

огласовано  
 медицинским работником  
 МБОУ СОШ им А.А. Кунзук с. Хемчик

Утверждаю  
 Директор школы Сайын-Маадыр С.Д.  
 2025 г.

Чанзан-оол С.Б.

21. Ежедневное меню для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 День 13.06.2025 г.</b>						
Завтрак:	Творог с кефиром					
	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,02</b>	<b>14,72</b>	<b>113,29</b>	<b>651,6</b>
Второй завтрак	Банан	100	0,5	21	87	0,04
Обед:	Винегрет	150	1,24	10,14	7,47	130
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	11	5,2	28,8	171
	Гуляш с гречкой из говядины	150	9,31	10,72	45,72	210
	Кисель из концентрата	200	0,11	0	26	106
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>29,66</b>	<b>27,06</b>	<b>147,99</b>	<b>805</b>
<b>2 День 14.06.2025 г.</b>						
Завтрак:	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Каша Пшенная с маслом сливочным	200	7,23	6,67	39,54	262,5
	Чай лимоном	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>27,53</b>	<b>27,57</b>	<b>112,31</b>	<b>810,5</b>
Второй завтрак	Яблоко					
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,41	5,08	9,02	87,4
	Рассольник со сметаной	220	6,6	11	28,8	261,71
	Окорочка тушёные	110	22,4	18,23	7,03	281,25
	Рис рассыпчатый	150	4,8	5,76	50,04	284
	Копот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>43,72</b>	<b>41,07</b>	<b>160,12</b>	<b>1205,36</b>
<b>3 День 15.06.2025 г.</b>						
Завтрак:	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	200	14	12,5	67,1	438,6
	Чай с лимоном	200	1,4	16,4	16,4	86
	Хлеб	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>37,9</b>	<b>132,8</b>	<b>834,6</b>
Второй завтрак	Апельсин					
Обед:	Салат овощной	80	1	0,4	2,3	21
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	200	6,4	8,5	17,8	200,47
	Гуляш	90	15,02	13,25	4,2	333
	Перловка	150	5,94	5,8	42,2	244,8
	Компот из кураги	200	1,2	0	27,6	111
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>37,56</b>	<b>28,95</b>	<b>134,1</b>	<b>1098,27</b>
<b>4 День 16.06.2025 г.</b>						
Завтрак:	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,1	75

	Манник соус сметанный	90	10,0	15	95	271
	Фито-чай с сахаром	200	0	0	13	49,8
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		18	24	157,3	630,8
Второй завтрак	Мандарин					
Обед	Винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	Суп с крупой	200	22,35	19,92	24	364,3
	Котлеты рыбные	120	20,78	11,2	9,95	140
	Картофельное пюре	180	3,6	7,77	16,8	156,6
	Соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4
	Копот из чернослив	200	0,2	0,2	22,3	110
	хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		56,74	51,79	122,23	1112,3
5 День	17.06.2025 г.					
Завтрак:	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	6	10	37,3	262,5
	Какао с молоком	200	7,2	7,3	23,17	175
	хлеб пшеничный	30	5,60	0,56	34,3	164,5
	Итого завтрак		18,8	26,06	94,87	677
Второй завтрак						
Обед		80	1	0,4	2,3	21
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	3,3	2,48	2,48	281,6
	Окорочка, отварная	220	22,6	17	7	244
	Рожки отварные	150	4,8	5,76	50,04	284
	Копот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		40,21	26,64	127,05	1121,6
6 День	18.06.2025 г.					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6
	Чай с молоком	200	1,4	16,4	16,4	86
	Хлеб пшеничный	80	2,80	0,02	17,15	82,25
	Итого завтрак		18,20	37,12	100,75	681,85
Второй завтрак	Банан					
Обед	Салат "Оливье"	100	2,6	5	3,13	69,33
	Суп гороховый	250	8,33	12,4	21,62	261,36
	Плов из говядины	90	10,09	8,67	9,25	155
	Рис рассыпчатый	150	9,31	10,72	45,72	210
	Кисель из концентрата	200	1,2	0	27,6	111
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		36,93	32,79	144,19	925,36
7 день	19.06.2025 г.					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		18,02	22,92	113,39	726,6
Второй завтрак	Яблоко					
Обед	Салат свекольный с чесноком и изюмом	70	1,04	10,07	8,75	128
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	16,63	11,03	24,96	215,93
	Гуляш	90	15,02	13,25	4,2	333
	Макаронные изделия (спираль)	150	5,94	5,8	42,2	244,8
	Компот из фрукты	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		46,83	41,35	142,41	1219,73
8 день	20.06.2025 г.					

