	132	1172,3	

День 2

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	200/20	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21ги
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Чай с молоком с сахаром	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			16,8	17	56,7	476,1	
Второй завтрак								
5.	Сок	200	200	0,6	0,0	33	128,2	
6.	Чоко-пай	1 шт.	1 шт.	0,4	0,1	39,4	114,4	
	Итого за прием			1	0,1	72,4	242,6	
Обед								
7.	Салат из свежей капусты	80	100	2	8,1	8,1	114,4	54-7з
8.	Суп картофельный с макаронными изделиями и туш. говядиной	200	250	25,8	13,9	92,5	257,4	54-7с
9.	Гречка отварная с маслом	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
10.	Котлеты рыбные в томатном соусе	90	110	14,1	2,8	8,6	115,9	54-7р
11.	Компот из с/фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-2хн
12.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			53,6	32	184,3	911	

День 3

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша пшениая молочная с маслом и изюмом	170/10	200/15	6,1	10,7	32,3	288	54-6к
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			16,3	19,5	58,5	543,7	
Второй завтрак								
5.	Сок	200	200	0,6	0	33	128,2	
6.	булочка с изюмом	50	50	4,3	4,2	22,3	174,2	
	Итого за прием			4,9	4,2	55,3	302,4	
Обед								
7.	Винегрет с растительным маслом	80	100	1	7,1	5,4	89,5	54-16з
8.	Суп рассольник Ленинградский	200	250	23,7	31,2	68	646,9	54-3с
9.	Котлета мясная	90	100	13,7	13,6	12,2	226,3	54-1г
10.	Макаронные изделия отварные	180	200	5,3	13,6	3,5	202,1	54-4м
11.	Компот из с/фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
12.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			46,9	65,8	128,6	1339,6	

День 4

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша молочная кукурузная с маслом	150	200	7,2	10,7	43,9	300,7	54-6к
2.	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21ги
3.	Хлеб пшеничный с повидлом	50	100	2	3,2	11,3	127	8
4.	Фрукты	100	100	0,60	0,00	6,12	71,20	
	Итого за прием			14,4	18,3	73,8	606,1	
Второй завтрак								
5.	Бутерброд с сыром	150/15	150/30	6,5	7,3	17,8	162,3	10.3
6.	Сок	200	200	0,1	4,3	0,6	33,6	
	Итого за прием			0,6	11,6	18,4	195,9	
Обед								
7.	с/в помидор в нарезке	80	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з
8.	Борщ на мясном бульоне	200	250	22,3	21,7	49	480,9	54-2с
9.	Ленивые голубцы	150	200	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м
10.	Компот из с/фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
11.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			35,3	30,1	98,7	807,8	

День 5

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Пшеничная каша со сливочным маслом	150/10	200/15	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21ги
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			22,8	24,3	70,7	619,7	
Второй завтрак								
5.	Булочка школьная	50	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в
6.	Молоко 2,5%	200	200	0,1	0,1	14	92,9	
	Итого за прием			5,3	2	48	266,7	
Обед								
7.	Салат из свеклы отварной	80	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
8.	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	43,2	21,6	69,9	645	54-5с
9.	Жаркое по- домашнему	150	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м
10.	Компот из с/фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1х
11.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			67,8	45,7	134,1	1218,9	

День 6

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 6- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Яйцо отварное	40	40	4,8	4	0,3	160	56,6
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			15	13,1	39,6	415,7	
Второй завтрак								
5.	Молоко 2,5%	200	200	0,1	5	9,6	104,7	
6.	Печенье	30	50	7,5	9,	35,4	257,6	46
	Итого за прием			7,6	14,1	45	362,3	
Обед								
7.	Салат из с/в огурцов	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-2з
8.	Суп картофельный с горохом и туш. говядиной	200	250	33,4	23	81,4	665,7	54-8с
9.	Рагу из курицы	200	250	11,27	5,1	4,95	217,4	54-22м
10.	Компот из с/фруктов	200	200	21	7	17,5	81	54-2хн
11	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			70,7	43,5	132	1172,3	

День 7

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	150/10	200/15	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20к
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
4.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5.	Конфета	20	20	0,2	0,1	6,1	73,7	
6.	Фрукты	100	100	0,6	0	6,1	92,2	
	Итого за прием			18,1	15,9	62,2	606	
Второй завтрак								
7.	Молоко 2,5%	200	200	4,2	6,2	32,2	208,1	
8.	Вафля	50	50	5,8	5	9,6	104,7	
	Итого за прием			10	11,2	41,8	312,8	
Обед								
9.	Зелёный горошек	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-2з
10.	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	23,1	30,3	28,5	480,3	54-1с
11.	Плов из курицы	200	250	25,22	12,5	51,03	418,1	291
12.	Компот из с/фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1х
13.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			53,8	51,2	127,4	1187,6	

