

Утверждаю:  
Начальник летнего пришкольного  
оздоровительного лагеря «Абазашта»  
МБОУ «СОШ а.Эльбурган»  
Менди У.Мекерова»  
Ф.К.Шаева  
2022 г.



**Семидневное перспективное меню  
пришкольного летнего  
оздоровительного лагеря в период  
каникул с выходом блюд на одного  
ребенка.**

## 1 день

| Наименование блюда                         | Выход, г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |           |              |              |               |                               |
| Масло сливочное                            | 10        | 0,10         | 8,20         | 0,10          | 75,00                         |
| Сыр российский                             | 20        | 4,60         | 5,80         | -             | 72,00                         |
| Колбаса вареная                            | 25        | 2,96         | 7,62         | 1,80          | 80,00                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300/10    | 12,90        | 18,60        | 84,00         | 555,00                        |
| Какао                                      | 200       | 3,76         | 3,20         | 26,74         | 150,80                        |
| Хлеб пшеничный                             | 50        | 3,85         | 1,50         | 24,90         | 131,00                        |
| Хлеб ржаной                                | 50        | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТОГО:</b>                              |           | <b>31,20</b> | <b>45,52</b> | <b>154,64</b> | <b>1154,30</b>                |
| <b>Обед</b>                                |           |              |              |               |                               |
| Помидоры, огурцы свежие                    | 100       | 1,00         | 0,10         | 4,00          | 21,00                         |
| Суп картофельный с горохом                 | 250       | 8,20         | 8,60         | 38,00         | 262,00                        |
| Гуляш из говядины                          | 50/50     | 15,40        | 6,40         | 3,70          | 134,00                        |
| Пшено отварное рассыпчатое                 | 200       | 7,14         | 6,43         | 38,10         | 239,20                        |
| Компот яблочный                            | 200       | 0,20         | -            | 29,00         | 117,00                        |
| Хлеб пшеничный                             | 100       | 7,70         | 3,00         | 49,83         | 262,00                        |
| Хлеб ржаной                                | 50        | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТОГО:</b>                              |           | <b>42,67</b> | <b>25,13</b> | <b>179,73</b> | <b>1125,70</b>                |

## 2 день

|                                |        |              |              |               |                |
|--------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                 |        |              |              |               |                |
| Масло сливочное                | 10     | 0,10         | 8,20         | 0,10          | 75,00          |
| Сыр российский                 | 20     | 3,80         | 4,00         | -             | 72,00          |
| Каша манная с маслом сливочным | 300/10 | 9,20         | 16,95        | 65,10         | 450,00         |
| Яйцо вареное                   | 1/шт.  | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          |
| Напиток кофейный               | 200    | 3,85         | 2,68         | 28,34         | 151,80         |
| Хлеб пшеничный                 | 50     | 3,85         | 1,50         | 24,90         | 131,00         |
| Хлеб ржаной                    | 50     | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50          |
| <b>ИТОГО:</b>                  |        | <b>28,96</b> | <b>38,53</b> | <b>135,84</b> | <b>1012,30</b> |
| <b>Обед</b>                    |        |              |              |               |                |
| Огурцы свежие                  | 50     | 0,40         | -            | 1,370         | 8,00           |
| Помидоры свежие                | 50     | 0,6          | 0,10         | 2,30          | 13,00          |
| Борщ из свежей капусты         | 250    | 3,20         | 10,00        | 24,60         | 200,00         |
| Котлета говяжья                | 100    | 14,80        | 19,40        | 22,20         | 322,00         |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 200    | 332          | 10           | 8,37          | 54,59          |
| Кисель фруктовый               | 200    | 0,20         | -            | 29,00         | 117,00         |
| Хлеб пшеничный                 | 100    | 7,70         | 3,00         | 49,83         | 262,00         |
| Хлеб ржаной                    | 50     | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50          |
| <b>ИТОГО:</b>                  |        | <b>34,09</b> | <b>39,90</b> | <b>175,65</b> | <b>1197,10</b> |

