





















**Дисциплинное десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»**

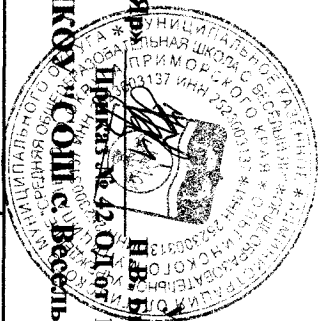
1 день

Директор МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»

Циркуляр № 42-01 от

18.05.2026

Н.В. Вильдянова



Утверждаю

| Применение наименования блюда | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |       |       | Минеральные элементы, мг |      |     |      |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|------|-----|------|--|-------------|------------------|
|                               |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са    | Р     | Мг                       | Fe   |     |      |  |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |                          |      |     |      |  |             |                  |
| Каша молочная манная          | 250          | 8,44                             | 9,23    | 21,73       | 235,77                        | 0,06     | 0,14  | ---   | 0,48  | 114,4 | ---   | 17,03                    | 0,38 | 311 | 2004 |  |             |                  |
| Хлеб пшеничный                | 50           | 3,8                              | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25 | 32,25 | 10,25                    | 0,9  |     |      |  |             |                  |
| Сыр твердый порцион.          | 30           | 7                                | 8,44    | 0,09        | 174,35                        | 0,04     | 0,1   | 288   | 0,5   | 150   | 500   | 6,8                      | 0,1  |     |      |  |             |                  |
| Чай с сахаром                 | 200          | 0,05                             | 0,01    | 20,32       | 81,6                          | 0        | 1,12  | 1     | 0,03  | 2,73  | 8,6   | 0,73                     | 0,06 | 686 | 2004 |  |             |                  |
| Масло сливочное порц.         | 10           | 0,13                             | 4,25    | 6,13        | 66,29                         | ---      | ---   | 42    | 2,8   | 1,8   | 3     | ---                      | ---  |     |      |  |             |                  |
| <b>Итого:</b>                 |              | 19,42                            | 22,38   | 71,62       | 670,66                        |          |       |       |       |       |       |                          |      |     |      |  |             |                  |

| Применение наименования блюда        | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |       |       | Минеральные элементы, мг |      |     |      |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|------|-----|------|--|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са    | Р     | Мг                       | Fe   |     |      |  |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |                          |      |     |      |  |             |                  |
| Суп картофельный с фрикадельками т/ф | 280          | 8,16                             | 10,71   | 30,026      | 259,19                        | 0,1      | 7,92  | 0,05  | 6,6   | 16,05 | 0,48  | 25,11                    | 1,03 | 137 | 2004 |  |             |                  |
| Рис отварной с маслом                | 180          | 3,6                              | 7,75    | 35,48       | 225,98                        | 0,04     | 0     | 19,2  | 0,327 | 5,48  | 116,1 | 29,94                    | 0,62 | 297 | 2004 |  |             |                  |
| Тефтели мясная т/ф                   | 100          | 12,48                            | 10,43   | 14,92       | 345,01                        | 0,08     | 1,8   | 0,06  | 1,4   | 43,9  | 282,4 | 31,62                    | 1,42 | 90  | 2004 |  |             |                  |
| Компот из с/ф + вит "С"              | 200          | 0,46                             | ---     | 33,08       | 134,16                        | 0,07     | 0,21  | 100   | 0,29  | 14,62 | 19,8  | 8,5                      | 0,92 | 639 | 2004 |  |             |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 50           | 3,8                              | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25 | 32,25 | 10,25                    | 0,9  |     |      |  |             |                  |
| Помидор свежий(нарезка)              | 100          | 1,05                             | 0,19    | 3,61        | 20,33                         | 0,03     | 5,52  | 42    | 0,54  | 11,43 | 24    | 10,5                     | 0,5  |     |      |  |             |                  |
| Свекла отварная с маслом             | 100          | 2,02                             | 3,07    | 5,984       | 46,61                         | 0,02     | 1,2   | 2     | 0     | 57,08 | 38    | 33,18                    | 2,2  | 51  | 2004 |  |             |                  |
| <b>Итого:</b>                        |              | 31,57                            | 32,6    | 146,45      | 1043,93                       |          |       |       |       |       |       |                          |      |     |      |  |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |                          |      |     |      |  |             |                  |
| Апельсин                             | 350          | 6,89                             | 0,42    | 18,65       | 170,94                        | 0,04     | 60    | 8     | 0,2   | 34    | 23    | 13                       | 0,3  |     |      |  |             |                  |
| Йогурт 3,2%                          | 100          | 9,75                             | 9,04    | 52,08       | 154,14                        | 0,03     | 1,6   | 10    | ---   | 109   | 95    | 13                       | 0,1  |     |      |  |             |                  |
| <b>Общее:</b>                        |              | 67,63                            | 64,44   | 288,8       | 2039,67                       |          |       |       |       |       |       |                          |      |     |      |  |             |                  |

