



«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник лагеря
Н. А. Ахметов / Ахметов З.М.
« 02 » 06, 2025 г.

МБОУ «Нижнеказанищенский многопрофильный лицей»

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников пришкольного лагеря
«Бахча» с дневным пребыванием 8,5-14 лет

1 день Понедельник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Каша геркулесовая	31	31	200	6,7	9,0	27,3	210,91
Чай сладкий	1	1	200	0,2	0	14,0	56,8
Яйцо варенное	40	40	40	5,10	4,60	0,30	63
ОБЕД							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп крестьянский с мясом , курица с пшеничной крупой			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Каша пшеничная	200	200	200	8,8	5,84	47,02	284,94
Сок натуральный	200	200	200	1	0	24,5	102,6
Салат из свежих помидоров и огурцов	38 ^а	37	80	0,5	0,2	2,6	13,5
ПОЛДНИК							
Яблоко	41	30	100	0,3	0,0	78,0	293,7

2 день Вторник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,21
Суп молочный с крупой			250	7,0	7,9	24,2	189,9
Чай сладкий	1	1	200	0,2	0	14,0	56,8
Сыр «Брынза»	27	25	25	8,8	13,4	16	215,8
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты с курицей картофель и со сметаной			250	56,4	7,45	13,4	142,9
Плов из птицы			225	11,1	11,1	20,4	226
Сок натуральный абрикосовый	200	200	200	1	0	24,5	102,6
Салат из свежих помидоров и огурцов	38	37	80	0,5	0,2	2,6	13,5
ПОЛДНИК							
Конфета	35	34	35	0,87	3,15	22,98	123,75

3 день Среда

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Каша пшеничная			200	8,80	7,62	50,50	306,00
Какао со сгущенкой			200	3	3,4	18	110,1
Сыр «Брынза»	27	25	25	8,8	13,4	16	215,8
ОБЕД							
Суп картофель с макаронными изделиями с курицей			250	7,4	5,5	15,1	135,7
Рагу из птицы			200	9,0	8,4	14,6	166,2
Кисель			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Салат из свежей капусты моркови			80	1,1	4,1	7,1	68,0
ПОЛДНИК							
Бананы			200	2,1	0,0	24,0	98,4

4 день Четверг

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,21
Каша манная на молоке			200	6,24	6,10	19,70	158,64
Чай сладкий	1	1	200	0,2	0	14,0	56,8
Халва подсолнечное			25	3,25	9,25	10,75	140
ОБЕД							
Суп гороховый с мясом говядины			250	10,4	7,7	22,4	201
Каша гречневая			200	8,4	8,8	41,3	278
Сок натуральный			200	1	0	24,5	102,6
Салат морковный с чесноком			100	1,08	0,18	8,62	40,40
ПОЛДНИК							
Пряник			35	1,6	3,6	23,4	126,6

5 день Пятница

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Рисовая каша на молоке			200	3	8,2	38	228,3
Чай сладкий	1	1	200	0,2	0	14,0	56,8
ОБЕД							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп картофель с курицей			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Макароны отварные			150	3,40	5	19,0	134,6
Салат из свеклы с фасолью			60	6,93	5,04	18,05	145,32
Компот из кураги			200	0,78	0,05	27,63	114,09
ПОЛДНИК							
Круассаны к/изд			45	6,5	19,0	51,0	400

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Омлет натуральный			210	21,0	35,0	4,0	415
Чай сладкий с лимоном			200	6,24	6,10	19,70	158,64
ОБЕД							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп фасолевый			200	5,41	5,28	16,33	134,8
Рагу из птицы			200	9,0	8,4	14,6	166,2
Сок натуральный			200	1	0	24,5	102,6
Салат из капусты с кукурузой			80	1,1	4,1	7,1	68,0
ПОЛДНИК							
Мягкие вафли конд/изд.			40	6,0	20,0	50,0	400

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,21
Рисовая каша на молоке			200	3	8,2	38	228,3
Чай сладкий			200	6,24	6,10	19,70	158,64
Яйцо варенное			40	5,10	4,60	0,30	63
ОБЕД							
Хлеб пшеничный			50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп из чечевицы			250	4,39	4,22	13,06	107,78
Рыба жаренная			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Картофельное пюре			150	3,1	6,8	21,9	155,3
Салат помидоров и огурцов	помидоры	38 / 37	80	0,5	0,2	2,6	13,5
	огурцы	41 / 40					
ПОЛДНИК							
Конфета			35	0,87	3,15	22,98	123,75

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп молочный с макаронными изделиями			250	7,0	7,9	242	189,9
Какао со сгущенкой			200	3	3,4	18	110,1
ОБЕД							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,51	105,21
Суп гороховый			250	10,4	7,7	22,4	201
Плов из куриной грудки			225	11,1	11,1	20,4	226
Сок натуральный			200	1	0	24,5	102,6
Салат из помидоров и огурцов			80	0,5	0,2	2,6	13,5
Компот из кураги			200	0,78	0,05	27,63	114,09
ПОЛДНИК							
Йогурт			95,0	2,5	1,2	16,0	85,0

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,21
Каша манная на молоке			200	6,24	6,10	19,70	158,64
Какао со сгущенкой			200	3	3,4	18	110,1
Яйцо варенное			40,0	5,10	4,60	0,80	63
Сыр «Брынза»	27,0	25,0	25	8,8	13,4	16	215,8
Обед							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп фасолевый			200	5,41	5,28	16,33	134,8
Каша гречневая с котлетами			150	8,4	8,8	41,3	278
			60,0	13,902	14,49	5,7	209,05
Кисель			200	0,0	0,0	21,1	79,11
Салат из свежей капусты, морковь, зеленый горошек			80,0	1,1	4,1	7,1	68,0
ПОЛДНИК							
Йогурт			95,0	2,5	1,2	16,0	850

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Эц. ккал
ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Каша пшеничная			200	8,80	7,62	50,50	306,00
Чай сладкий			200	0,2	0	14,0	56,8
Яйцо варенное	40	40	40,0	5,10	4,60	0,80	63
ОБЕД							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,07	1,07	20,9	105,51
Суп « Харчо» с мясом говядины			200/70	7,18	2,94	11,76	102,22
Каша перловая			200	6,38	5,68	41,10	249,36
Сок натуральный в трубочке			200	1	0	3	12
Салат морковный с чесноком			100	1,08	0,18	8,62	40,40
ПОЛДНИК							
Печенье			35,0	2,2	3,2	20,4	116,14