| 3 день                                      |           |              |              |               |                               |
|---------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Наименование блюда                          | Выход, г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал |
| Завтрак                                     |           |              |              |               |                               |
| Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным | 150/5     | 5,48         | 7,82         | 18,94         | 168                           |
| Сырок творожный глазированный               | 50        | 4,25         | 13,9         | 16,00         | 203                           |
| Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 1,5          | 1,5          | 20,4          | 109                           |
| Хлеб витаминизированный                     | 60        | 4,56         | 0,48         | 29,12         | 136                           |
| Яблоко                                      | 150       | 0,6          | -            | 16,9          | 69                            |
| <b>ИТОГО:</b>                               |           | <b>16,39</b> | <b>23,7</b>  | <b>101,36</b> | <b>685</b>                    |
| Обед                                        |           |              |              |               |                               |
| Помидоры, огурцы свежие                     | 100       | 1,0          | 5,03         | 4,33          | 61                            |
| Борщ зеленый с яйцом                        | 300/10    | 5,1          | 5,2          | 17,48         | 157                           |
| Зразы из курицы с маслом                    | 75/5      | 9,29         | 10,67        | 4,56          | 152                           |
| Картофельное пюре                           | 150       | 2,92         | 4,78         | 17,58         | 125                           |
| Компот из свежих плодов                     | 200       | 0,2          | -            | 35,8          | 142                           |
| Хлеб пшеничный/ржаной                       | 100       | 7,2          | 0,96         | 43,2          | 216                           |
| Банан                                       | 150       | 2,25         | -            | 33,6          | 136                           |
| <b>ИТОГО:</b>                               |           | <b>27,96</b> | <b>26,64</b> | <b>123</b>    | <b>989</b>                    |
| 4 день                                      |           |              |              |               |                               |
| Завтрак                                     |           |              |              |               |                               |
| Масло сливочное                             | 20,0      | 0,10         | 16,50        | 0,16          | 149,60                        |
| Сыр российский                              | 20        | 4,60         | 5,80         | -             | 72,00                         |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным    | 300/10    | 8,00         | 14,93        | 73,30         | 460,00                        |
| Напиток кофейный                            | 200       | 2,01         | 1,39         | 25,65         | 131,87                        |
| Хлеб пшеничный                              | 50        | 3,85         | 1,50         | 24,9          | 131,00                        |
| Хлеб ржаной                                 | 50        | 3,03         | 0,6          | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |           | <b>21,59</b> | <b>40,72</b> | <b>141,11</b> | <b>1034,97</b>                |
| Обед                                        |           |              |              |               |                               |
| Огурцы свежие                               | 50        | 0,40         | -            | 1,370         | 8,00                          |
| Помидоры свежие                             | 50        | 0,6          | 0,10         | 2,30          | 13,00                         |
| Суп картофельный с фрикадельками            | 250       | 14,83        | 10,37        | 28,90         | 266,15                        |
| Рыба, припущенная с овощами                 | 100       | 19,41        | 16,69        | 4,99          | 248,46                        |
| Макароны отварные                           | 150       | 3,20         | 6,06         | 23,30         | 160,46                        |
| Компот из сухофруктов                       | 200       | 0,24         | -            | 29,67         | 116,84                        |
| Хлеб пшеничный                              | 100       | 7,70         | 3,00         | 49,83         | 262,00                        |
| Хлеб ржаной                                 | 50        | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |           | <b>34,09</b> | <b>39,90</b> | <b>175,65</b> | <b>1197,10</b>                |

### 5 день

| Наименование блюда                  | Выход, г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                      |           |              |              |               |                               |
| Масло сливочное                     | 10        | 0,10         | 8,20         | 0,10          | 75                            |
| Вареники ленивые с маслом сливочным | 210/10    | 32,49        | 9,82         | 33,22         | 351,22                        |
| Напиток кофейный                    | 200       | 2,01         | 2,39         | 25,65         | 131,87                        |
| Хлеб пшеничный                      | 50        | 3,85         | 1,50         | 24,9          | 131,00                        |
| <b>ИТОГО:</b>                       |           | <b>38,45</b> | <b>21,91</b> | <b>83,87</b>  | <b>689,09</b>                 |
|                                     |           |              |              |               |                               |
|                                     |           |              |              |               |                               |
| <b>Обед</b>                         |           |              |              |               |                               |
| Огурцы свежие                       | 50        | 0,40         | -            | 1,370         | 8,00                          |
| Помидоры свежие                     | 50        | 0,6          | 0,10         | 2,30          | 13,00                         |
| Суп картофельный с фасолью          | 250       | 11,40        | 7,92         | 27,96         | 229,20                        |
| Плов из говядины                    | 200       | 10,00        | 8,37         | 54,29         | 332                           |
| Компот из сухофруктов               | 200       | 0,56         | -            | 27,89         | 113,79                        |
| Хлеб пшеничный                      | 100       | 7,70         | 3,00         | 49,83         | 262,00                        |
| Хлеб ржаной                         | 50        | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТОГО:</b>                       |           | <b>33,69</b> | <b>20,17</b> | <b>181,07</b> | <b>1048,49</b>                |
|                                     |           |              |              |               |                               |
|                                     |           |              |              |               |                               |