Утверждаю

**Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр»  
Н.В. Вильдянова  
Приказ № 42 от 18.05.2026  
МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»**

**2 день**

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |              |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |       |       | Минеральные элементы, мг |     |      |     |   |    |    | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|-----|------|-----|---|----|----|-------------|------------------|
|                               |              | Белки, г                         | Жиры, г      | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са     | Р     | Мг    | Fe                       | В2  | В6   | В12 | К | Na | Cl |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |              |                                  |              |             |                               |          |       |       |       |        |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Пельмени мясные п/ф           | 200          | 9,73                             | 23,36        | 33,13       | 410,69                        | 0,13     | 28,31 | 20    | 1,4   | 109,33 | 159   | 61,1  | 2,72                     | 101 | 2004 |     |   |    |    |             |                  |
| Пряник                        | 50           | 3,75                             | 1,9          | 17,1        | 216,5                         | ---      | 0,2   | ---   | 2,4   | 6,2    | 50    | ---   | 0,7                      |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Хлеб пшеничный                | 50           | 3,8                              | 0,45         | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25  | 32,25 | 10,25 | 0,9                      |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Чай с сахаром                 | 200          | 0,05                             | 0,01         | 20,32       | 81,6                          | 0        | 1,12  | 1     | 0,03  | 2,73   | 8,6   | 0,73  | 0,06                     | 686 | 2004 |     |   |    |    |             |                  |
| <b>Итого:</b>                 |              | <b>17,33</b>                     | <b>25,72</b> | <b>93,9</b> | <b>821,44</b>                 |          |       |       |       |        |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |       |       |       | Минеральные элементы, мг |     |      |     |   |    |    | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-----|------|-----|---|----|----|-------------|------------------|
|                               |              | Белки, г                         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са    | Р     | Мг    | Fe                       | В2  | В6   | В12 | К | Na | Cl |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                   |              |                                  |              |               |                               |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Борщ на кв/со сметаной        | 280          | 7,19                             | 10,78        | 18,47         | 204,66                        | 0,05     | 12    | 400   | 0,1   | 31,82 | 48,9  | 19,09 | 0,7                      | 110 | 2004 |     |   |    |    |             |                  |
| Макароны с маслом             | 180          | 5,33                             | 7,8          | 24,48         | 229,44                        | 0,07     | 0     | ---   | 1,01  | 11,31 | 130,3 | 9,07  | 0,92                     | 332 | 2004 |     |   |    |    |             |                  |
| Печень куриная п/ф            | 100          | 7,91                             | 10,4         | 1,33          | 175,56                        | 0,02     | 0     | ---   | 0,4   | 22,97 | 139   | 13,31 | 1,61                     | 413 | 2004 |     |   |    |    |             |                  |
| Сок фруктовый т/п             | 200          | 10,32                            | ---          | 28,7          | 110,2                         | 0        | 0     | 2,3   | 0     | 0,48  | 13,2  | 0     | 0,06                     |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 50           | 3,8                              | 0,45         | 23,35         | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25 | 32,25 | 10,25 | 0,9                      |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Огурец свежий(нарезка)        | 100          | 0,74                             | 0,09         | 2,42          | 13,49                         | 0,03     | 10    | 10    | 0,1   | 23    | 42    | 14    | 0,6                      |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Печенье сахарное              | 30           | 4,07                             | 3,66         | 16,65         | 285,45                        |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| <b>Итого:</b>                 |              | <b>39,36</b>                     | <b>33,18</b> | <b>115,4</b>  | <b>1131,45</b>                |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |              |                                  |              |               |                               |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Яблоко                        | 350          | 1,06                             | 1,06         | 25,87         | 117,22                        | 0,03     | 10    | 5     | 0,2   | 16    | 11    | 9     | 2,2                      |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| Йогурт 3,2%                   | 100          | 9,75                             | 9,04         | 52,08         | 154,14                        | 0,03     | 1,6   | 10    | ---   | 109   | 95    | 13    | 0,1                      |     |      |     |   |    |    |             |                  |
| <b>Общее:</b>                 |              | <b>67,5</b>                      | <b>69</b>    | <b>287,25</b> | <b>2224,05</b>                |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |     |   |    |    |             |                  |

