

СОГЛАСОВАНО  
начальник ЛДП "Время первых"  
Усманов Б.Х.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ "Карагачская СОШ"

Исупов А. А.

приказ № 76 от 14 мая 2025 г



## меню для лагеря 2025 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                                      | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             |                                                     | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>                         |             |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                      |             |             |             |              |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)                          | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7         |
| 54-25к      | Каша жидкая молочная пшенная                        | 250         | 7.5         | 7.8         | 33.9         | 236.6        |
| 54-45гн     | Чай с сахаром                                       | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                                | 45          | 3           | 0.5         | 17.8         | 88           |
| Пром.       | Банан                                               | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3         | 58.6         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>645</b>  | <b>17.6</b> | <b>20.7</b> | <b>90.3</b>  | <b>618.9</b> |
|             | <b>Обед</b>                                         |             |             |             |              |              |
| 54-34з      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком    | 80          | 2.2         | 5.7         | 8.3          | 93.8         |
| 54-22с      | Борщ с капустой и картофелем                        | 250         | 5.4         | 4.3         | 9.3          | 97.9         |
| 54-1г       | Макароны отварные                                   | 200         | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-14р      | Котлета рыбная любительская (минтай)                | 90          | 11.5        | 3.7         | 5.5          | 101          |
| 27.01.2024  | Напиток витаминизированный "Витошка"                | 200         | 0           | 0           | 19.4         | 77.6         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         | 97.8         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>930</b>  | <b>34.1</b> | <b>21.4</b> | <b>135.5</b> | <b>871.1</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                                | <b>1575</b> | <b>51.7</b> | <b>42.1</b> | <b>225.8</b> | <b>1490</b>  |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                             |             |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                      |             |             |             |              |              |
| 54-29к      | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"           | 200         | 8.2         | 11.2        | 32.4         | 263          |
| 54-6о       | Яйцо вареное                                        | 40          | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6         |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком                          | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                                | 20          | 1.3         | 0.2         | 7.9          | 39.1         |
| Пром.       | Повидло яблочное                                    | 30          | 0.1         | 0           | 19.5         | 78.5         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>530</b>  | <b>21.3</b> | <b>18.6</b> | <b>91</b>    | <b>617</b>   |
|             | <b>Обед</b>                                         |             |             |             |              |              |
| 54-9з       | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80          | 1.1         | 8.1         | 4.8          | 96.7         |
| 54-12с      | Суп с рыбными консервами (горбуша)                  | 250         | 9.9         | 4.8         | 15.5         | 144.6        |
| 54-12м      | Плов с курицей                                      | 200         | 27.2        | 8.1         | 33.2         | 314.6        |
| Пром.       | Сок апельсиновый                                    | 200         | 1.4         | 0.2         | 26.4         | 113          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                      | 45          | 3.4         | 0.4         | 22.1         | 105.5        |

|          |                                    |             |             |             |              |               |
|----------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный               | 45          | 3           | 0.5         | 17.8         | 88            |
|          | <b>Итого за Обед</b>               | <b>820</b>  | <b>46</b>   | <b>22.1</b> | <b>119.8</b> | <b>862.4</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>               | <b>1350</b> | <b>67.3</b> | <b>40.7</b> | <b>210.8</b> | <b>1479.4</b> |
|          | <b>Неделя 1 Среда</b>              |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                     |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)         | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-3г    | Макаронны отварные с сыром         | 200         | 10.5        | 9.1         | 38.2         | 277           |
| 54-22гн  | Какао с молоком сгущенным          | 200         | 3.5         | 3.4         | 22.3         | 133.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                     | 45          | 3.4         | 0.4         | 22.1         | 105.5         |
| Пром.    | Апельсин                           | 100         | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>555</b>  | <b>18.4</b> | <b>20.4</b> | <b>90.8</b>  | <b>619.8</b>  |
|          | <b>Обед</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-4с    | Рассольник домашний                | 200         | 4.6         | 5.7         | 11.6         | 116.1         |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая         | 180         | 9.9         | 7.6         | 43.1         | 280.4         |
| 54-8м    | Тефтели из говядины паровые        | 90          | 12.3        | 10.7        | 7.5          | 175.5         |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный          | 30          | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7          |
| 54-23хн  | Кисель из смородины                | 200         | 0.2         | 0.1         | 12.2         | 50.6          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный               | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         | 97.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>               | <b>800</b>  | <b>35.2</b> | <b>27.3</b> | <b>121.7</b> | <b>873.3</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>               | <b>1355</b> | <b>53.6</b> | <b>47.7</b> | <b>212.5</b> | <b>1493.1</b> |
|          | <b>Неделя 1 Четверг</b>            |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                     |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке       | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |
| 54-24к   | Каша жидкая молочная пшеничная     | 100         | 4.2         | 5.1         | 18.8         | 137.5         |
| 54-1о    | Омлет натуральный                  | 100         | 8.5         | 12          | 2.2          | 150.3         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром            | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                     | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный               | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         | 97.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>525</b>  | <b>25.7</b> | <b>23.7</b> | <b>78.9</b>  | <b>630.8</b>  |
|          | <b>Обед</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-14з   | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80          | 1.4         | 4.3         | 13.3         | 97.8          |
| 54-25с   | Суп гороховый                      | 200         | 6.5         | 2.8         | 14.9         | 110.9         |
| 54-1г    | Макаронны отварные                 | 180         | 6.4         | 5.9         | 39.4         | 236.2         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                  | 90          | 17.2        | 3.9         | 12           | 151.8         |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок             | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный               | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         | 97.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                     | 55          | 4.2         | 0.4         | 27.1         | 128.9         |
|          | <b>Итого за Обед</b>               | <b>855</b>  | <b>39.2</b> | <b>18</b>   | <b>136.4</b> | <b>865</b>    |
|          | <b>Итого за день</b>               | <b>1380</b> | <b>64.9</b> | <b>41.7</b> | <b>215.3</b> | <b>1495.8</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>            |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                     |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)         | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-16к   | Каша "Дружба"                      | 200         | 5           | 5.9         | 24           | 168.9         |
| 54-6о    | Яйцо вареное                       | 40          | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6          |
| 54-21гн  | Какао с молоком                    | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |

|          |                                           |             |             |             |              |               |
|----------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 55          | 4.2         | 0.4         | 27.1         | 128.9         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         | 97.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>555</b>  | <b>22.1</b> | <b>21.7</b> | <b>83.8</b>  | <b>618.7</b>  |
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| ДП-4ос   | Салат из белокочанной капусты и огурца    | 80          | 1.2         | 5.7         | 3.1          | 68.1          |
| 54-24с   | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250         | 6           | 2.7         | 19.4         | 126.1         |
| 54-27г   | Рис припущенный с томатом                 | 180         | 4.5         | 5.3         | 43.6         | 240.1         |
| 54-24м   | Шницель из курицы                         | 90          | 17.2        | 3.9         | 12           | 151.8         |
| 19       | кисель с витаминами Витошка"              | 200         | 0           | 0           | 21.8         | 87.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>890</b>  | <b>35.3</b> | <b>18.5</b> | <b>140.3</b> | <b>868.9</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1445</b> | <b>57.4</b> | <b>40.2</b> | <b>224.1</b> | <b>1487.6</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>               |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)                | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке              | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8          |
| 54-19к   | Суп молочный с макаронными изделиями      | 250         | 6.9         | 5.7         | 22.3         | 167.8         |
| 54-4хн   | Компот из изюма                           | 200         | 0.4         | 0.1         | 18.3         | 75.9          |
| Пром.    | Банан                                     | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45          | 3           | 0.5         | 17.8         | 88            |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>655</b>  | <b>17.2</b> | <b>17.4</b> | <b>99.2</b>  | <b>621.9</b>  |
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский                  | 200         | 4.8         | 5.8         | 13.6         | 125.5         |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая                | 180         | 9.9         | 7.6         | 43.1         | 280.4         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                         | 90          | 17.2        | 3.9         | 12           | 151.8         |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный                 | 30          | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7          |
| 20       | витаминный напиток "Витошка"              | 200         | 0           | 0           | 17.7         | 70.6          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8         | 97.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>800</b>  | <b>40.1</b> | <b>20.5</b> | <b>133.7</b> | <b>879</b>    |
|          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1455</b> | <b>57.3</b> | <b>37.9</b> | <b>232.9</b> | <b>1500.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                   |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-29к   | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200         | 8.2         | 11.2        | 32.4         | 263           |
| 54-6о    | Яйцо вареное                              | 40          | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6          |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                             | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8          |
| Пром.    | Яблоко                                    | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
| Пром.    | Повидло яблочное                          | 30          | 0.1         | 0           | 19.5         | 78.5          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 45          | 3.4         | 0.4         | 22.1         | 105.5         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 7.9          | 39.1          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>635</b>  | <b>18.4</b> | <b>16.2</b> | <b>98.4</b>  | <b>613.9</b>  |