День 8

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша пшенная со сливочным маслом и изюмом	150/15	200/20	6,1	10,7	32,4	288	54-6к
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Кофейный напиток цикорий	200	200	2,2	2,1	25	118,8	692
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
5.	Фрукты	100	100	0,6	0	6,1	91,2	
	Итого за прием			18,9	21,9	83,2	633,1	
Второй завтрак								
6.	Сок	200	200	0,6	0	33	128,2	
7.	Чоко-пай	1 шт.	1 шт.	3	23	28,6	135,6	
	Итого за прием			3,6	23	61,6	263,8	
Обед								
8.	Салат из с\в огурцов	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-2з
9.	Суп картофельный с клёцками	200	250	23,1	16,7	5,7	470,3	54-6с
10.	Котлета рыбная в соусе красном основном	90	100	10,5	6,1	2,3	106,7	54-7р
11.	Гречка отварная	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
12.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
13.	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	76,9	10041
	Итого за прием			47,8	38,2	87,7	1031	

День 9

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	27,5	27,9	88,6	715,1	54-19к
2.	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21ги
3.	Сливочное масло порционно	30	50	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
4.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
5.	Конфета	20	20	0,2	0,1	6,1	73,7	
	Итого за прием			35,4	40,9	127	1064,6	
Второй завтрак								
6.	Сок	200	200	0,6	0	33	128,2	
7.	Печенье	50	50	4,2	6,2	32	208,1	
	Итого за прием			4,8	6,2	65	336,3	
Обед								
8.	Салат из моркови и яблок	100	100	0,7	8,1	5,8	99	54-11з
9.	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	250	24,7	31,1	56,2	603,7	54-11с
10.	Курица тушеная	100	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м
11.	Рис отварной	150	200	4,3	3,6	5,4	36,4	54-6г
12.	Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	8	32,7	54-11хн
13.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			46,9	49,5	99,5	996,9	

День 10

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21ги
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0,3	135,1	54-1з
3.	Сливочное масло порционно	15	30	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
4.	Чай с сахаром	200	200	3	0,3	19,7	26,8	54-2гн
5.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
6.	Фрукты	100	100	0,6	0,00	6,1	91,2	
	Итого за прием			18,9	24,1	74,6	615,4	
Второй завтрак								
7.	Кисель из смородины	200	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн
8.	Печенье	50	50	7,5	9,1	35,4	227,6	
	Итого за прием			7,7	9,2	47,7	278,1	
Обед								
10.	Салат из белокачанной капусты	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-7з
11.	Суп рыбный	200	250	39,5	20,5	19,7	589,9	54-1с
12.	Макароны отварные	200	250	5,3	3,5	32,7	202,1	54-4м
13	Котлета мясная	90	100	13,7	13,6	12,2	226,3	54-1г
14.	Компот из сухофруктов	200	200	1	0,1	19,8	81	54-1хн
15.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			64,5	46,1	112,5	1307,5	

День 11

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, калл	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша Дружба	150/10	200/10	5	6,9	23,9	178	54-16к
2.	Бутерброд с сыром	50/30	100/50	6,5	10,9	17,8	165,3	8 54-1з
3.	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21ги
4.	Фрукты	100	100	0,6	0	6,1	91,2	
	Итого за прием			12,2	22,2	60,3	541,7	
Второй завтрак								
5.	Печенье	50	50	29,1	23,5	32,9	217,8	
6.	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн
	Итого за прием			29,2	23,6	47,8	278,5	
Обед								
7.	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	100	1,2	3,6	6,1	60,8	54-5з
8.	Борщ из с/в капусты с туш.говядиной и овощами	200	250	22,3	21,7	49	408,9	854-2з
9.	Пюре картофельное	150	200	3,1	6	19,7	145,8	54-11г
10.	Курица отварная в соусе красном основном	90	100	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м
11.	Компот из клубники	200	200	0,9	0,1	8,8	26,5	10041
12.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			44	45,2	106,4	1768,9	

День 12

№п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
		На 7- 11 лет	На 11 лет и старше					
Завтрак								
1.	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	150/10	200/15	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20к
2.	Сыр порционно	30	50	7	8,8	0	135,1	54-1з
3.	Хлеб пшеничный	50	100	3	0,3	19,7	93,8	8
4.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5.	Конфета	20	20	0,2	0,1	6,1	73,7	
6.	Фрукты	100	100	0,6	0	6,1	92,2	
	Итого за прием			18,1	15,9	62,2	606	
Второй завтрак								
7.	Молоко 2,5%	200	200	4,2	6,2	32,2	208,1	
8.	Вафля	50	50	5,8	5	9,6	104,7	
	Итого за прием			10	11,2	41,8	312,8	
Обед								
9.	Зелёный горошек	80	100	2	8,1	8,4	114,4	54-2з
10.	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	23,1	30,3	28,5	480,3	54-1с
11.	Плов из курицы	200	250	25,22	12,5	51,03	418,1	291
12.	Компот из с/фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1х
13.	Хлеб пшеничный	100	100	3	0,3	19,7	93,8	8
	Итого за прием			53,8	51,2	127,4	1187,6	