Утверждено

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр»

Н.В. Ефимьянова

Приказ № 42 от 01.08.05. 2026

Циклическое десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»

3 день

| Прем или наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный состав |       |       |       |        |       |       | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|-----------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------|------------------|------|
|                             |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В, мг             | С, мг | А, мг | Е, мг | Са     | Р     | Мг    |             |                  | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |              |                                  |         |             |                               |                   |       |       |       |        |       |       |             |                  |      |
| Вареники с творогом п/ф     | 200          | 7,091                            | 6,75    | 31,091      | 306,4                         | 0,07              | 0,27  | 39,6  | 0,144 | 207,23 | 158,4 | 30,93 | 0,96        | 345              | 2004 |
| Какао на цельном молоке     | 200          | 3,55                             | 3,73    | 25,62       | 149,94                        | 0,03              | 0,8   | 20    | 0,2   | 86,1   | 89,2  | 12,4  | 0,5         | 693              | 2004 |
| Блинчик с вареной сгущ. п/ф | 70           | 7,15                             | 7,85    | 9,77        | 155,44                        | 0,1               | 1,47  | ---   | 1,3   | 141,58 | 50,4  | 25,21 | 1,86        | 215              | 2004 |
| <b>Итого:</b>               |              | 17,79                            | 18,33   | 66,48       | 611,78                        |                   |       |       |       |        |       |       |             |                  |      |

| ОБЕД                          | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный состав |       |       |       |       |       |       | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|------------------|------|
|                               |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В, мг             | С, мг | А, мг | Е, мг | Са    | Р     | Мг    |             |                  | Fe   |
| Рассольник на м/б со сметаной | 280          | 8,98                             | 12,37   | 18,97       | 262,59                        | 0,1               | 12,6  | 325   | 0,2   | 27,82 | 46,9  | 28,97 | 1,08        | 132              | 2004 |
| Картофельное пюре             | 180          | 7,86                             | 8,79    | 25,01       | 194,55                        | 0,14              | 12,45 | 38    | 0,1   | 42,72 | 45    | 34,08 | 1,24        | 520              | 2004 |
| Филе рыбное п/ф тушеное       | 100          | 8,31                             | 5,49    | ---         | 182,67                        | 0,14              | 0,2   | 930,7 | 1,73  | 14,92 | 137,6 | 21,6  | 0,47        | 371              | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 100          | 7,6                              | 0,9     | 46,7        | 225,3                         | 0,1               | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25 | 32,25 | 10,25 | 0,9         |                  |      |
| Кисель с/к + вит "С"          | 200          | 1,32                             | ---     | 28,7        | 110,2                         | 0                 | 0     | ---   | 0     | 0,48  | ---   | 0     | 0,06        | 648              | 2004 |
| Помидор свежий (нарезка)      | 100          | 1,05                             | 0,19    | 3,61        | 20,33                         | 0,03              | 5,52  | 42    | 0,54  | 11,43 | 24    | 10,5  | 0,5         |                  |      |
| <b>Итого:</b>                 |              | 35,12                            | 27,74   | 122,99      | 995,64                        |                   |       |       |       |       |       |       |             |                  |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |              |                                  |         |             |                               |                   |       |       |       |       |       |       |             |                  |      |
| Груша                         | 350          | 4,06                             | 1,06    | 45,87       | 177,22                        | 0,02              | 5     | 2     | 0,4   | 19    | 16    | 12    | 2,3         |                  |      |
| Йогурт 3,2%                   | 100          | 9,75                             | 9,04    | 52,08       | 154,14                        | 0,03              | 1,6   | 10    | ---   | 109   | 95    | 13    | 0,1         |                  |      |
| <b>Общее:</b>                 |              | 66,72                            | 56,17   | 287,42      | 1938,58                       |                   |       |       |       |       |       |       |             |                  |      |

