

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Миглакасимахинская СОШ»

Абдусаламов А.М.

12.05.2025г



# **ПРЕМЕРНОЕ- 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Пришкольного оздоровительного лагеря «Солнышко»**

**С дневным пребыванием детей при МКОУ «Миглакасимахинская СОШ»  
2025**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Миглакасимахи 2025г.**

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|               |                                            |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная вязкая<br>(174-17)   | 150          | 4                | 8    | 23       | 183                             | 174,17         |
|               | Омлет натуральный                          | 89           | 9                | 10   | 2        | 126                             | 438,05         |
|               | Какао с молоком сгущенным                  | 181          | 3                | 3    | 19       | 119                             | 383,17         |
|               | Сыр (порциями) Полу-тв.                    | 11           | 3                | 3    |          | 37                              | 15             |
|               | Чурек                                      | 50           | 5                | 1    | 33       | 157                             | 1 035          |
|               | Фрукты свежие яблоки**                     | 100          |                  |      | 10       | 47                              | 338,11         |
|               | Итого за Завтрак                           | 581          | 24               | 25   | 87       | 669                             |                |
| Обед          | Овощи натуральные свежие-огурец            | 60           |                  |      |          | 7                               | 71,17          |
|               | Суп гороховый с картофелем вег             | 250          | 7                | 8    | 23       | 199                             | 100,1          |
|               | Рыба тушенная в томате с овощами<br>229-17 | 100          | 11               | 6    | 3        | 105                             | 229,17         |
|               | Макаронные изделия отварные<br>(309-17)    | 150          | 5                | 4    | 27       | 174                             | 309,17         |
|               | Компот из свежих фруктов                   | 100          |                  |      | 10       | 43                              | 631,02         |
|               | Чурек                                      | 50           | 5                | 1    | 33       | 157                             | 1 035          |
|               | Итого за Обед                              | 810          | 29               | 19   | 105      | 720                             |                |
| Итого за день |                                            | 1 391        | 53               | 44   | 192      | 1389                            |                |

(лист 2)

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 1

День: вторник

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                                       |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                                       |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Каша пшеничная жидкая                                 | 200          | 4                | 7    | 26       | 187                             | 0,21           |
|                  | Сырники из творога запеченные со<br>сгущенным молоком | 90           | 11               | 12   | 31       | 293                             | 219,17         |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                                | 200          |                  |      | 15       | 61                              | 411,17         |
|                  | Чурек                                                 | 50           | 5                | 1    | 33       | 157                             | 1 035          |
| Итого за Завтрак |                                                       | 660          | 22               | 21   | 130      | 813                             |                |
| Обед             |                                                       |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Борщ вегетарианский<br>(мелкошинкованный)             | 250          | 2                | 5    | 12       | 100                             | 65             |
|                  | Плов из птицы 291                                     | 180          | 15               | 16   | 32       | 259                             | 291,17         |
|                  | Сок фруктовый                                         | 180          | 1                |      | 23       | 99                              | 311,01         |
|                  | Чурек                                                 | 50           | 5                | 1    | 33       | 157                             | 1 035          |
|                  | Фрукты свежие мандарины **                            | 100          | 1                |      | 8        | 38                              | 13 059,02      |
| Итого за Обед    |                                                       | 760          | 24               | 22   | 108      | 653                             |                |
| Итого за день    |                                                       | 1 420        | 46               | 43   | 238      | 1466                            |                |

(лист 3)

