

Утверждаю

Согласовано

Директор школы: Монгуш Д.Д./

Медсестра школы: Месечурова /Монгуш О.О./

" 28 " августа 2025г

" 28 " августа 2025г

Примерное меню дошкольного лагеря с дневным пребыванием детей "Челээш" при МБОУ Хор-Тайгинской СОШ Сут-Хольского кожууна при МБОУ Хор-Тайгинской СОШ Сут-Хольского кожууна.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамин С мг	№ рецептуры	№ тех карты	%
		до 7 лет	старше 7 лет	Б	Ж	У	Э	С						
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
1 День														
Завтрак:	Сыр полутвердый в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13	№ 2.1					
	Каша вязкая молочная овсяная	150-200	200	10,7	14,1	42,9	341	54-9к	№ 2.3					
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.						
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	№ 2.9					
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.						
	Итого завтрак			18,4	19,1	76,9	552,6			1,16			21	
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	100	1,30	4,5	7,7	76	54-13з	№ 2.1	10				
	Рассольник Ленинградский	250	250-300	8,3	10,1	23,9	219,7	54-3с	№ 2.2					
	Картофельное пюре	200	200	4,10	7,1	26,4	185,8	54-11г	№ 2.4					
	Бефстроганов из отварной говядины	100	100-120	18	18,6	2,9	251,10	54-1м	№ 2.7					
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,6	66,9	54-1хн	№ 2.10	0,32				
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.						

	Итого обед			36,1	40,8	98,6	905	10,32			35	
Полдник:	Сырники	150	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,28	54-6г	№2.5		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн	№2.10		
	Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8		Пром.		18	
	Итого полдник			30,3	8,8	68,5	474,8	80,28				
	Всего за первый день			84,80	68,70	244,00	1932,40	91,76				
	соотношение			1,00	1,00	4,00						
	2 День											
		Завтрак:										
		Омлет натуральный	200	200	16,9	24	4,3	300,6	0,3	54-1о	№2.5	
		Фрукты (расчет:банан)	120	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0	Пром.		
Чай с сахаром		200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-2гн	№2.9		
Хлеб пшеничный		45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
Итого завтрак				22,3	25	58,1	546,3	0,34			22	
Винегрет с растительным маслом		100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№2.1		
Суп из овощей с фрикадельками мясными		250	250-350	15,1	10,60	24,4	253,5		54-5с	№2.2		
Макароны отварные		150	150-200	7,1	6,6	43,7	262,4		54-1г	№2.4		
Обед:	Биточек из говядины	75	75	13,7	13	12,3	221,4	0,09	54-6м	№2.7		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	№2.10		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
	Итого обед			39,8	30,60	122,3	923,8	0,11			38	
	Снежок	200	200	5,4	5	21,6	153	0	Пром.			
	Корж молочный	50	50	3,00	10,9	26,9	217,4	0,02	54-2в	№2.11		
	Итого полдник			8,4	15,9	48,5	370,4	0,02			15	
	Итого за 2-ой день			70,5	71,5	228,9	1840,5	0,47				
	соотношение			1	1	4						
	3 День											
Завтрак:												
Запеканка из творога	200	200	29,7	10,7	21,7	301,2	0,29	54-1г	№2.5			
Фрукты (расчет:апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	Пром.				

	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3	54-4гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			36,5	12,6	68,6	533,2	0,59			23
	Морковь отварная с дольками	100	100	1,3	3,3	6,8	62,7	58	54-27з	№ 2.1	
	Суп гороховый	250	250-350	11,7	8,0	28,5	233	23,8	54-8с	№ 2.2	
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,8	0	54-5г	№ 2.4	
	Котлета из курицы	75	75	14,3	3,2	10	126,5	0,47	54-5м	№ 2.7	
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед	870	620	41,3	25,4	120,5	877,9	82,95			39
	Сок натуральный	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8		Пром.		
	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	2,7	32,2	172,9	0	54-13в	№ 2.11	
	Итого полдник			5,5	2,9	62,6	298,7	0			13
	Итого за 3-ий день			83,30	40,90	251,70	1709,80	83,54			
	соотношение			1	1	4					
4 День											
	Каша вязкая молочная овсяная	150-200	200	10,7	14,1	42,9	341		54-9к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет:яблок)	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3		Пром.		
	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			14,9	15	84,2	530,7	0,04			20
	Салат с картофельный с морковью и зеленым горшком	100	100	2,80	7,2	10,4	117,4	19,1	54-34з	№ 2.1	
Обед											
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	350	8,3	9,9	17,7	193,2	33,8	54-2с	№ 2.2	
	Рис отварной	200	200	4,8	6,4	48,6	271,4		54-6г	№ 2.4	

