

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник лагеря с дневным пребыванием  
на базе МАУ ДО «Артинская СШ  
им.ЗТР Ю.В.Мельцова  
\_\_\_\_\_ Т.С. Сундукова

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ «АСОШ № 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**

**(ужин)**

**2026 год**

## МЕНЮ

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>637</b>	<b>15,74</b>	<b>15,71</b>	<b>92,88</b>	<b>578,60</b>	<b>321,10</b>	<b>65,43</b>	<b>263,30</b>	<b>4,07</b>	<b>42,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>42,00</b>

День: второй

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>637</b>	<b>17,74</b>	<b>16,71</b>	<b>93,68</b>	<b>599,60</b>	<b>364,7</b>	<b>60,53</b>	<b>271,5</b>	<b>4,45</b>	<b>49,7</b>	<b>0,52</b>	<b>0,208</b>	<b>42,41</b>

День: третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Ужин</b>														
233	Каша пшеничная 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
	<b>Итого за прием</b>	<b>637</b>	<b>36,85</b>	<b>111,29</b>	<b>93,18</b>	<b>614,20</b>	<b>388,70</b>	<b>79,23</b>	<b>329,70</b>	<b>4,10</b>	<b>56,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>41,46</b>

День: четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Ужин</b>														
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>557,00</b>	<b>30,35</b>	<b>119,19</b>	<b>104,08</b>	<b>621,20</b>	<b>314,6</b>	<b>69,23</b>	<b>277,3</b>	<b>6,36</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,228</b>	<b>46,79</b>

День:пятый

Сезон:лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>597</b>	<b>16,54</b>	<b>15,31</b>	<b>106,28</b>	<b>631,20</b>	<b>309,3</b>	<b>69,43</b>	<b>271,9</b>	<b>7,93</b>	<b>37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,24</b>	<b>45,64</b>

День:шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Ужин</b>													
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
		<b>647,00</b>	<b>18,94</b>	<b>17,91</b>	<b>95,54</b>	<b>623,60</b>	<b>413,7</b>	<b>62,63</b>	<b>302,1</b>	<b>3,67</b>	<b>59,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,23</b>	<b>42,55</b>

День: седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за прием</b>		<b>637,00</b>	<b>17,64</b>	<b>17,31</b>	<b>106,28</b>	<b>632,40</b>	<b>348,00</b>	<b>91,03</b>	<b>314,50</b>	<b>5,01</b>	<b>42,60</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>47,00</b>

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за прием</b>		<b>637,00</b>	<b>20,34</b>	<b>93,96</b>	<b>94,48</b>	<b>622,20</b>	<b>343</b>	<b>150,33</b>	<b>370,3</b>	<b>7,35</b>	<b>47,7</b>	<b>0,44</b>	<b>0,328</b>	<b>40,77</b>

День: девятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: лето

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Ужин</b>														
234	Каша рисовая молчная	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
<b>Итого за прием</b>		<b>647,00</b>	<b>18,84</b>	<b>18,51</b>	<b>97,38</b>	<b>634,60</b>	<b>426,73</b>	<b>83,53</b>	<b>346,7</b>	<b>3,9</b>	<b>61,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,214</b>	<b>42,4</b>

День:десятый

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Сезон: лето

Рацион: ужин

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за прием</b>		<b>597,00</b>	<b>16,54</b>	<b>15,31</b>	<b>106,28</b>	<b>631,20</b>	<b>309</b>	<b>69,43</b>	<b>271,9</b>	<b>7,93</b>	<b>37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,24</b>	<b>45,34</b>