

Утверждаю:
МКОУ «Уховская СОШ»

Директор школы:

Кузнецова О.Н.

от 13.05 2026г.



Перспективное меню
для лагеря дневного пребывания
«Солнышко»
при МКОУ «Уховская СОШ»

День № 1:

Неделя : первая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	168.1a	Каша пшенная молочная	200	4,86	4,52	32,09	188,57
2	1.1	Бутерброд с маслом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
3	397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
		обед					
1	13	Салат из огурцов с луком	100	2,2	-	5,6	56
2	5/2	Свекольник со сметаной с мясом курицы	250 25	2,13 5,5	5,5 4,2	14,63 -	116,25
3	282	Фрикадельки	80	12,44	9,24	12,56	183
4	414	Каша гречневая с подливом	205	14,19	9,31	34,42	278
5	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
6	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	590	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
2	399.7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
		итого		61,44	48,09	302,56	1855,62

Аскорбиновая кислота 70

День № 2:

Неделя : первая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	93	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	147,6
2	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
3	2	Бутерброд с повидлом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	14	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2,36	5,5	3,1	71
2	76	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом курицы	250 20	2,1 3,7	5,13 2,8	16,6 -	120,75 43,6
3	254	Рыба запеченная	100	13,64	7,74	9,98	163,75
4	321	Картофельное пюре с подливом	150	3,06	4,8	20,45	137,25
5	376	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,40
6	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	368а	Груша	120	0,36	0,48	12,36	55,2
		итого		44,70	39,95	237,47	1492,67

Аскорбиновая кислота 70

День № 3:
 Неделя : первая
 Сезон : летний
 Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	168.6 а	Каша манная молочная	200	4,3	3,88	33,78	187,62
2	392	Чай с шиповником и сахаром	200	0.06	0.02	10,52	42,1
3	1.1	Бутерброд с маслом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	13	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,46	3,65	1,43	40,38
2	81	Суп гороховый с мясом курицы	250 20	5,13 3.7	5,35 2.8	16,15 -	133,25 48.3
3	277	Гуляш в томатном соусе	80	10,31	8,15	2,62	125
4	204	Макароны с маслом	150	5,76	0,83	31,14	155,1
5	395	Кофейный напиток	200	2,68	3,16	15,96	101,12
6	700	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
		полдник					
1	598	Коржик молочный	80	5.46	9,74	52,4	318,66
2	399,7	Сок натуральный	200	0.6	0,4	32,6	136,66
3	368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8
		итого		49,64	46,10	289,02	1778,45

День №4:

Неделя : первая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	207	Макароны запеченные с сыром	200	9,55	8,59	39,24	271,99
2	2	Бутерброд с повидлом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
3	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
		обед					
1	14	Салат из моркови и яблок	60	0,85	3,16	5,28	52,92
2	80	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	250 25	2,5 5,6	2,8 4,2	17 -	103,25 54,6
3	275	Плов из птицы	230	21,57	18,33	39,1	444,66
4	376	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60
5	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	368a	Груша	120	0,46	0,34	11,74	52,44
		Итого:		53,29	45,42	264,40	1712,58

Аскорбиновая кислота 70

День № 5

Неделя : первая

Сезон : летний

Возрастная категория: 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	168.1a	Каша Дружба	200	9,32	5,23	75,33	385,75
2	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
3	2	Бутерброд с повидлом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	14	Салат из свежих помидоров	100	0,68	1,91	2,83	47,46
2	82	Суп из макаронных изделий с мясом курицы	250 20	2,7 3,7	2,85 2,8	17,15 -	104,75 43,6
3	286	Фрикадельки	110	8,1	8,88	10,24	153,32
4	321	Картофельное пюре с подливом	250	6,3	9,1	37	281
5	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
6	700	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
		полдник					
1	б/н	Напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	137,7
2	588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140
		итого		48,52	44,65	333,93	1980,70

Аскорбиновая кислота 70

День № 6

Неделя : первая

Сезон : летний

Возрастная категория: 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	215	Омлет	200	17,7	31,68	3,56	369,42
2	392	Чай с шиповником и сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1
3	1.1	Бутерброд с маслом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	15	Салат из помидоров и огурцов с луком	100	0,58	3,68	1,85	42,84
2	592	Суп харчо с мясом курицы	250 30	6,94 16	7,75 0,6	12,32 1,3	134,5 182
3	301	Мясо курицы тушенное	110	12,94	11,86	3,23	171,18
4	336	Капуста тушеная	200	3,5	4,3	10	87,2
5	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
6	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
2	368г	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114
		итого		74,22	69	225,91	1924,11

День № 1:

Неделя : вторая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	168.1a	Каша пшенная молочная	200	4,86	4,52	32,09	188,57
2	1.1	Бутерброд с маслом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
3	397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
		обед					
1	13	Салат из огурцов с луком	100	2,2	-	5,6	56
2	5/2	Свекольник со сметаной с мясом курицы	250 25	2,13 5,5	5,5 4,2	14,63 -	116,25
3	282	Фрикадельки	80	12,44	9,24	12,56	183
4	414	Каша гречневая с подливом	205	14,19	9,31	34,42	278
5	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
6	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	590	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
2	399.7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
		итого		61,44	48,09	302,56	1855,62