	Рыба запеченная	100	120	28,1	32,4	6,6	431,4		54-8р	№ 2.6	
	Кисель и брусники	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	54-21кн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			47,50	56,4	120,2	1179,6	54,1			45
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	200	5,8	5	8	100,2		Пром.		
	Булочка школьная	60	60	5,2	1,8	34	172,6		54-9в	№ 2.11	
	Итого полдник			11	6,8	42	272,8				10
	Итого 4-ый день			73,40	78,20	246,40	1983,10	54,14			
	соотношение			1	1	4					
5 День											
	Каша вязкая молочная пшеница	200	200-250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,68	54-6к	№ 2.3	
Завтрак:	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			14,4	12,2	82,3	495,7				21
Обед	Свекла отварная с дольками	100	100	1,5	0,2	8,7	42		54-283		
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250-350	8,1	9,9	10	161,4	53,8	54-1с	№ 2.2	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150-200	11	8,5	47,9	311,6		54-4г	№ 2.4	
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№ 2.9	
	Гуляш говяжий	100	100-120	20,8	19,7	4,8	278,4	1,7	54-2м	№ 2.7	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			49,5	42,2	106	999,3				41
Полдник:	Сок натуральный	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8		Пром.		
	Ватрушка творожная	50	50	8,3	10,4	15	185,7	0,07	54-1в	№ 2.11	
	Итого полдник			8,9	10,6	45,4	311,5	0,07			13
	Итого 5-ый день			72,8	65	233,7	1806,5	0,07			

	Салат с картофелный с морковью и зеленым горшком	100	100	2,80	7,2	10,4	117,4	19,1	54-34з	№ 2.1	
	Рассольник Ленинградский	250	250-300	8,3	10,1	23,9	219,7		54-3с	№ 2.2	
	Жаркое по-домашнему	200	200-250	25,1	23,4	21,5	397,5		54-9м	№ 2.7	
	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	54-21хн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			39,7	41,20	92,7	900,8	20,3			38
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3	54-4тн	№ 2.9	
	Корж молочный	50	50	3,00	10,9	26,9	217,4	0,02	54-2в	№ 2.11	
	Итого полдник			4,6	12	35,5	268,3	0,32			11
	Итого 7-ой день			57,4	75,5	214,4	1766,8	21,25			
	соотношение			1	1	4					
8 день											
	Завтрак Омлет с сыром	200	200	25,4	33,8	4	421,3	0,49	54-4о	№ 2.5	
	Фрукты (расчет: апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3тн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			30,8	34,7	48,9	630,3	1,65			39
	Суп картофельный с клецками	250	250-300	23,10	16,4	57	467,7	18,4	54-6с	№ 2.2	
Обед											
	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			5,1	9,3	48,6	298,4	3,03			19
Полдник											
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21тн	№ 2.9	
	Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	2,7	32,2	172,9	0	54-13в	№ 2.11	
	Итого полдник			9,6	6,2	44,7	273,3	0,68			17

	Итого 8-ой день				45,5	50,2	142,2	1202	5,36				
	соотношение				0,9	1	4						
9 День													
Завтрак	Суп молочный с рисом	200-250	200-250		24,5	22,5	91,9	667,4	3,64	54-18к	№ 2.3		
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70		0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.			
	Чай с сахаром	200	200		0,2	0	6,5	26,8	0,04	54-2гн	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45		3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
	Итого завтрак				4,2	0,5	33,9	156,8	0,04				7
Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	100		1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№ 2.1		
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200-250	200-250		30	27,2	67,7	636	37,3	54-5с	№ 2.2		
	Плов из отварной говядины	200-250	200-250		19,1	18,4	48,3	435,4	0,9	54-11м	№ 2.7		
	Напиток из шиповника	200	200		0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн	№ 2.10		
	Хлеб пшеничный	45	45		3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
	Итого обед				54,3	55,10	159,9	1354,2	121,21				63
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	200		0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн	№ 2.9		
	Печенье	20	20		1,5	2	14,9	83,2		Пром.			
	Итого полдник				1,7	2,1	21,5	111,1	1,16				5
	Итого 9-ый день				60,2	57,7	215,3	1622,1	122,41				
	соотношение				1	1	4						
10 день													
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеница	200	200-250		10,2	11,6	48,3	337,8	0,68	54-6к	№ 2.3		
	Фрукты (расчет: банан)	120	120		1,8	0,6	25,2	113,4	0	Пром.			
	Чай с медом	200	200		0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11гн	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45		3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
	Итого завтрак				15,7	12,6	103	587,6	0,72				26