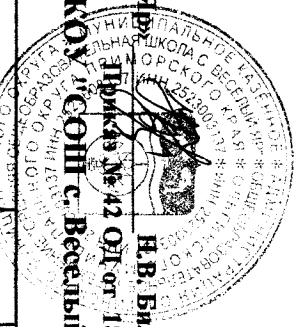
Утверждаю

**Циклическое десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»**

4 День

Директор МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр» **Н.В. Бильдянова**

Заведующий школой с. Весёлый Яр **И.В. Дубина** № 42 От. от. 18.05. 2026



| Прем наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |       |       | Минеральные элементы, мг |     |      |    |    |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------|--------------|--------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|-----|------|----|----|--|--|------------|------------------|
|                         |              | Белки, г                 | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са     | Р     | Мг    | Fe                       | Ca  | Р    | Мг | Fe |  |  |            |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                          |         |             |                               |          |       |       |       |        |       |       |                          |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Суп молочный            | 250          | 7,78                     | 10,25   | 33,17       | 296,01                        | 0,07     | 0,78  | ---   | 1,5   | 162,73 | 74    | 21,61 | 0,48                     | 160 | 2004 |    |    |  |  |            |                  |
| Хлеб пшеничный          | 50           | 3,8                      | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25  | 32,25 | 10,25 | 0,9                      |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Сыр твердый порцион.    | 30           | 7                        | 8,44    | 0,09        | 174,35                        | 0,04     | 0,1   | 288   | 0,5   | 150    | 500   | 6,8   | 0,1                      |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Чай фруктовый           | 200          | 0,05                     | 0,01    | 20,32       | 81,6                          | 0        | 1,12  | 1     | 0,03  | 2,73   | 8,6   | 0,73  | 0,06                     | 686 | 2004 |    |    |  |  |            |                  |
| <b>Итого:</b>           |              | 18,63                    | 19,15   | 79,93       | 664,61                        |          |       |       |       |        |       |       |                          |     |      |    |    |  |  |            |                  |

| Прем и наименование блюда            | Масса порции | Пищевая ценность (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |       |       |       | Минеральные элементы, мг |     |      |    |    |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-----|------|----|----|--|--|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г                 | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са    | Р     | Мг    | Fe                       | Ca  | Р    | Мг | Fe |  |  |            |                  |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |                          |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Суп гороховый с куринной голенью п/ф | 280          | 11,9                     | 16,5    | 24,26       | 370,19                        | 0,26     | 5,59  | 0,05  | 6,6   | 38,99 | 0,48  | 48,25 | 2,79                     | 139 | 2004 |    |    |  |  |            |                  |
| Гречка отварная с маслом             | 180          | 8,34                     | 8,88    | 30,71       | 228,08                        | 0,31     | 0     | 60,6  | 0,796 | 16,88 | 265,5 | 159,5 | 5,47                     | 297 | 2004 |    |    |  |  |            |                  |
| Котлета мясная п/ф                   | 100          | 10,4                     | 13,7    | 9,1         | 291,26                        | 0,01     | 1,7   | 0,04  | 1,2   | 43,35 | 292,5 | 35,77 | 1,85                     | 492 | 2004 |    |    |  |  |            |                  |
| Компот из с/ф + вит "С"              | 200          | 0,46                     | ---     | ---         | 134,16                        | 0,07     | 0,21  | 100   | 0,29  | 14,62 | 19,8  | 8,5   | 0,92                     | 639 | 2004 |    |    |  |  |            |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 50           | 3,8                      | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25 | 32,25 | 10,25 | 0,9                      |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Огурец свежий (нарезка)              | 100          | 0,74                     | 0,09    | 2,42        | 13,49                         | 0,03     | 10    | 10    | 0,1   | 23    | 42    | 14    | 0,6                      |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| <b>Итого:</b>                        |              | 35,64                    | 39,62   | 122,92      | 1149,83                       |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |              |                          |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Банан                                | 300          | 2,16                     | 0,24    | 22,8        | 162                           | 0,04     | 10    | 20    | 0,4   | 8     | 28    | 42    | 0,6                      |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| Йогурт 3,2%                          | 100          | 9,75                     | 9,04    | 52,08       | 154,14                        | 0,03     | 1,6   | 10    | ---   | 109   | 95    | 13    | 0,1                      |     |      |    |    |  |  |            |                  |
| <b>Общее:</b>                        |              | 66,18                    | 68,05   | 277,73      | 2130,58                       |          |       |       |       |       |       |       |                          |     |      |    |    |  |  |            |                  |