	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с сахаром	220	6	10	37,3	262,5
	Хлеб пшеничный	200	7,2	7,3	23,17	175
	Итого завтрак	60	8,00	0,8	49,2	235
Второй завтрак	Апельсин		21,2	26,3	109,77	747,5
Обед	Винегрет					
	Сун-лапша домашняя	80	1,24	10,14	7,47	130
	Рыба, запеченная в молоке	200	4,54	12,76	23,4	232,8
	Картофельное пюре	110	11,64	15	10,8	90
	Кисель из концентрата	180	3,6	7,77	16,8	156,6
	Хлеб	200	0	0	26	106
	Итого обед	80	8	1	40	188
			29,02	46,67	124,47	903,4
9 День	21.06.2025 г.					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша пшённая	220	14	12,5	67,1	438,6
	Чай с молоком	200	1,4	16,4	16,4	86
	хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		23,4	29,7	132,7	759,6
Второй завтрак	Творог со сметаной и изюмом					
Обед	Салат фруктовый	80	20,01	8,13	6,46	107
	Рассольник со сметаной	200	6,6	11	28,8	261,71
	Куры тушёные	110	22,4	18,23	7,03	281,25
	Рис рассыпчатый	150	4,8	5,76	50,04	284
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		62,32	44,12	157,56	1224,96
10 день	22.06.2025 г.					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша гречневая с маслом сливочным	220	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		18,02	22,92	113,39	726,6
Второй завтрак	Мандарин					
Обед	Салат "Дружба"	80	20,01	8,13	6,46	107
	Суп с мясными фрикадельками	200	18,6	12,01	28,59	221,26
	Бефстроганов из говядины	80	14,59	14,59	2,2	202,67
	Пшено	150	5,94	5,8	42,2	244,8
	Компот из кураги	200	1,2	0	27,6	111
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		53,75	41,53	147,04	1074,73
	Итого за 10 дней					
	Среднедневная норма		0,00	0,00	0,00	0,00
	Соотношение					

Согласовано

Медицинским работником

МБОУ СОШ им А.А. Кунзук с. Хемчик

Чанзан-оол С.Б.

21 Ежедневное меню для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном пришкольном лагере.

Директор школы

Утверждаю

Сайын-Маадыр С.Д.

2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Пищевые вещества (г)			Энергети-
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>11 День</b>	<b>02.06.2025 г.</b>					
Завтрак:	Творог с кефиром	80	20,01	8,13	6,46	107
	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,02</b>	<b>14,72</b>	<b>113,29</b>	<b>651,6</b>
Второй завтрак	Банан	100	0,5	21	87	0,04
Обед:	Винегрет	150	1,24	10,14	7,47	130
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	11	5,2	28,8	171
	Гуляш с гречкой из говядины	150	9,31	10,72	45,72	210
	Кисель из концентрата	200	0,11	0	26	106
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>29,66</b>	<b>27,06</b>	<b>147,99</b>	<b>805</b>
<b>12 День</b>	<b>03.06.2025 г.</b>					
Завтрак:	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Каша Пшеница с маслом сливочным	200	7,23	6,67	39,54	262,5
	Чай лимоном	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>27,53</b>	<b>27,57</b>	<b>112,31</b>	<b>810,5</b>
Второй завтрак	Яблоко	80	1,41	5,08	9,02	87,4
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	220	6,6	11	28,8	261,71
	Рассольник со сметаной	110	22,4	18,23	7,03	281,25
	Окорочка тушёные	150	4,8	5,76	50,04	284
	Рис рассыпчатый	200	0,51	0	25,23	103
	Копот из сухофруктов	80	8	1	40	188
	Хлеб		<b>43,72</b>	<b>41,07</b>	<b>160,12</b>	<b>1205,36</b>
	<b>Итого обед</b>					
<b>13 День</b>	<b>04.06.2025 г.</b>					
Завтрак:	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	200	14	12,5	67,1	438,6
	Чай с лимоном	200	1,4	16,4	16,4	86
	Хлеб	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>37,9</b>	<b>132,8</b>	<b>834,6</b>
Второй завтрак	Апельсин	80	1	0,4	2,3	21
Обед:	Салат овощной.					
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	200	6,4	8,5	17,8	200,47
	Гуляш	90	15,02	13,25	4,2	333
	Перловка	150	5,94	5,8	42,2	244,8
	Компот из кураги	200	1,2	0	27,6	111
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>37,56</b>	<b>28,95</b>	<b>134,1</b>	<b>1098,27</b>
<b>14 День</b>	<b>05.06.2025 г.</b>					
	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,1	75

