



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДА БУЙНАКСКА»**

368220, РД г. Буйнакск, ул. Циолковского, 13
Эл.почта: mkou8_buinaksk@e-dag.ru

Тел: +7(964) 011 96 02

ИНН/КПП-0543012560/054301001

ОГРН 1020502055529



**Примерное 12-дневное меню
пришкольного оздоровительного лагеря
«Солнечный мир»
с дневным пребыванием детей
при МКОУ СОШ №8 города Буйнакск**

Возрастная категория детей 7 – 12 лет

Буйнакск 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	4	8	23	183	174,17
	Бутерброд с сыром	50	5	5	3	63	3
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	266
	Фрукты свежие яблоки**	100			10	47	338,11
Итого за Завтрак		581	24	25	87	669	
Обед	Овощи натуральные свежие - помидор	60				7	71,17
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2	5	12	100	65
	Каша перловая	150	5	4	27	174	309,17
	Чай	200	1		19	78	394,15
	Хлеб	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		810	29	19	105	720	
Итого за день		1 391	53	44	192	1389	

(лист 2)

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Калмыцкий чай с маслом	200	4	7	26	187	0,21
	Яйцо	40	4	5	3	63	143
	Хлеб	50	5	1	33	157	1 035
	Банан	120	2	1	25	115	509
	Пряники	50	66	1	75	350	
Итого за Завтрак		660	22	21	130	813	
Обед	Суп гороховый куриный	250	2	5	8	876	
	Кисель	200	5	6	4	367	
	Плов из птицы	180	15	16	32	259	291,17
	Кисель	200	1		23	99	311,01
	Хлеб						
	Фрукты свежие черешня **	100	1		8	38	13 059,02
Итого за Обед		760	24	22	108	653	
Итого за день		1 420	46	43	238	1466	

(лист 3)

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая (173-17)	150	6	8	23	195	173,17
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	41	5	5		57	5 003
	Чай	200	3	3	21	129	413,01
	Печенье	35					
	Хлеб	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Завтрак		552	23	20	88	627	
Обед	Овощи натуральные свежие - помидоры	60	1		2	11	71
	Макаронные изделия отварные (309-17)	150	5	4	27	174	309,17
	Суп перловый с овощами с мясом	230	2	4	13	92	192
	Чай	200	3	3	21	129	413
	Хлеб	50	5	1	33	157	1 035
	Бананы	120	2	1	25	115	509
Итого за Обед		806	32	29	73	715	
Итого за день		1 358	55	49	161	1342	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 1		День: 4			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	150	5	4	32	187	0,09
	Птица тушеная - Соус сметанный (290-17)	106	15	18	3	232	290,17
	Чай с сахаром 411-2017	200	3	3	15	61	411,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Итого за Завтрак	516	28	26	83	671	
Обед	Банан	103	2	1	22	99	509
	Суп крестьянский с крупой	200	9	11	18	209	134
	Котлеты мясные запеченные	90	14	5	8	131	13 042
	Чай	200					
	Компот из свежих плодов (вишня)	100			10	43	631,02
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Соус томатный	50	1	2	3	37	366
	Итого за Обед	743	36	24	121	850	
Итого за день		1 259	64	50	204	1521	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 1		День: 5			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	10	11	44	310	173,17
	Яйца вареные"	40	5	5		63	227
	Чай с лимоном	200			7	30	686
	Салат витаминный (2 вариант) (49-17)	61	1	4	5	61	49,17
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
Итого за Завтрак		546	21	21	85	605	
Обед							
	Вафли	40	2	12	25	217	13 053
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16	5	13	158	290
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
Итого за Обед		665	26	22	103	707	
Итого за день		1 211	47	43	188	1312	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 1		День: 6			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	6	66	43
	Каша гречневая молочная вязкая (173-17)	150	6	8	23	195	173,17
	Какао с молоком сгущенным	200	3	4	21	131	383,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	11	3	3		37	15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Итого за Завтрак	471	18	20	83	586	
Обед							
	Суп- "Хинкал"	250	12	5	24	187	351
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный	108	7	6	7	112	304
	Картофель отварной (с маслом)	160	3	4	27	155	203
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
	Итого за Обед	763	27	16	102	656	
Итого за день		1 234	45	36	185	1242	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2	День: 1				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	8	6	33	211	0,22
	Какао с молоком(382-17)	200	4	3	25	147	382,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Сыр (порциями) Полу-тв.	12	3	3		41	15
	Черешня	95	1		10	49	
Итого за Завтрак		557	21	13	101	605	
Обед							
	Кукуруза сахарная	30	1		3	17	54,2
	Борщ вегетарианский с картофелем, со сметаной	250	2	6	11	106	82,17
	Куры отварные	90	22	19		259	13 044
	Каша перловая рассыпчатая	151	5	4	32	188	0,09
	Компот из сушеных фруктов (394)	200	1		19	78	394,15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		771	36	30	98	805	
Итого за день		1 328	57	43	199	1410	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2	День: 2				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6	8	20	181	2 016
	Чай с лимоном	200			7	30	686
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	41	5	5		57	5 003
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Яблоки	80			8	38	813
Итого за Завтрак		581	19	17	68	497	
Обед							
	Кукуруза сахарная	60	1		7	35	54,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	121	88,15
	Котлеты мясные запеченные	80	12	4	7	116	13 042
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260	171
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		770	31	16	129	788	
Итого за день		1 351	50	33	197	1285	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2		День: 3			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5	5	16	125	120
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
	Фрукты свежие бананы**	100	1	1	20	89	10,16
Итого за Завтрак		565	14	18	80	521	
Обед							
	Салат из моркови с маслом растительным	60	1	6	7	84	49,04
	Суп из чечевицы	250	7	8	22	191	102,17
	Гуляш из отварного мяса (246-17)	80	14	13	5	173	246,17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260	171
	Компот из изюма	180			18	74	348,15
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
Итого за Обед		765	36	36	119	923	
Итого за день		1 330	50	54	199	1444	

