

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

(ужин)

2026 год

МЕНЮ

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

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
	Ужин													
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		17,51	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: ужин

№	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
	Ужин													
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: ужин

№	Наименование блюда	Выход, 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
Ужин														
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
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: ужин

№	Наименование блюда	Выход, 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
Ужин														
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: ужин

№	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
	Ужин													
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: ужин

№	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
	Ужин													
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: 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
	Ужин													
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: 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
	Ужин													
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	93,96	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: ужин

№	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
	Ужин													
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: ужин

№	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
	Ужин													
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