

Меню раскладка на 1 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Каша пшеничная с молоком	200	200	14,1	83,4	73,3	47,9
Крупа пшено	70	80	10,6	1,3	67,6	331
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сливочное масло	40	45	0,7	78,9	1,0	90
Чай сладкий	200	200				
Сахар	30	30	2,5	0,6	15	60
Хлеб	100	100			14,2	81,7
Обед:						
Салат витаминный	100	150	6,3	20,3	23,3	266
Помидоры свежие	40	60	1,1	0,2	3,8	23
Огурцы свежие	40	60	0,7	0,1	1,9	11
Лук репчатый	10	10	0,4		9,1	41
Перец болгарский	10	20	1,3		5,3	26
Сметана	10	10	2,8	20,0	3,2	206
Суп рисовый	200	300	29,9	17,5	91,9	659
Мясо	130	140	18,6	16		218
Крупа рисовая	70	80	9,3	1,1	66,5	320
Картофель	100	150	2,0	0,4	16,3	80
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Макаронные изделия с котлетой	230	250	31,4	117,1	92,3	1525
Макаронные изделия	80	90	10,4	1,1	69,7	337
Мясо	130	140	18,6	16		218
Растительное масло	30	40		99,9		899
Лук	10	10	1,4			41
Морковь	20	20	1,3	0,1	9,1	30
Какао	200	200	27	20,7	7,2	498
Какао-порошок	10	10	24,2	17,5	47,6	380
Сахар	30	30			15	60,0
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	200	300	2,5	0,6	14,2	81,7
Полдник:						
компот	200	200	3,76	3,2	26,74	153,6
сухофрукты	200	200	1,04	-	54,0	145,36
Сахар	30	30				
Пряник	70	70	3,2	2,8	80,1	350
Ужин:						
Перловая каша с изюмом	200	200	17,3	4,3	126,2	612
Крупа перловая	80	80	9,3	1,1	66,5	320
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Чай сладкий	200	200	0,1		15,0	60,0
Второй ужин:						
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200				
Бутерброд с сыром и огурцом	100	130	13,1	15,5	19,3	257,1
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58



**Меню раскладка на 2 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
<u>Каша ячневая с молоком</u>	200	200	13,5	83,4	87	532
Крупа ячневая	70	80	10,0	1,3	66,3	324
Сливочное масло	40	45	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	30	30			15,0	60,0
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
<u>Чай сладкий</u>	200	200			15,0	60,0
Сахар	200	200			99,8	379
Обед:						
<u>Салат с капустой</u>	100	130	4,5	0,2	21	98
Капуста	100	150	1,8	0,1	4,7	27
Морковь	40	50	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	40		99,9		899
Лук	10	10	1,4		9,1	41
<u>Суп вермишелевый</u>	200	250	22,7	1,5	102,2	514
Мясо	110	150	18,6	16,0		218
Лапша	60	70	10,4	1,1	69,7	337
Картофель	100	150	2,0	0,4	16,3	80
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь	30	40	1,3	117,3	7,2	30
<u>Рагу</u>	230	250	31,9	1,3	83,9	1519
Пшено	70	80	10,6	0,1	67,6	331
Морковь	30	40	1,3	99,9	7,2	30
Растительное масло	30	40				899
Лук	10	10	1,4	16,0	9,1	41
Мясо	135	140	18,6			218
<u>Чай зеленый</u>	200	200		3,2		
Молоко	200	200	2,8	0,6	4,7	58
<u>Хлеб</u>	100	100	2,5		14,2	81,7
Полдник:						
<u>Компот из сухих фруктов</u>	200	200	0,8	0,7	19,30	87
Яблоки сушеные	15	15	0,4	0,4	9,8	45
Груша сушеная	15	15	0,4	0,3	9,5	42
<u>Хлеб</u>	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
<u>Творог со сметаной</u>	100	100	20,8	20,6	5,0	294
Творог	100	110	18,0	0,6	1,8	88
Сметана	35	50	2,8	20,0	3,2	206
Ужин:						
<u>Каша рисовая</u>	200	200	13,8	83,1	180,4	855
Крупа рис	70	80	7,0	1,0	71,4	330
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
<u>Какао с молоком</u>	200	200	3,76	3,2	26,74	153,6
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
<u>Апельсин</u>	15	15	0,4	0,4	9,8	45
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58