|          |                                           |             |             |             |              |               |
|----------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-7с    | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250         | 6.5         | 3.5         | 23.1         | 149.5         |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке               | 200         | 6           | 7.3         | 35.4         | 231.5         |
| 54-11р   | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)  | 100         | 13.9        | 7.4         | 6.3          | 147.3         |
| 19       | кисель с витаминами Витошка"              | 200         | 0           | 0           | 21.8         | 87.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 55          | 3.6         | 0.7         | 21.8         | 107.6         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>865</b>  | <b>34.6</b> | <b>19.4</b> | <b>137.9</b> | <b>863.9</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1500</b> | <b>53</b>   | <b>35.6</b> | <b>236.3</b> | <b>1477.8</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                     |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-20к   | Каша жидкая молочная гречневая            | 200         | 7.1         | 5.8         | 26.7         | 187.3         |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком                | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Повидло абрикосовое                       | 20          | 0.1         | 0           | 12.8         | 51.4          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
| Пром.    | Банан                                     | 150         | 2.3         | 0.8         | 31.5         | 141.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>640</b>  | <b>18.4</b> | <b>10.2</b> | <b>113.8</b> | <b>619</b>    |
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-25с   | Суп гороховый                             | 200         | 6.5         | 2.8         | 14.9         | 110.9         |
| 54-1г    | Макаронны отварные                        | 200         | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4         |
| 54-8м    | Тефтели из говядины паровые               | 90          | 12.3        | 10.7        | 7.5          | 175.5         |
| 54-3соус | Соус красный основной                     | 50          | 1.6         | 1.2         | 4.5          | 35.3          |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                   | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 55          | 3.6         | 0.7         | 21.8         | 107.6         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 55          | 4.2         | 0.4         | 27.1         | 128.9         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>850</b>  | <b>36.9</b> | <b>23.5</b> | <b>128.1</b> | <b>871.5</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1490</b> | <b>55.3</b> | <b>33.7</b> | <b>241.9</b> | <b>1490.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                   |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-4т    | Пудинг из творога с яблоками              | 150         | 22.9        | 10.8        | 15.4         | 250.4         |
| 54-35хн  | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 7.9          | 39.1          |
| Пром.    | молоко сгущенное с сахаром                | 20          | 1.4         | 1.7         | 11.1         | 65.5          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Яблоко                                    | 150         | 0.6         | 0.6         | 14.7         | 66.6          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>590</b>  | <b>30.4</b> | <b>13.7</b> | <b>93.5</b>  | <b>619.6</b>  |
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 80          | 1.3         | 8.1         | 7.7          | 108.7         |
| 54-10с   | Суп крестьянский с крупой (круп перловая) | 200         | 5.1         | 5.8         | 10.8         | 115.6         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                         | 200         | 4.1         | 7.1         | 26.4         | 185.8         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                         | 90          | 17.2        | 3.9         | 12           | 151.8         |
| 20       | витаминный напиток "Витошка"              | 200         | 0           | 0           | 17.7         | 70.6          |

|         |                                          |             |             |             |              |               |
|---------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 55          | 4.2         | 0.4         | 27.1         | 128.9         |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 55          | 3.6         | 0.7         | 21.8         | 107.6         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>880</b>  | <b>35.5</b> | <b>26</b>   | <b>123.5</b> | <b>869</b>    |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1470</b> | <b>65.9</b> | <b>39.7</b> | <b>217</b>   | <b>1488.6</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                  |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |
| 54-17к  | Суп молочный с гречневой крупой          | 250         | 7.2         | 6           | 19.9         | 162.4         |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным                | 200         | 3.5         | 3.4         | 22.3         | 133.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
| Пром.   | Банан                                    | 150         | 2.3         | 0.8         | 31.5         | 141.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>695</b>  | <b>22.1</b> | <b>15.4</b> | <b>109.2</b> | <b>663.3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-16з  | Винегрет с растительным маслом           | 80          | 0.9         | 7.2         | 5.3          | 89.5          |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200         | 4.7         | 5.6         | 5.7          | 92.2          |
| 54-5г   | Каша перловая рассыпчатая                | 200         | 5.9         | 7           | 40.7         | 249.5         |
| 54-11р  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100         | 13.9        | 7.4         | 6.3          | 147.3         |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 55          | 3.6         | 0.7         | 21.8         | 107.6         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>895</b>  | <b>33.8</b> | <b>28.5</b> | <b>119.2</b> | <b>868.3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1590</b> | <b>55.9</b> | <b>43.9</b> | <b>228.4</b> | <b>1531.6</b> |

### Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Завтрак                    | 602.5 | 21.2  | 17.8 | 94.9     | 624.3        |
| Обед                       | 858.5 | 37.1  | 22.5 | 129.6    | 869.2        |
| Среднее значение за период | 1461  | 58.2  | 40.3 | 224.5    | 1493.5       |