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 1

День: среда

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                             |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                             |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Каша гречневая молочная вязкая (173-17)     | 150          | 6                | 8    | 23       | 195                             | 173,17         |
|                  | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 41           | 5                | 5    |          | 57                              | 5 003          |
|                  | Чай со сгущенным молоком                    | 200          | 3                | 3    | 21       | 129                             | 413,01         |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.                     | 11           | 3                | 3    |          | 37                              | 15             |
|                  |                                             |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Чурек                                       | 50           | 5                | 1    | 33       | 157                             | 1 035          |
| Итого за Завтрак |                                             | 552          | 23               | 20   | 88       | 627                             |                |
| Обед             |                                             |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Овощи натуральные свежие-помидор            | 60           | 1                |      | 2        | 11                              | 71             |
|                  | Суп вермишелью на курином бульоне, жидкий   | 248          | 1                | 4    | 6        | 70                              | 100,03         |
|                  | Куры отварные                               | 90           | 22               | 19   |          | 259                             | 13 044         |
|                  | Картофельное пюре                           | 158          | 3                | 5    | 12       | 136                             | 251            |
|                  | Компот из изюма                             | 200          |                  |      | 20       | 82                              | 348,15         |
|                  |                                             |              |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Чурек                                       | 50           | 5                | 1    | 33       | 157                             | 1 035          |
| Итого за Обед    |                                             | 806          | 32               | 29   | 73       | 715                             |                |
| Итого за день    |                                             | 1 358        | 55               | 49   | 161      | 1342                            |                |

| Рацион: ОЛ 2024  |                                          | Неделя: 1 |                  | День: четверг |          |                         |             |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                          |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Каша перловая рассыпчатая                | 150       | 5                | 4             | 32       | 187                     | 0,09        |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                   | 200       |                  |               | 15       | 61                      | 411,17      |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.                  | 10        | 3                | 3             |          | 34                      | 15          |
|                  | Чурек                                    | 50        | 5                | 1             | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Завтрак |                                          | 516       | 28               | 26            | 83       | 671                     |             |
| Обед             |                                          |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Банан                                    | 103       | 2                | 1             | 22       | 99                      | 509         |
|                  | Суп крестьянский с крупой                | 200       | 9                | 11            | 18       | 209                     | 134         |
|                  | Котлеты мясные запеченные                | 90        | 14               | 5             | 8        | 131                     | 13 042      |
|                  | Макаронные изделия отварные (309-17)     | 150       | 5                | 4             | 27       | 174                     | 309,17      |
|                  | Компот из свежих плодов (вишня, абрикос) | 100       |                  |               | 10       | 43                      | 631,02      |
|                  | Чурек                                    | 50        | 5                | 1             | 33       | 157                     | 1 035       |
|                  | Соус томатный                            | 50        | 1                | 2             | 3        | 37                      | 366         |
| Итого за Обед    |                                          | 743       | 36               | 24            | 121      | 850                     |             |
| Итого за день    |                                          | 1 259     | 64               | 50            | 204      | 1521                    |             |

| Рацион: ОЛ 2024  |                                                   | Неделя: 1 |                  | День: пятница |          |                         |             |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Каша пшеничная молочная вязкая                    | 200       | 10               | 11            | 44       | 310                     | 173,17      |
|                  | Яйца вареные"                                     | 40        | 5                | 5             |          | 63                      | 227         |
|                  | Чай с лимоном                                     | 200       |                  |               | 7        | 30                      | 686         |
|                  | Чурек                                             | 45        | 5                | 1             | 29       | 141                     | 1 035       |
| Итого за Завтрак |                                                   | 546       | 21               | 21            | 85       | 605                     |             |
| Обед             |                                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Вафли                                             | 40        | 2                | 12            | 25       | 217                     | 13 053      |
|                  | Суп перловый с овощами вегетарианский со сметаной | 230       | 2                | 4             | 13       | 92                      | 192         |
|                  | Мясо тушеное с овощами в соусе                    | 200       | 16               | 5             | 13       | 158                     | 290         |
|                  | Сок фруктовый                                     | 180       | 1                |               | 23       | 99                      | 311,01      |
|                  | Чурек                                             | 60        | 5                | 1             | 29       | 141                     | 1 035       |
| Итого за Обед    |                                                   | 710       | 26               | 22            | 103      | 707                     |             |
| Итого за день    |                                                   | 1 211     | 47               | 43            | 188      | 1312                    |             |