Меню раскладка на 3 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Каша рисовая с маслом	200	250	10,5	83,1	92,1	538
Крупа рис	70	80	7,0	1,0	71,4	330
Сливочное масло	30	40	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	30	30			15,0	60,0
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Обед:						
Салат «Морковный с чесноком»	80	100	10,6	20,1	15,6	282
Морковь	30	40	1,3	0,1	7,2	30
Чеснок	10	10	6,5		5,2	46
Сметана	40	50	2,8	20,0	3,2	206
Суп тувинский	200	300	31,9	17,4	83,9	620
Мука	100	110	10,6	1,3	67,6	331
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь			1,3	0,1	7,2	30
мясо	130	150	18,6	16,0		218
Жаркое по-домашнему	200	230	23,3	116,4	32,6	1268
Мясо	130	150	18,6	16,0		218
Картофель	100	100	2,0	0,4	16,3	80
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь	100	100	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
Кисель «Черная смородина»	200	200	1,04		41,24	174,32
Кисель брикет	40	50				
Сахар	30	30				
Хлеб	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
Полдник:						
Лепешка	70	70	8,2	5,5	21,3	181
Мука	100	110				
Растительное масло	30	30				
Чай сладкое	200	200			15,0	60,0
Ужин:						
Каша овсяная	200	200	14,5	88,2	55,40	451
Крупа овсяная	70	80	11,0	6,1	49,7	303
Сливочное масло	30	40	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200				
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин						
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Печенье сахарное	10	15	7,5	11,8	74,4	436,0
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58

Начальник стационарного лагеря «Ак-Хол»

/Саая С.О/

«09» июля 2025 г.



Меню раскладка на 4 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Каша ячневая с молоком	200	200	13,5	83,4	87	532
Крупа ячневая	70	80	10,0	1,3	66,3	324
Сливочное масло	30	30	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	30	30			15,0	60,0
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Обед:						
Салат с капустой	100	130	4,5	0,2	21	98
Капуста	100	110	1,8	0,1	4,7	27
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30				
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Рассольник	200	300	33,3	17,7	101	700
Мясо	110	150	18,6	16,0		218
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Крупа перловая	70	80	9,3	1,1	66,5	320
Огурец	40	50	0,7	0,1	1,9	11
Лук	10	10	6,5		9,1	41
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Рыбные котлеты	230	250	31,9	117,3	83,9	1519
Рыба	100	150	15,9	0,9		72
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Макарон	70	100	10,4	1,1	69,7	337
Чай зеленый	200	200				
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
Полдник:						
Компот из яблок	200	200	1,4		34,0	145,36
Хлеб	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
Сыр	20	30	29	23		360
Ужин:						
Каша манная	200	200	13,8	83,1	180,4	855
Крупа манная	70	80	10,3	1,0	67,7	328
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Какао с молоком	200	200	3,76	3,2	26,74	153,6
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58



Меню раскладка на 5 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Суп молочный	200	200	13,9	83,5	90,4	545
Вермишель	70	80	10,4	1,1	69,7	337
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Чай с малиной	200	200	0,1		15,0	
Чай	10	10				60,9
Сахар	30	30			15,0	60,0
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Обед:						
Салат свекольный	100	150	10,8	20,1	17,5	294
Свекла	40	50	1,5	0,1	9,1	42
Чеснок	10	10	6,5		5,2	46
Сметана	30	40	2,8	20,0	3,2	206
Хлеб	200	200	5,0	1,2	28,4	163,4
Суп гороховый с мясом	200	300	26,4	16,7	39,1	191
Крупа горох	45	50	3,1	0,2	6,5	40
Картофель	100	100	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Мясо	100	150	18,6	16,0		218
Лук	10	10	1,4		1,9	41
Плов из говядины						
Крупа рис	70	105	7,0	1,0	71,4	330
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	15	18			99,9	899
Лук	10	10	1,3		5,3	26
Мясо	100	150	18,6	16,0		218
Перец	10	10	1,3		5,3	26
Компот из сухих фруктов	200	200	1,04		34,0	145
Сахар	40	40				
Полдник:						
Сок яблочный	200	200	3,4		20,5	110
Баранка	70	70	7,5	11,8	74,4	273,0
Ужин:						
Картофель	200	250	5,5	82,5	22,0	238
картофель	100	150	2,0	0,4	16,3	80
Молоко	100	150	2,8	3,2	4,7	58
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Чай сладкий	200	200	0,1		15,0	60,0
Чай	10	10				
Сахар	30	30			15,0	
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
Яблоко	70	70	0,4	0,4	9,8	45

Всего: 94,5 262,5 332,1 3529,58

УТВЕРЖДАЮ
Начальник стационарного лагеря «Ак-Хол»

/Саая С.О/

«09» июля 2025 г.

Меню раскладка на 6 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Каша овсяная	200	250	14,5	88,2	55,4	451
Крупа овсяная	70	80	11,0	6,1	49,7	303
Сливочное масло	30	35	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	100	150	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Обед:						
Салат из свежих помидор	100	150	6,3	20,3	23,3	266
Помидоры свежие	40	60	1,1	0,2	3,8	23
Сметана	10	10	2,8	20,0	3,2	206
Лук репчатый	10	10	0,4		9,1	41
Перец болгарский	10	20	1,3		5,3	26
Хлеб	200	200	5,0	1,2	28,4	163,4
Борщ с мясом	200	300	26,6	16,7	46,4	438
Капуста	100	110	1,8	0,1	4,7	27
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Мясо	110	150	18,6	16,0		218
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Макаронны с котлетой	230	250	31,4	117,1	923	1525
Макаронны	70	80	10,4	1,1	69,7	337
Морковь	30	30	1,3	0,1	9,1	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
Лук	10	10	1,4			41
Мясо	110	150	18,6	16		218
Компот из сухих фруктов	200	200	1,04		34,0	145,36
Сахар	40	40				
Полдник:						
Сок абрикосовый	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Салат фруктовый						
Яблоко	30	40	13,1	15,5	19,3	257,1
Апельсин	30	40				
Груша	30	40				
Йогурт	50	50				
Хлеб	50	50				
Ужин:						
Каша рисовая с маслом	200	250	10,5	83,1	92,1	538
Крупа рис	70	80	7,0	1,0	71,4	330
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	30	30			15,0	60,0
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Чай	10	10			15,0	60,0
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
Ряженка	200	200	2,8	3,2	4,1	56
Вафли	70	70	3,2	2,8	80,1	350
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58

