

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря с дневным пребыванием
на базе МАУ ДО «Артинская СШ
им.ЗТР Ю.В.Мельцова


Т.С. Сундукова

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «АССОШ № 1»


Т.С. Власова



**Примерное рекомендуемое десятидневное меню для лагеря с дневным
пребыванием на базе МАОУ «Артинская СОШ № 1» для детей
общеобразовательных классов, возрастная категория с 7 до 11 лет.**

Сезон: лето

(завтрак)

2026 год

МЕНЮ

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,172	0,064	1,53
460	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
69	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,4	0	0	0	0	0	0,12	26,4
	Итого за прием	637	15,74	15,71	92,88	578,60	321,10	65,43	263,30	4,07	42,60	0,17	0,18	42,00

День: второй

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122,4	0,46	40,2	0,52	0,078	1,38
460	чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	9,5	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,4	0	0	0	0	0	0,12	26,4
	Итого за прием	637	17,74	16,71	93,68	599,60	364,7	60,53	271,5	4,45	49,7	0,52	0,208	42,41

День: третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
233	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	111,8	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,3	12,6	76,5	0,12	19	0	0,03	0,7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,4	0	0	0	0	0	0,12	26,4
	Итого за прием	637	36,85	111,29	93,18	614,20	388,70	79,23	329,70	4,10	56,00	0,00	0,28	41,46

День: четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	1,32
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5	9,1	0,87	0	0,02	0	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
501	сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,4	0	0	0	0	0	0,12	26,4
	Итого за прием	557,00	30,35	119,19	104,08	621,20	314,6	69,23	277,3	6,36	0,34	0,39	0,228	46,79

День: пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17		
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,4	0	0	0	0	0	0,12	26,4		
501	сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
	Итого за прием	597	16,54	15,31	106,28	631,20	309,3	69,43	271,9	7,93	37	0,7	0,24	45,64		

День: шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
Обед																
227	Каша манная молочная	200	6,20	6,60	31,20	209,00	136,8	20,4	122,4	0,47	40,2	0,52	0,08	1,38		
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,36	88,00	108,3	12,6	76,5	0,12	19	0	0,03	0,7		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,4	0	0	0	0	0	0,12	26,4		
	Итого за прием	647,00	18,94	17,91	95,54	623,60	413,7	62,63	302,1	3,67	59,2	0,52	0,23	42,55		

День:сельмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
232	Каша овсянная молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,10	9,50	40,00	7,90	5	9,1	0,87	0	0,02	0	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	1,00	1,00	14,00	44,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,1	0	0	0	0	0	0,12	26,4
501	сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	637,00	17,64	17,31	106,28	632,40	348,00	91,03	314,50	5,01	42,60	0,45	0,15	47,00

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110,2	221,2	3,4	38,2	0,44	0,188	0
462	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,87	9,5	0	0,02	0,3
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,1	0	0	0	0	0	0,12	26,4
	Итого за прием	637,00	20,34	19,36	94,48	622,20	343	150,33	370,3	7,35	47,7	0,44	0,328	40,77

День: девятый
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: лето
Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
234	Каша рисовая молочная	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,064	1,53
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,03	22,3	91,1	0,65	19	0,01	0,03	0,7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб пшеничный, ржаной	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,1	0	0	0	0	0	0,12	26,1
Итого за прием		647,00	18,84	18,51	97,38	634,60	426,73	83,53	346,7	3,9	61,6	0,18	0,214	42,4

День: десятый
Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Сезон: лето
Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
смак	хлеб ржаной, пшеничный	20\20	2,86	0,41	17,82	89,20	26,1	0	0	0	0	0	0,12	26,1
501	сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		597,00	16,54	15,31	106,28	631,20	309	69,43	271,9	7,93	37	0,7	0,24	45,34