Утверждаю

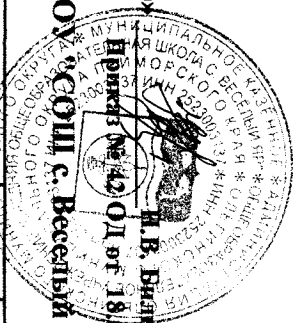
**Циклическое десятидневное меню дошкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»**

**5 День**

Директор МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»

И. В. Вилердинова

Приказ № 42/01 от 18.05.2026



| Прем наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные элементы, мг |        |       |       |      |     | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|------|-----|-------------|------------------|
|                         |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В, мг    | С, мг | А, мг | Е, мг                    | Са     | Р     | Мг    | Fe   |     |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |                          |        |       |       |      |     |             |                  |
| Каша молочная пшеничная | 250          | 8,18                             | 10,68   | 32,34       | 256,4                         | 0,07     | 0,78  | ---   | 1,5                      | 162,73 | 74    | 21,61 | 0,48 | 101 | 2004        |                  |
| Хлеб пшеничный          | 50           | 3,8                              | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48                     | 31,25  | 32,25 | 10,25 | 0,9  |     |             |                  |
| Сыр твердый порцион.    | 30           | 7                                | 8,44    | 0,09        | 114,35                        | 0,04     | 0,1   | 288   | 0,5                      | 150    | 500   | 6,8   | 0,1  |     |             |                  |
| Чай с сахаром           | 200          | 0,05                             | 0,01    | 20,32       | 81,6                          | 0        | 1,12  | 1     | 0,03                     | 2,73   | 8,6   | 0,73  | 0,06 | 686 | 2004        |                  |
| <b>Итого:</b>           |              | 19,03                            | 19,58   | 76,1        | 565                           |          |       |       |                          |        |       |       |      |     |             |                  |

| Прем пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные элементы, мг |       |       |       |       |     | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------------|------------------|
|                               |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В, мг    | С, мг | А, мг | Е, мг                    | Са    | Р     | Мг    | Fe    |     |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                   |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |                          |       |       |       |       |     |             |                  |
| Щи на м/б со сметаной         | 280          | 7,14                             | 10,21   | 16,16       | 202,59                        | 0,06     | 14,4  | 400   | 0,1                      | 38,18 | 48,9  | 22,91 | 0,84  | 124 | 2004        |                  |
| Гороховое пюре                | 180          | 13,8                             | 28,17   | 41,89       | 426,1                         | 0,115    | 0,65  | 17,4  | 1,024                    | 28,65 | 59,1  | 22,14 | 1,679 |     |             |                  |
| Котлета куриная п/ф           | 100          | 10,4                             | 13,7    | 9,1         | 291,26                        | 0,09     | 1,7   | 0,04  | 1,2                      | 26,37 | 292,5 | 3,2   | 0,1   | 493 | 2004        |                  |
| Компот из с/ф + вит "С"       | 200          | 0,46                             | ---     | 33,08       | 134,16                        | 0,07     | 0,21  | 100   | 0,29                     | 14,62 | 19,8  | 8,5   | 0,92  | 639 | 2004        |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 50           | 3,8                              | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48                     | 31,25 | 32,25 | 10,25 | 0,9   |     |             |                  |
| Помидор свежий (нарезка)      | 100          | 1,05                             | 0,19    | 3,61        | 20,33                         | 0,03     | 5,52  | 42    | 0,54                     | 11,43 | 24    | 10,5  | 0,5   |     |             |                  |
| <b>Итого:</b>                 |              | 36,65                            | 52,72   | 127,19      | 1187,09                       |          |       |       |                          |       |       |       |       |     |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |                          |       |       |       |       |     |             |                  |
| Нектарин                      | 250          | 1,44                             | 0,16    | 32,2        | 168                           | 0,034    | 5,4   | 17    | 0,77                     | 6     | 26    | 9     | 0,28  |     |             |                  |
| Йогурт 3,2%                   | 100          | 9,75                             | 9,04    | 52,08       | 154,14                        | 0,03     | 1,6   | 10    | ---                      | 109   | 95    | 13    | 0,1   |     |             |                  |
| <b>Общее:</b>                 |              | 66,87                            | 81,5    | 287,57      | 2074,03                       |          |       |       |                          |       |       |       |       |     |             |                  |