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2		День: 4			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные запеченные с яйцом	150	8	8	29	216	252,06
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Черешня	100	1		11	52	
Итого за Завтрак		520	17	20	88	591	
Обед							
	Салат "Здоровье"	60	1	4	3	51	15
	Суп-лапша домашняя	250	2	3	9	76	113,17
	Котлета мясная запеченая (268-17)	84	15	19	13	279	26,17
	Рис отварной с овощами	200	4	8	44	264	334
	Чай с лимоном	200			7	30	686
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		844	27	35	109	857	
Итого за день		1 364	44	55	197	1448	

(лист 11)

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2		День: 5			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Банан	70	1		15	67	509
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	8	34	202	171
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	15	4	4		51	15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Завтрак		485	14	13	97	538	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1	5	1	59	19,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	20	146	102,17
	Плов с мясом	150	10	5	36	225	443
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		730	23	16	113	686	
Итого за день		1 215	37	29	210	1224	

(лист 12)

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2	День: 6				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	80	8	9	2	113	438,05
	Каша рисовая молочная вязкая (174-17)	150	4	8	23	183	174,17
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Итого за Завтрак	490	20	21	73	548	
Обед							
	Бананы	70	1		15	67	809
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
	Суп вермишелью на мясном бульоне, жидкий	258	3	5	12	102	100,12
	Гуляш из отварного мяса (246-17)	100	17	16	6	216	246,17
	Каша пшеничная вязкая (173-17)	150	4	8	23	174	173,17
	Компот из сушеных фруктов (витаминизирован Аскорбиновой кислотой)	180		2	27	109	349
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед	868	31	32	123	856		
Итого за день	1 358	51	53	196	1404		

Итого за период	15 819	599	532	2366	16487	
Среднее значение за период		49,9	44,3	197,2	1373,9	

Составил _____