Аскорбиновая кислота 70

День № 2:

Неделя : вторая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	93	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	147,6
2	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
3	2	Бутерброд с повидлом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	14	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2,36	5,5	3,1	71
2	76	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом курицы	250 20	2,1 3,7	5,13 2,8	16,6 -	120,75 43,6
3	254	Рыба запеченная	100	13,64	7,74	9,98	163,75
4	321	Картофельное пюре с подливом	150	3,06	4,8	20,45	137,25
5	376	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,40
6	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	368a	Груша	120	0,36	0,48	12,36	55,2
		итого		44,70	39,95	237,47	1492,67

Аскорбиновая кислота 70

День № 3:

Неделя : вторая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	168.6 а	Каша манная молочная	200	4,3	3,88	33,78	187,62
2	392	Чай с шиповником и сахаром	200	0.06	0.02	10,52	42,1
3	1.1	Бутерброд с маслом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	13	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,46	3,65	1,43	40,38
2	81	Суп гороховый с мясом курицы	250 20	5,13 3.7	5,35 2.8	16,15 -	133,25 48.3
3	277	Гуляш в томатном соусе	80	10,31	8,15	2,62	125
4	204	Макароны с маслом	150	5,76	0,83	31,14	155,1
5	395	Кофейный напиток	200	2,68	3,16	15,96	101,12
6	700	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
		полдник					
1	598	Коржик молочный	80	5.46	9,74	52,4	318,66
2	399,7	Сок натуральный	200	0.6	0,4	32,6	136,66
3	368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8
		итого		49,64	46,10	289,02	1778,45

День №4:

Неделя : вторая

Сезон : летний

Возрастная категория : 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	207	Макароны запеченные с сыром	200	9,55	8,59	39,24	271,99
2	2	Бутерброд с повидлом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
3	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
		обед					
1	14	Салат из моркови и яблок	60	0,85	3,16	5,28	52,92
2	80	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	250	2,5	2,8	17	103,25
3	275	Плов из птицы	25	5,6	4,2	-	54,6
4	376	Компот из свежих плодов	230	21,57	18,33	39,1	444,66
5	701	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	23,88	97,60
			100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	368a	Груша	120	0,46	0,34	11,74	52,44
		Итого:		53,29	45,42	264,40	1712,58

Аскорбиновая кислота 70

День № 5

Неделя : вторая

Сезон : летний

Возрастная категория: 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	168.1a	Каша Дружба	200	9,32	5,23	75,33	385,75
2	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
3	2	Бутерброд с повидлом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	14	Салат из свежих помидоров	100	0,68	1,91	2,83	47,46
2	82	Суп из макаронных изделий с мясом курицы	250 20	2,7 3,7	2,85 2,8	17,15 -	104,75 43,6
3	286	Фрикадельки	110	8,1	8,88	10,24	153,32
4	321	Картофельное пюре с подливом	250	6,3	9,1	37	281
5	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
6	700	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
		полдник					
1	б/н	Напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	137,7
2	588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140
		итого		48,52	44,65	333,93	1980,70

Аскорбиновая кислота 70

12

День № 6
Неделя :вторая
Сезон : летний
Возрастная категория: 7-14 лет

№	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
				белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
1	215	Омлет	200	17,7	31,68	3,56	369,42
2	392	Чай с шиповником и сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1
3	1.1	Бутерброд с маслом	70	4,1	6,44	47,26	263,46
		обед					
1	15	Салат из помидоров и огурцов с луком	100	0,58	3,68	1,85	42,84
2	87	Суп с рыбными консервами со сметаной	250 30	8,6 16	8,4 0,6	14,33 1,3	167,25 182
3	301	Мясо курицы тушенное	110	12,94	11,86	3,23	171,18
4	336	Капуста тушенная	200	3,5	4,3	10	87,2
5	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
6	701	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
		полдник					
1	399,7	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,66
2	368г	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114
		итого		74,22	69	225,91	1924,11

Наименования блюда	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность ккал.
	белки	жиры	углеводы	
День №1	42,74	33,32	235,78	1451,87
День №2	48,87	55,57	275,64	1810,09
День №3	44,29	47,05	268,17	1722,55
День №4	74,22	69	225,91	1924,11
День №5	61,44	48,09	302,56	1855,62
День №6	47,4	42,96	300,82	1790,33
День №7	42,74	36,32	235,78	1461,33
День №8	48,87	55,57	275,64	1810,09
День №9	44,29	47,05	268,17	1722,55
День №10	74,22	69	225,91	1924,11
Итого за 10 дней	529,08	503,93	2614,38	17472,65
День №11	47,4	42,96	300,82	1790,33
День №12	42,74	36,32	235,78	1461,33
День №13	48,87	55,57	275,64	1810,09
День №14	44,29	47,05	268,17	1722,55
День №15	74,22	69	225,91	1924,11
День №16	61,44	48,09	302,56	1855,62
День №17	47,4	42,96	300,82	1790,33
День №18	42,74	36,32	235,78	1461,33
Итого за смену всего	938,18/ 72,76	882,20/ 71,78	4759,86/ 317,35	31288,34/ 2370,91
Итого за смену соотношения	1	1	4	