Утверждаю



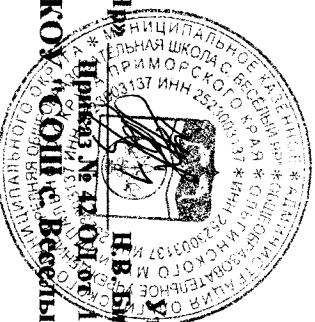
**Циклическое десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ "СОШ с. Весёлый Яр"**

7 день

Директор МКОУ «СОШ с.Весёлый Яр»

Утверждаю  
Н.В.Быльдинова

Приказ № 42 от 18.05.2026



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность порции (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |       | Минеральные элементы, мг |      |             |                  |  |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|---------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|------|-------------|------------------|--|--|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г                        | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са     | Р     | Мг                       | Fe   | № рецептуры | Сборник рецептур |  |  |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                                 |         |             |                               |          |       |       |       |        |       |                          |      |             |                  |  |  |             |                  |
| Пельмени мясные п/ф            | 200          | 9,73                            | 23,36   | 33,13       | 410,69                        | 0,13     | 28,31 | 20    | 1,4   | 109,33 | 159   | 61,1                     | 2,72 | 101         | 2004             |  |  |             |                  |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,8                             | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25  | 32,25 | 10,25                    | 0,9  |             |                  |  |  |             |                  |
| Чай фруктовый                  | 200          | 0,05                            | 0,01    | 20,32       | 81,6                          | 0        | 1,12  | 1     | 0,03  | 2,73   | 8,6   | 0,73                     | 0,06 | 686         | 2004             |  |  |             |                  |
| <b>Итого:</b>                  |              | 13,58                           | 23,82   | 76,8        | 604,94                        |          |       |       |       |        |       |                          |      |             |                  |  |  |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность порции (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |       |       | Минеральные элементы, мг |      |             |                  |  |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|---------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|------|-------------|------------------|--|--|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г                        | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са    | Р     | Мг                       | Fe   | № рецептуры | Сборник рецептур |  |  |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                    |              |                                 |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |                          |      |             |                  |  |  |             |                  |
| Борщ на кв/с со сметаной       | 280          | 7,19                            | 10,78   | 18,47       | 204,66                        | 0,05     | 9,53  | 400   | 0,1   | 34,73 | 48,9  | 24,32                    | 1,13 | 110         | 2004             |  |  |             |                  |
| Рис отварной с маслом          | 180          | 3,6                             | 7,75    | 35,48       | 225,98                        | 0,25     | 0     | 31,4  | 0,465 | 38,85 | 66,3  | 55,86                    | 4,2  | 512         | 2004             |  |  |             |                  |
| Ежики мясные п/ф               | 100          | 12,48                           | 10,43   | 14,92       | 345,01                        | 0,01     | 1,7   | 0,04  | 1,2   | 43,35 | 292,5 | 35,77                    | 1,85 | 492         | 2004             |  |  |             |                  |
| Компот из с/ф + виг "С"        | 200          | 0,46                            | ---     | 33,08       | 134,16                        | 0,07     | 0,29  | 100   | 0,29  | 14,62 | 19,8  | 8,5                      | 0,92 | 639         | 2004             |  |  |             |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 50           | 3,8                             | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,4      | 0,2   | ---   | 0,48  | 14,95 | 32,25 | 17,41                    | 2,15 |             |                  |  |  |             |                  |
| Помидор свежий (нарезка)       | 100          | 1,05                            | 0,19    | 3,61        | 20,33                         | 0,03     | 5,52  | 42    | 0,54  | 11,43 | 24    | 10,5                     | 0,5  |             |                  |  |  |             |                  |
| Шоколад                        | 30           | 9,73                            | 1,93    | 13,1        | 113,63                        | 0,04     | 0     | ---   | ---   | 5     | 79    | 20                       | 2,7  |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>Итого:</b>                  |              | 38,31                           | 31,53   | 142,01      | 1156,42                       |          |       |       |       |       |       |                          |      |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                                 |         |             |                               |          |       |       |       |       |       |                          |      |             |                  |  |  |             |                  |
| Груши                          | 300          | 1,06                            | 1,06    | 25,87       | 117,22                        | 0,02     | 5     | 2     | 0,4   | 19    | 16    | 12                       | 2,3  |             |                  |  |  |             |                  |
| Йогурт 3,2%                    | 100          | 9,75                            | 9,04    | 52,08       | 154,14                        | 0,03     | 1,6   | 10    | ---   | 109   | 95    | 13                       | 0,1  |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>Общее:</b>                  |              | 62,7                            | 65,45   | 296,76      | 2032,72                       |          |       |       |       |       |       |                          |      |             |                  |  |  |             |                  |

