


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 11 и старше.**

Сезон: лето

(завтрак)

2026 год

МЕНЮ

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 210 | 5,29 | 6,80 | 32,97 | 214,00 | 147,4 | 31,6 | 152,4 | 0,17 | 42,6 | 0,172 | 0,064 | 1,53 |
| 460 | Чай с сахаром | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 38,00 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0 | 0,02 | 0 | 1 |
| 63 | Бутерброд с маслом и сыром | 20/10/5. | 6,90 | 9,00 | 10,00 | 171,40 | 206 | 14 | 135 | 0,37 | 62 | 0,3 | 0,03 | 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 | 26,4 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Итого за прием | 597 | 17,35 | 17,51 | 104,49 | 664,60 | 423,70 | 71,60 | 310,50 | 7,21 | 104,60 | 0,69 | 0,11 | 47,00 |

День: второй

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| 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 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 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 | 597 | 18,74 | 16,91 | 113,88 | 685,60 | 378,7 | 68,53 | 274,3 | 4,45 | 49,7 | 0,72 | 0,228 | 46,41 |

День: третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Каша пшенная 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 |
| 501 | сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 597 | 36,85 | 111,29 | 113,38 | 700,20 | 402,70 | 87,23 | 332,50 | 4,10 | 56,00 | 0,20 | 0,30 | 45,46 |

День: четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| 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 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 111,3 | 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 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 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 |
| 501 | сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 797,00 | 34,95 | 105,89 | 108,38 | 697,20 | 423,6 | 90,53 | 337,1 | 4,13 | 19,14 | 0,35 | 0,258 | 46,49 |

День:пятый

Сезон:лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | 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 |
| 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 | 150 | 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 |
| 501 | сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 837 | 16,54 | 15,31 | 106,28 | 631,20 | 309 | 69,43 | 260,7 | 5,13 | 37 | 0,7 | 0,24 | 45,64 |

День:шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | 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 |
| 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 | 26,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 26,4 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 837,00 | 19,94 | 18,11 | 115,74 | 709,60 | 427,4 | 70,63 | 304,9 | 3,67 | 59,2 | 0,72 | 0,25 | 46,55 |

День:седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Каша овсянная млочная "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 | 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 |
| 501 | сок фруктовый,овощной | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 837,00 | 17,64 | 17,31 | 106,28 | 654,40 | 348,00 | 91,03 | 303,30 | 5,01 | 42,60 | 0,45 | 0,15 | 47,00 |

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| 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 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 597,00 | 21,34 | 19,96 | 114,68 | 708,20 | 357 | 158,33 | 373,1 | 7,35 | 47,7 | 0,64 | 0,348 | 44,77 |

День: девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Каша рисовая молочная | 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 |
| 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 | 26,4 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 647,00 | 19,84 | 18,71 | 117,58 | 720,60 | 440,73 | 91,53 | 349,5 | 3,9 | 61,6 | 0,382 | 0,234 | 46,7 |

День: десятый

Сезон: лето

Возрастная категория : с 11 и старше

Рацион: завтрак

| № | 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 |
| 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 |
| 465 | кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 63,00 | 108,3 | 12,6 | 76,5 | 0,13 | 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 | 26,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 26,4 |
| 501 | сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за прием | | 597,00 | 19,14 | 17,71 | 110,58 | 656,20 | 412,2 | 77,83 | 329,5 | 4,44 | 56 | 0,7 | 0,27 | 46,34 |