### 6 день

|                               |      |              |              |               |                |
|-------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                |      |              |              |               |                |
| Масло сливочное               | 20,0 | 0,10         | 16,50        | 0,16          | 149,60         |
| Сыр российский                | 20   | 4,60         | 5,80         | -             | 72,00          |
| Омлет, смешанный с сосисками  | 200  | 8,00         | 14,93        | 73,30         | 460,00         |
| Какао с молоком               | 200  | 2,01         | 1,39         | 25,65         | 131,87         |
| Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.  | 100  | 3,85         | 1,50         | 24,90         | 131,00         |
| Булочка школьная              | 50   | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50          |
| <b>ИТОГО:</b>                 |      | <b>21,59</b> | <b>40,72</b> | <b>141,11</b> | <b>1034,97</b> |
|                               |      |              |              |               |                |
|                               |      |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>                   |      |              |              |               |                |
| Огурцы свежие                 | 50   | 0,40         | -            | 1,370         | 8,00           |
| Помидоры свежие               | 50   | 0,6          | 0,10         | 2,30          | 13,00          |
| Суп-лапша домашняя, с курицей | 250  | 14,33        | 10,37        | 28,90         | 266,15         |
| Компот из сухофруктов         | 200  | 0,24         | -            | 29,67         | 116,84         |
| Хлеб пшеничный                | 100  | 7,70         | 3,00         | 49,83         | 262,00         |
| Хлеб ржаной                   | 50   | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50          |
| <b>ИТОГО:</b>                 |      | <b>49,41</b> | <b>36,82</b> | <b>157,79</b> | <b>1165,41</b> |
|                               |      |              |              |               |                |
|                               |      |              |              |               |                |
|                               |      |              |              |               |                |

### 7 день

| Наименование блюда           | Выход, г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>               |           |              |              |               |                               |
| Масло сливочное              | 20,0      | 0,10         | 16,50        | 0,16          | 149,60                        |
| Сыр российский               | 20        | 4,60         | 5,80         | -             | 72,00                         |
| Каша гребневая на молоке     | 200       | 8,00         | 14,93        | 73,30         | 460,00                        |
| Чай с сахаром и лимоном      | 200       | 2,01         | 1,39         | 25,65         | 131,87                        |
| Фрукты свежие (яблоко) 1 шт. | 100       | 3,85         | 1,50         | 24,90         | 131,00                        |
| Булочка школьная             | 50        | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТГО:</b>                 |           | <b>21,59</b> | <b>40,7</b>  | <b>141,11</b> | <b>1034,97</b>                |
| <b>Обед</b>                  |           |              |              |               |                               |
| Огурцы свежие                | 50        | 0,40         | -            | 1,370         | 8,00                          |
| Помидоры свежие              | 50        | 0,6          | 0,10         | 2,30          | 13,00                         |
| Суп из овощей                | 250       | 14,83        | 10,37        | 28,90         | 266,15                        |
| Жаркое по-домашнему          | 100       | 19,41        | 16,69        | 4,99          | 248,46                        |
| Компот фруктовый             | 200       | 0,24         | -            | 29,67         | 116,84                        |
| Хлеб пшеничный               | 100       | 7,70         | 3,00         | 49,83         | 262,00                        |
| Хлеб ржаной                  | 50        | 3,03         | 0,60         | 17,10         | 90,50                         |
| <b>ИТОГО:</b>                |           | <b>49,41</b> | <b>36,82</b> | <b>157,79</b> | <b>1165,41</b>                |
|                              |           |              |              |               |                               |
|                              |           |              |              |               |                               |
|                              |           |              |              |               |                               |
|                              |           |              |              |               |                               |
|                              |           |              |              |               |                               |