| Рацион: ОЛ 2024  |                                                               | Неделя: 1 |                  | День: суббота |          |                         |             |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                               |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                               |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом | 80        | 1                | 4             | 6        | 66                      | 43          |
|                  | Каша гречневая молочная вязкая (173-17)                       | 150       | 6                | 8             | 23       | 195                     | 173,17      |
|                  | Какао с молоком сгущенным                                     | 200       | 3                | 4             | 21       | 131                     | 383,17      |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.                                       | 11        | 3                | 3             |          | 37                      | 15          |
|                  | Чурек                                                         | 50        | 5                | 1             | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Завтрак |                                                               | 501       | 18               | 20            | 83       | 586                     |             |
| Обед             |                                                               |           |                  |               |          |                         |             |
|                  | Суп- Тефтели с мясом -                                        | 108       | 7                | 6             | 7        | 112                     | 304         |
|                  | Картофель отварной (с маслом)                                 | 160       | 3                | 4             | 27       | 155                     | 203         |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                                        | 200       |                  |               | 15       | 61                      | 411,17      |
|                  | Чурек                                                         | 60        | 5                | 1             | 29       | 141                     | 1 035       |
| Итого за Обед    |                                                               | 763       | 27               | 16            | 102      | 656                     |             |
| Итого за день    |                                                               | 1 234     | 45               | 36            | 185      | 1242                    |             |

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная жидкая молочная                | 200       | 8                | 6    | 33       | 211                     | 0,22        |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                        | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 411,17      |
|                  | Чурек                                         | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.                       | 12        | 3                | 3    |          | 41                      | 15          |
|                  | Яблоки                                        | 80        |                  |      | 8        | 38                      | 813         |
| Итого за Завтрак |                                               | 557       | 21               | 13   | 101      | 605                     |             |
| Обед             | Кукуруза сахарная                             | 30        | 1                |      | 3        | 17                      | 54,2        |
|                  | Борщ вегетарианский с картофелем, со сметаной | 250       | 2                | 6    | 11       | 106                     | 82,17       |
|                  | Куры отварные                                 | 90        | 22               | 19   |          | 259                     | 13 044      |
|                  | Каша перловая рассыпчатая                     | 151       | 5                | 4    | 32       | 188                     | 0,09        |
|                  | Компот из свежих фруктов                      | 200       | 1                |      | 19       | 78                      | 394,15      |
|                  | Чурек                                         | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Обед    |                                               | 771       | 36               | 30   | 98       | 805                     |             |
| Итого за день    |                                               | 1 328     | 57               | 43   | 199      | 1410                    |             |

(лист 8)

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Сыр (порциями) Полу-тв.                  | 10        | 3                | 3    |          | 34                      | 15          |
|               | Суп молочный с изделиями макаронными     | 200       | 6                | 8    | 20       | 181                     | 2 016       |
|               | Чай с лимоном                            | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 686         |
|               | Чурек                                    | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
|               | Яблоки                                   | 80        |                  |      | 8        | 38                      | 813         |
|               | Итого за Завтрак                         | 581       | 19               | 17   | 68       | 497                     |             |
| Обед          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 3                | 3    | 21       | 121                     | 88,15       |
|               | Котлеты мясные запеченные                | 80        | 12               | 4    | 7        | 116                     | 13 042      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая               | 150       | 9                | 8    | 38       | 260                     | 171         |
|               | Сок фруктовый                            | 180       | 1                |      | 23       | 99                      | 311,01      |
|               | Чурек                                    | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
|               | Итого за Обед                            | 770       | 31               | 16   | 129      | 788                     |             |
| Итого за день |                                          | 1 351     | 50               | 33   | 197      | 1285                    |             |

(лист 9)

