

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая	150	3,6	5,4	36,9	210	
	Сосиска	50	9	22	0	234	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за завтрак			20,06	28,4	96,9	809	
обед	Картофельное пюре с рыбой	150/75	15	16	22,5	268	
	Хлеб	50	8	1	48	265	
	Сок фруктовый	110	0,5	0,1	10,1	48	
итого за обед			23,5	17,1	80,6	581	
Итого за день:			44,1	45,5	177,5	1390	
День 2							
завтрак	Макароны с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	
	Кекс	1	7	3	65	316	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за завтрак			18,98	8,97	102,6	587,4	
обед	Плов пшеничный с курицей	150/40	10,7	11,9	15,9	209,5	
	Кефир	140	5	2	6	60	
	Хлеб	50	8	1	48	265	
итого за обед			23,7	14,9	69,9	534,5	
Итого за день:			42,68	23,87	172,5	1121,9	
День 3							
завтрак	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	

	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	яблоко	160	1	1	18	85	
итого за завтрак			20,98	7,97	103,6	621,4	
обед	Плов рисовой с курицей	150/50	10,7	11,9	15,9	220	
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,4	8,3	77,5	
	Какао на сгущенном молоке	180/20	15	14	93	577	
	хлеб	50	8	1	48	265	
итого за обед			35,3	31,3	165,2	1139	
Итого за день:			56,28	39,27	268,8	1760,4	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	11	6	66	355	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	Бутерброд хлеб с сыром	50/20	3,48	6	14	130	
	Яйцо отварное	1	13	12	1	157	
итого за завтрак			27,48	24	93	742	
обед	Суп гороховый на бульоне	250	7	3	14,2	130	
	Гуляш	40	5,8	3,7	1	60,4	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за обед			20,8	7,7	75,2	555,4	
Итого за день:			48,28	31,7	168,2	1297,4	
День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	3	4,07	32	150	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Какао на сгущенном молоке	180/20	15	14	93	577	
	Яйцо отварное	1	13	12	1	157	
итого за завтрак			39	31,07	174	1149	

обед	Суп перловый на бульоне	250	2,5	2,5	16	92,5	
------	-------------------------	-----	-----	-----	----	------	--

	Каша гречневая с бефстрогановым	150/35	16,25	16,5	45,6	393	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за обед			26,75	20	121,6	850,5	
Итого за день:			65,75	51,07	295,6	1999,5	
День 6							
завтрак	Суп молочный рисовый	250	8	13	28	248	
	Яйцо отварное	1	13	12	1	157	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	хлеб	50	8	1	48	265	
Итого на завтрак			29	26	89	770	
обед	Картофельное пюре с рыбой	150/75	15	16	22,5	268	
	Сок фруктовый	166	0	0	15	64	
	хлеб	50	8	1	48	265	
Итого за обед			23	17	85,5	597	
итого за день:			52	43	174,5	1367	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	11	6	66	355	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	Кекс	1 шт.	7	16	58	300	
	Яблоко		1	1	18	81	
итого за завтрак			27	30	202	1101	
обед	Суп гороховый с курицей	250/50	7,46	6,28	21,2	183,2	
	Макароны отварные со сметаной	150/20	9,3	13,8	36	301	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Компот	180	0	0	10,6	43	
итого за обед			24,76	21,08	115,8	792	
Итого за день:			51,76	51,08	317,8	1893	
День 2							
завтрак	Рис рассыпчатый с творогом	150/60	13,6	12	44	329	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за завтрак			21,6	13	104	694	
обед	Суп рассольник с курицей	250/40	14	16	13	223	
	Каша гречневая с котлетой	150/50	17,92	11,8	41,64	185,3	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	

итого за обед			39,92	28,8	114,64	773	
Итого за день:			61,52	41,8	218,64	1467	
День 3							
завтрак	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Кекс	1 шт.	7	16	58	300	
итого за завтрак			26,98	22,97	131,6	836,4	
обед							
	Плов пшеничный с курицей	150/40	10,7	11,9	15,9	209,5	
	Кефир 1 %	162	4,9	1,6	6,5	64,8	
	хлеб	50	8	1	48	265	
итого за обед			23,6	14,5	70,4	539,3	
Итого за день:			26,58	37,47	202	1375,7	
День 4							
завтрак	Каша гречневая	150	3,4	0,6	19,9	92	
	Какао на молоке	180/20	4	4	27	15,6	
	Бутерброд хлеб с сыром	50/20	3,48	6	14	130	
	Яблоко	150	1	1	18	85	
итого за завтрак			11,88	11,6	78,9	322,6	
обед	Суп гороховый на бульоне	250	7	3	14,2	130	
	Каша перловая с гуляшом	150/30	16	14	23	275	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за обед			31	18	97,2	770	
Итого за день:			42,88	29,6	176,1	1092,6	
День 5							
завтрак	Каша овсяная молочная	150	3	5	15	111	
	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	
	Бутерброд с сыром	50/20	3,48	6	14	130	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
итого за завтрак			11,58	9,6	41,3	404	
обед	Борщ на бульоне	250	5,5	3,3	13,3	105,3	
	Каша перловая с курицей	150/40	5	18	33	310	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Сок фруктовый	135	0,7	0,1	13,6	62,1	
итого за обед			19,2	22,4	107,9	742,4	

Итого за день:			30,78	32	149,2	1146	
День 6							
завтрак	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	
	Чай с сахаром	180/15	0	0	12	100	
	хлеб	50	8	1	48	265	
	Шоколад Аленка	1	1	5	8	81	
Итого на завтрак			20,98	11,97	93,6	617,4	
обед	Плов пшеничный с курицей	150/40	10,7	11,9	15,9	209,5	
	Кефир 1 %	140	5	2	6	60	
	хлеб	50	8	1	48	265	
итого за обед			23,7	14,9	69,9	534,5	
Итого за день:			44,68	26,87	163,5	1151,9	

Директор ДОЛ «ЗАРЯ»



Магомедова Н.Д.

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №3»

М.А. Халибекова

06.05.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
пришкольного оздоровительного лагеря «Заря»

с дневным пребыванием детей на базе

МБОУ «СОШ №3» городского округа

«город Дагестанские Огни»

2025 г.

Возрастная категория: 7-12 лет

г. Дагестанские Огни