Утверждаю

**Циклическое десятидневное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием 12 лет и старше в МКОУ «СОШ г. Весёлый Яр»**

8 День

Директор МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»

Н.В. Вальдинова

Приказ № 22/01 от 18.05.2026



| Прем лица, наименование блюда  | Масса порции | Пищевая ценность изделия (блюда) |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |       | Минеральные элементы, мг |       |             |                  |  |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|----------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|-------|-------------|------------------|--|--|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г                         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са     | Р     | Мг                       | Fe    | № рецептуры | Сборник рецептур |  |  |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |
| Суп молочный овсяный           | 250          | 9,89                             | 11,2    | 38,99       | 232,44                        | 0,082    | 0,68  | 32,6  | 0,338 | 120,01 | 131,7 | 31,75                    | 0,614 | 160         | 2004             |  |  |             |                  |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,8                              | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25  | 32,25 | 10,25                    | 0,9   |             |                  |  |  |             |                  |
| Сыр твердый порцион.           | 30           | 7                                | 8,44    | 0,09        | 174,35                        | 0,04     | 0,1   | 288   | 0,5   | 150    | 500   | 6,8                      | 0,1   |             |                  |  |  |             |                  |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,05                             | 0,01    | 20,32       | 81,6                          | 0        | 1,12  | 1     | 0,03  | 2,73   | 8,6   | 0,73                     | 0,06  | 686         | 2004             |  |  |             |                  |
| <b>Итого:</b>                  |              | 20,74                            | 20,1    | 82,75       | 601,04                        |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                    |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>Суп гороховый с куринon</b> |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |
| голенью п/ф                    | 280          | 19,9                             | 26,5    | 24,26       | 370,19                        | 0,26     | 5,59  | 0,05  | 6,6   | 38,99  | 0,48  | 48,25                    | 2,79  | 139         | 2004             |  |  |             |                  |
| Картофельное пюре              | 180          | 7,86                             | 8,79    | 25,01       | 194,55                        | 0,14     | 12,45 | 38    | 0,1   | 42,72  | 45    | 34,08                    | 1,24  | 520         | 2004             |  |  |             |                  |
| Филе рыбное п/ф тушеное        | 100          | 8,31                             | 5,49    | ---         | 82,67                         | 0,14     | 0,2   | 930,7 | 1,73  | 14,92  | 137,6 | 21,6                     | 0,47  | 371         | 2004             |  |  |             |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 50           | 3,8                              | 0,45    | 23,35       | 112,65                        | 0,1      | 0,05  | ---   | 0,48  | 31,25  | 32,25 | 10,25                    | 0,9   |             |                  |  |  |             |                  |
| Кисель с/к + вит "С"           | 200          | 1,32                             | ---     | 28,7        | 110,2                         | 0        | 0     | ---   | 0     | 0,48   | ---   | 0                        | 0,06  | 648         | 2004             |  |  |             |                  |
| Капуста свежая тушеная         | 100          | 1,02                             | 6,07    | 12,98       | 148,47                        | 0,08     | 2,7   | 0,1   | 37,9  | 118,93 | 34    | 45,15                    | 1,75  | 534         | 2004             |  |  |             |                  |
| Огурец свежий (нарезка)        | 100          | 0,74                             | 0,09    | 2,42        | 13,49                         | 0,03     | 10    | 10    | 0,1   | 23     | 42    | 14                       | 0,6   |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>Итого:</b>                  |              | 42,95                            | 47,39   | 116,72      | 1032,22                       |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |
| Мандарин                       | 300          | 2,43                             | 0,93    | 40,02       | 159                           | 0,06     | 38    | 10    | 0,2   | 35     | 17    | 11                       | 0,1   |             |                  |  |  |             |                  |
| Йогурт 3,2%                    | 100          | 9,75                             | 9,04    | 52,08       | 154,14                        | 0,03     | 1,6   | 10    | ---   | 109    | 95    | 13                       | 0,1   |             |                  |  |  |             |                  |
| <b>Общее:</b>                  |              | 75,87                            | 77,46   | 291,57      | 1946,4                        |          |       |       |       |        |       |                          |       |             |                  |  |  |             |                  |

УТВЕРЖДАЮ



