


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

(обед)

2026 год

Меню

День: первый
Возрастная группа: с 11 и старше

Сезон: лето
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73,00	17	16	31	0,7	3	0	0,05	0	13,4
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,15	34,72	152,5	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	200	7,40	6,60	39,50	246,00	16	10	60	1,4	1	42	0,08	0,08	0
367	Птица в соусе с томатом	125	12,35	14,40	2,88	242,00	23,22	16,72	64,08	1,08	0,56	68,72	0,04	0	1
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,31	0,20	14,20	60,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	0	3,3
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	965	36,21	31,12	109,44	993,79	127,57	99,49	319,42	8,3	4,86	125,72	0,43	0,29	25,7

День: второй

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,33	3,70	11,00	25,50	13,80	40,10	0,51	1,30	0,00	0,03	0,02	25,00
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	97,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10		7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,70	8,80	51,80	322,88	22,20	184,80	273,33	6,22	0,78	32,00	0,28	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	284,30	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,06	0,85
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,70	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,00	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,00	0,00	8,00
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	118,00	26,40	0,00	0,00	0,84	26,40	0,00	0,00	0,05	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	65,17	19,80	0,00	0,00	0,63	19,80	0,00	0,09	0,05	0,00
Итого за прием		960	37,02	23,34	132,29	992,80	170,39	247,20	486,14	11,42	51,12	98,10	0,58	0,18	42,12

День : третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
33	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	4,80	10,70	6,50	141,00	167	22	111	1,25	2,8	40	0,02	0	4,6
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	4,10	24,50	9,30	90,60	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3
385	Рис отварной	200	5,03	7,25	51,80	292,40	23	36,2	111,6	0,14	0,39	36	0,05	0,05	0
311	Рыба запеченная в сметанном соусе	130	16,70	3,30	20,00	178,32	83,4	35	223,4	1,25	1,7	21,6	0,82	0,15	3
494	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,10	11,00	72,00	11	9	9,2	0,41	0,2	0	0,01	0,01	22
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,24	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	84,00	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
Итого за прием		970	37,33	46,89	134,54	976,32	434,10	146,35	562,04	6,84	7,89	257,60	1,18	0,44	41,90

День: четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
22	Салат из моркови и яблок	100	0,70	0,10	1,90	90,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0	3,5
132/143	Суп пюре картофельный с гречками	250	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0	8,65
386	рис припущеный	200	4,70	7,20	38,02	235,60	3,6	24,3	78,4	0,03	0,36	85,5	0,3	0	0
348	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,00	11,00	7,00	205,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,04	0	0
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием	920	29,83	25,57	129,48	983,12	228,10	124,55	393,64	6,85	1,69	147,00	0,68	0,12	12,35

День: пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг
Обед														
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73,00	17,8	16	31	0,7	3	0	0,05	0
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0
256	Макаронные изделия отварные	200	7,40	0,60	39,44	253,80	18,33	11,89	60,56	1,43	1,1	45,78	0,07	0,07
347	Котлета школьная	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14	0
419	Соус томатный	30	0,01	0,98	1,37	15,70	2,6	2,3	5	0,12	0,06	6	0	0
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
470	кисломолочный продукт	115	3,90	2,87	15,64	104,70	240,8	28,1	1806	0,2	0	40,1	0,08	0
Итого за прием		950	36,24	25,30	139,56	998,74	394,73	128,84	2123,50	9,20	7,00	120,88	0,60	0,19

День: шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Кукуруза консервированная порционно	100	0,70	0,10	1,90	67,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5	
101	Рассольник домашний со сметаной	250	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,9	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00	
341	Котлета "Пермская"	100	15,00	15,00	12,00	243,00	49,00	19,00	142,00	2,40	1,40	47,00	0,13	0,00	0,00	
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,60	
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00	
	Итого за прием	950	37,51	50,22	125,70	980,71	231,17	252,97	550,45	13,06	5,05	241,80	0,70	0,25	14,75	

День: седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1		7,8
377	Картофельное пюре	200	4,20	8,00	12,20	136,00	51	32,8	103	103	0,3	39,8	0,16	0,02	5
372	Биточки куриные	100	15,43	9,56	8,86	284,30	40	18,8	98	1,4	0,58	58,4	0,08	0,06	0,85
419	соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,70	2,59	2,3	5,01	0,12	0,06	6	0	0	0,47
495	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
7/13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8/13	Хлеб пшеничный вит."Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
смак	булочка рогалик	70	5,60	3,90	42,60	231,00									
	Итого за прием	940	38,39	29,88	143,09	1100,04	182,39	127,65	352,65	109,79	2,99	124,9	0,58	0,25	16,32

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория : с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
21	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	24	34	49	0,64	3	0	0,05	0	3
95	Борщ с капустой и картофелем	250	4,30	24,40	10,60	96,20	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	270	30,78	21,20	22,95	405,00	40,5	59,4	301,1	4,65	1,49	35,1	0,27	0	14,9
502	Какао "Витошка"	200	0,31	0,20	14,20	145,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	0	3,3
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,09	0
смак	булочка рогалик	70	5,60	3,90	42,60	231,00									
	Итого за прием	840	48,57	56,74	137,41	1162,49	231,60	152,65	486,94	10,85	7,39	195,10	0,54	0,19	30,33

День: девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
22	Салат из моркови и яблок	100	0,70	0,10	0,90	90,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0	3,5
100	Рассольник домашний со сметаной	250	4,40	25,10	16,60	127,85	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
385	Рис отварной	200	7,40	6,60	39,40	292,40	16	10	60	1,1	1	42	0,08	0	0
301	Рыба запеченая с яйцом	130	0,91	3,77	11,05	162,5	42,64	25,09	180,3	1,14	2,21	42,77	0,1		1,17
501	Кисель "Витошка"	200	0,50	0,10	10,10	95,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
8\13	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	940	20,31	36,71	113,91	949,04	211,14	101,44	400,94	7,94	6,16	244,77	0,48	0,12	13,92

День: десятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
157	Зеленый горошек порционно	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	0	19	0,08	2
128	Суп картофельный с бобовыми	250	2,20	3,40	10,97	127,75	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,70	8,80	51,80	333,20	22,2	184,8	273,8	6,2	0,82	32	0,28	0	0
348	Тефтели паровые из мяса говядины	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,04	1,36
419	Соус томатный	30	0,01	0,98	1,37	15,70	2,6	2,3	5	0,12	0,06	6	0	0	0,47
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	40	2,64	0,48	13,37	51,84	14	15	2,64	1,56	0	0	0	0,07	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за день	940	37,67	30,36	128,96	970,38	156,3	291,9	533,96	13,59	2,15	82	19,6	0,32	12,03