	Маннык соус сметанный	90	10,0	15	95	271
	Фито-чай с сахаром	200	0	0	13	49,8
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		18	24	157,3	630,8
Второй завтрак	Мандарин					
Обед	Винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	Суп с крупой	200	22,35	19,92	24	364,3
	Котлеты рыбные	120	20,78	11,2	9,95	140
	Картофельное пюре	180	3,6	7,77	16,8	156,6
	Соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4
	Копот из чернослив	200	0,2	0,2	22,3	110
	хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		56,74	51,79	122,23	1112,3
15 День	06.06.2025 г.					
Завтрак:	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	6	10	37,3	262,5
	Какао с молоком	200	7,2	7,3	23,17	175
	хлеб пшеничный	30	5,60	0,56	34,3	164,5
	Итого завтрак		18,8	26,06	94,87	677
Второй завтрак	Груша					
Обед	Помидор свежий	80	1	0,4	2,3	21
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	3,3	2,48	2,48	281,6
	Окорочка, отварная	220	22,6	17	7	244
	Рожки отварные	150	4,8	5,76	50,04	284
	Копот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		40,21	26,64	127,05	1121,6
16 День	07.06.2025 г.					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6
	Чай с молоком	200	1,4	16,4	16,4	86
	Хлеб пшеничный	80	2,80	0,02	17,15	82,25
	Итого завтрак		18,20	37,12	100,75	681,85
Второй завтрак	Банан					
Обед	Салат "Оливье"	100	2,6	5	3,13	69,33
	Суп гороховый	250	8,33	12,4	21,62	261,36
	Плов из говядины	90	10,09	8,67	9,25	155
	Рис рассыпчатый	150	9,31	10,72	45,72	210
	Кисель из концентрата	200	1,2	0	27,6	111
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		36,93	32,79	144,19	925,36
17 день	08.06.2025 г.					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша ячневая с сливочным маслом	220	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		18,02	22,92	113,39	726,6
Второй завтрак	Яблоко					
Обед	Салат свекольный с чесноком и с изюмом	70	1,04	10,07	8,75	128
	Суп крестьянский, со сметаной	250	16,63	11,03	24,96	215,93
	Гуляш	90	15,02	13,25	4,2	333
	Макаронные изделия (спираль)	150	5,94	5,8	42,2	244,8
	Компот из кураги	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	80	8	1	40	188
	Итого обед		46,83	41,35	142,41	1219,73
18 день	09.06.2025 г.					

Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	220	6	10	37,3	262,5
	Чай с сахаром	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>21,2</b>	<b>26,3</b>	<b>109,77</b>	<b>747,5</b>
Второй завтрак	Апельсин					
Обед	Винегрет	80	1,24	10,14	7,47	130
	Суп-лапша домашняя	200	4,54	12,76	23,4	232,8
	Рыба, запеченная в молоке	110	11,64	15	10,8	90
	Картофельное пюре	180	3,6	7,77	16,8	156,6
	Кисель из концентрата	200	0	0	26	106
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>29,02</b>	<b>46,67</b>	<b>124,47</b>	<b>903,4</b>
<b>19 День</b>	<b>10.06.2025 г.</b>					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша пшеничная	220	14	12,5	67,1	438,6
	Чай с молоком	200	1,4	16,4	16,4	86
	хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>29,7</b>	<b>132,7</b>	<b>759,6</b>
Второй завтрак	Творог со сметаной и изюмом	80	20,01	8,13	6,46	107
Обед	Салат фруктовый	80	20,01	8,13	6,46	107
	Рассольник со сметаной	200	6,6	11	28,8	261,71
	Куры тушеные	110	22,4	18,23	7,03	281,25
	Рис рассыпчатый	150	4,8	5,76	50,04	284
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>62,32</b>	<b>44,12</b>	<b>157,56</b>	<b>1224,96</b>
<b>20 день</b>	<b>11.06.2025 г.</b>					
Завтрак	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Каша гречневая с маслом сливочным	220	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,02</b>	<b>22,92</b>	<b>113,39</b>	<b>726,6</b>
Второй завтрак	Мандарин					
Обед	Салат "Дружба"	80	20,01	8,13	6,46	107
	Суп с мясными фрикадельками	200	18,6	12,01	28,59	221,26
	Бефстроганов из говядины	80	14,59	14,59	2,2	202,67
	Пшено	150	5,94	5,8	42,2	244,8
	Компот из кураги	200	1,2	0	27,6	111
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>53,75</b>	<b>41,53</b>	<b>147,04</b>	<b>1074,73</b>
<b>21 дней</b>	<b>12.06.2025 г.</b>					
Завтрак:	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6,5	10,2	38,6	271,4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,02</b>	<b>14,72</b>	<b>113,29</b>	<b>651,6</b>
Второй завтрак	Шоколад "Эли"	60	0,5	21	87	0,04
Обед:	Винегрет	150	1,24	10,14	7,47	130
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	11	5,2	28,8	171
	Гуляш с гречкой из говядины	150	9,31	10,72	45,72	210
	Кисель из концентрата	200	0,11	0	26	106
	Хлеб	80	8	1	40	188
	<b>Итого обед</b>		<b>29,66</b>	<b>27,06</b>	<b>147,99</b>	<b>805</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>1919,94</b>	<b>1895,81</b>	<b>1919,94</b>	<b>1950,51</b>
<b>Среднедневная норма</b>			<b>137,14</b>	<b>135,42</b>	<b>137,14</b>	<b>139,32</b>