Обед:	Морковь отварная с Дольками	100	100	1,3	3,3	6,8	62,7	58	54-27з	№ 2.1		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	350	8,3	9,9	17,7	193,2	33,8	54-2с	№ 2.2		
	Гречка рассыпчатая	150-200	150-200	11	8,5	47,9	311,6		54-4г	№ 2.4		
	котлет из говядины	75	75	13,7	13,1	12,7	221,3	0,09	54-4м	№ 2.7		
	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
	Итого обед			42,4	38,7	119,7	994,7	92,57			44	
	Полдник:											
	Сырники	150	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,28	54-6г	№ 2.5		
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн	№ 2.10		
	Джем фруктовый	40	40	0,2	0	28,8	115,8		Пром.			
Итого 10-ый день			58,3	51,3	251,5	1698,1	93,29					
соотношение			1	0,9	4,0							
11 День												
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	27,5	22,7	89,3	671,1	3,64	54-19к	№ 2.3		
	Фрукты (расчет.яблок)	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3		Пром.			
	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11гн	№ 2.9		
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.			
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			39,7	24,4	179,8	1095,8	3,68			31	
	Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,01	54-16з	№ 2.1	
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	200-250	200-250	30	27,2	67,7	636	37,3	54-5с	№ 2.2	
		Рис отварной	200	200	4,8	6,4	48,6	271,4		54-6г	№ 2.4	
		Рыба тушеная	120	120	16,6	8,9	7,5	176,7		54-11р	№ 2.6	
		Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн	№ 2.10	

	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			56,6	52	167,7	1366,9	120,31			39
Полдник	Йогурт	200	200	6,8	5	11	116,2		Пром.		
	Печенье	20	20	1,5	2	14,9	83,2		Пром.		
	Итого полдник			8,3	7	25,9	199,4	0			6
	Всего за первый день			104,60	83,40	373,40	2662,10	123,99			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
12 День											
	Каша жидкая										
Завтрак:	Молочная манная	200	250	6,6	7,1	31,6	217,9	0,7	54-27к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	70	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.		
	Чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			17,8	14,9	82,17	522,9	2,5			25
	Салат из свеклы отварной	100	100	1,3	4,50	7,6	76,1		54-13з	№ 2.1	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	250-300	8,3	10,1	23,9	219,7		54-3с	№ 2.2	
	Жаркое по-домашнему	200	200-250	25,1	23,4	21,5	397,5		54-9м	№ 2.7	
	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	54-21хн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			36,9	34,00	82,3	783,4	1,2			37
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	200	5,8	5	8	100,2		Пром.		
Полдник	Кекс Столичный	50	50	2,7	8,3	23,9	181,8		54-4в	№ 2.11	
	Итого полдник			8,5	13,3	31,9	282	0			13
	Итого за 2-ой день			63,2	62,2	196,37	1588,3	3,7			
	соотношение			1	1	4					
13 День											
Завтрак	Омлет с сыром	200	200	25,4	33,8	4	421,3	0,49	54-4о	№ 2.5	
	Фрукты (расчет: апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0	Пром.		

	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			30,8	34,7	48,9	630,3	1,65			23
Обед:	Морковь отварная с дольками	100	100	1,3	3,3	6,8	62,7	58	54-27з	№ 2.1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200-250	12,6	10,8	90,6	510	34,4	54-7с	№ 2.2	
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,8	0	54-5т	№ 2.4	
	Курица тушеная с морковью	120	120	16,90	6,8	5,3	151,7		54-25м	№ 2.7	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн	№ 2.10	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед	765	565	39,4	25,2	173,7	1082,4	114,4			40
Полдник	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№ 2.9	
	Булочка с повидлой	60	60	4,8	8,4	33,6	229,2		Пром.		
	Итого полдник			9,5	11,9	46,1	329,6	0,68			12
	Итого за 3-ий день			79,70	71,80	268,70	2042,30	116,73			
	соотношение			1	1	4					
14 День											
	Каша вязкая молочная										
Завтрак:	пшениная	200	200-250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,68	54-6к	№ 2.3	
	Фрукты (расчет: банан)	120	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0	Пром.		
	Чай с медом	200	200	0,3	0	7,4	30,9	0,04	54-11гн	№ 2.9	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого завтрак			15,7	12,6	103	587,6	0,72			23
	Салат из отварной свеклы	100		1,30	4,5	7,7	76		54-13з		
Обед											
	Ши из свежей капусты со сметаной	250	250-350	8,1	9,9	10	161,4	53,8	54-1с	№ 2.2	
	Макаронны отварные	200	200	7,2	6,5	43,7	262,4		54-1г	№ 2.4	

	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн	№2.9	
	Гуляш говяжий	100	100-120	20,8	19,7	4,8	278,4	1,7	54-2м	№2.7	
	Хлеб пшеничный	45	45	3,40	0,4	22,1	105,5		Пром.		
	Итого обед			45,50	44,5	100,8	984,1	56,18			39
	Сок натуральный	200	200	0,6	0,2	30,4	125,8		Пром.		
	Ватрушка замороженная	50	50	8,3	10,4	15	185,7	0,07	54-1в	№2.11	
	Итого полдник			8,9	10,6	45,4	311,5				12
	Итого 4-ый день			70,10	67,70	249,20	1883,20	56,90			
	соотношение			1	1	4					