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Суп молочный с макаронными изделиями.  | 200       | 5                | 5    | 16       | 125                     | 120         |
|               | Чай с сахаром 411-2017                 | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 411,17      |
|               | Масло (порциями)                       | 10        |                  | 8    |          | 71                      | 6           |
|               | Чурек                                  | 45        | 5                | 1    | 29       | 141                     | 1 035       |
|               | Фрукты свежие бананы**                 | 100       | 1                | 1    | 20       | 89                      | 10,16       |
|               | Итого за Завтрак                       | 565       | 14               | 18   | 80       | 521                     |             |
| Обед          | Салат из моркови с маслом растительным | 60        | 1                | 6    | 7        | 84                      | 49,04       |
|               | Суп из чечевицы                        | 250       | 7                | 8    | 22       | 191                     | 102,17      |
|               | Гуляш из отварного мяса (246-17)       | 80        | 14               | 13   | 5        | 173                     | 246,17      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая             | 150       | 9                | 8    | 38       | 260                     | 171         |
|               | Компот из изюма                        | 180       |                  |      | 18       | 74                      | 348,15      |
|               | Чурек                                  | 45        | 5                | 1    | 29       | 141                     | 1 035       |
| Итого за Обед |                                        | 765       | 36               | 36   | 119      | 923                     |             |
| Итого за день |                                        | 1 330     | 50               | 54   | 199      | 1444                    |             |

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Макароны отварные                                      | 150       | 8                | 8    | 29       | 216                     | 252,06      |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                                 | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 411,17      |
|                  | Чурек                                                  | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.                                | 10        | 3                | 3    |          | 34                      | 15          |
| Итого за Завтрак |                                                        | 520       | 17               | 20   | 88       | 591                     |             |
| Обед             |                                                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Салат "Здоровье" помидоры,огурцы,бал.перец, зелен,лук. | 60        | 1                | 4    | 3        | 51                      | 15          |
|                  | Суп-лапша домашняя                                     | 250       | 2                | 3    | 9        | 76                      | 113,17      |
|                  | Котлета мясная запеченая (268-17)                      | 84        | 15               | 19   | 13       | 279                     | 26,17       |
|                  | Чай с лимоном                                          | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 686         |
|                  | Чурек                                                  | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Обед    |                                                        | 844       | 27               | 35   | 109      | 857                     |             |
| Итого за день    |                                                        | 1 364     | 44               | 55   | 197      | 1448                    |             |

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Банан                                                       | 100       | 1                |      | 15       | 67                      | 509         |
|                  | Каша пшеничная рассыпчатая                                  | 150       | 4                | 8    | 34       | 202                     | 171         |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                                      | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 411,17      |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.                                     | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 15          |
|                  | Чурек                                                       | 60        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Завтрак |                                                             | 525       | 14               | 13   | 97       | 538                     |             |
| Обед             |                                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100       | 1                | 5    | 1        | 59                      | 19,17       |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250       | 6                | 5    | 20       | 146                     | 102,17      |
|                  | Плов с мясом                                                | 150       | 10               | 5    | 36       | 225                     | 443         |
|                  | Сок фруктовый                                               | 180       | 1                |      | 23       | 99                      | 311,01      |
|                  | Чурек                                                       | 50        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Обед    |                                                             | 730       | 23               | 16   | 113      | 686                     |             |
| Итого за день    |                                                             | 1 215     | 37               | 29   | 210      | 1224                    |             |

Рацион: ОЛ 2024

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Каша рисовая молочная вязкая (174-17) | 150       | 4                | 8    | 23       | 183                     | 174,17      |
|                  | Чай с сахаром 411-2017                | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 411,17      |
|                  | Сыр (порциями) Полу-тв.               | 10        | 3                | 3    |          | 34                      | 15          |
|                  | Чурек                                 | 60        | 5                | 1    | 33       | 157                     | 1 035       |
| Итого за Завтрак |                                       | 500       | 20               | 21   | 73       | 548                     |             |
| Обед             |                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Бананы                                | 70        | 1                |      | 15       | 67                      | 809         |
|                  | Морковь с сахаром                     | 60        | 1                |      | 7        | 31                      | 13          |
|                  | Суп вермишелью с мясом                | 258       | 3                | 5    | 12       | 102                     | 100,12      |
|                  | Каша пшеничная вязкая (173-17)        | 150       | 4                | 8    | 23       | 174                     | 173,17      |
|                  | Компот из свежих фруктов              | 100       |                  |      | 10       | 43                      | 631,02      |
| Итого за Обед    |                                       | 868       | 31               | 32   | 123      | 856                     |             |
| Итого за день    |                                       | 1 358     | 51               | 53   | 196      | 1404                    |             |