Меню раскладка на 1 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
<u>Суп молочный</u>	200	200	13,9	83,5	90,4	545
рожки	70	80	10,4	1,1	69,7	337
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
<u>Чай с малиной</u>	200	200	0,1		15,0	
Чай	10	10				60,9
Сахар	30	30			15,0	60,0
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Обед:						
<u>Салат «Овощной»</u>	100	150	18,7	31,9	29,3	484
Огурец	40	60	0,7	0,1	1,9	11
Помидор	40	60	1,1	0,2	3,8	23
Сметана	40	50	2,8	20,0	3,2	206
Лук	10	10	1,4		9,1	41
<u>Уха</u>	200	230	25,4	1,3	25,4	193
Рыба	100	150	15,9	0,9		72
Картофель	110	120	2,0	0,4	16,3	80
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Крупа перловая	70	80	9,3	1,1	66,5	320
<u>Тефтели с соусом</u>	220	250	55,0	118,6	220,6	1570
Крупа с рисом	70	80	7,0	1,0	71,4	330
Мука	20	20	10,6	1,3	67,6	331
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	79
Сметана	40	50	2,8	20,0	3,2	206
Мясо	110	150	18,6	16		218
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Гречка	70	80	12,6	3,3	62,0	335
<u>Компот из сухих фруктов</u>	200	200	1,04		34,0	146,6
Сахар	40	40				
Полдник:						
<u>Чай с молоком</u>	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200				
<u>Конфеты</u>	70	70	7,5	11,8	74,4	273,0
Ужин:						
<u>Каша пшеничная</u>	200	200	15,1	85,4	87,2	556
Крупа пшено	70	80	11,5	3,3	66,5	348
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	30	30			15,0	60,0
<u>Чай с лимоном</u>	200	200	0,1		15,0	60,9
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
<u>Кисель ягодный</u>	200	200	1,04		41,24	174
<u>Банан</u>	70	70	0,4	0,4	9,8	4

Всего: 94,5 262,5 332,1 3529,58

Меню раскладка на 8 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Каша гречневая с маслом	200	200	14,1	83,4	73,3	49,7
Крупа гречка	70	80	12,6	3,3	62,1	335
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Чай сладкий	200	200				
Сахар	30	30			15,0	60,0
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Обед:						
Салат «Зимний»	100	150	6,3	20,3	23,3	266
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Яйцо			12,5	11,5	0,7	157
Сметана	10	10	2,8	20,0	3,2	206
Лук репчатый	10	10	0,4		9,1	41
Колбаса			18,6	16,0		218
Суп с фрикадельками	200	300	29,9	17,5	91,9	659
Крупа рис	70	80	9,3	1,1	66,5	320
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Мясо	110	150	18,6	16,0		218
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Бигус	230	250	31,4	117,1	92,3	1525
Растительное масло	30	30		99,9		899
Капуста			1,8	0,1	4,7	27
Мясо	110	150	18,6	16	9,1	218
Лук	10	10	1,4		7,2	41
Морковь	30	30	1,3	0,1	9,1	30
Какао	200	200	27	20,7	7,2	498
Сахар	30	30			15,4	60,0
Какао-порошок	10	10	24,2	17,5	47,6	380
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	200	300	2,5	0,6	14,2	81,7
Полдник:						
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Творог со сметаной	100	100	20,8	20,6	5,0	294
Творог	100	110	18,0	0,6	1,8	88
Сметана	50	60	2,8	20,0	3,2	206
Хлеб	200	300	5	1,2	28,4	163,4
Ужин:						
Перловая каша с маслом	200	200	17,3	4,3	126,2	612
Крупа перловка	70	80	9,3	1,1	66,5	320
Сливочное масло	40	45	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Чай сладкий	200	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200				
Хлеб	200	200	18,0	1,2	1,8	88
Бутерброд с сыром	100	130	13,1	15,5	19,3	157,1
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58

Меню раскладка на 9 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Ужин:						
Каша манная	200	200	13,8	83,1	180,4	855
Крупа манная	70	80	10,3	1,0	67,7	328
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Какао с молоком	200	200	3,76	3,2	26,74	153,6
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Обед:						
Салат с капустой	100	130	4,5	0,2	21	98
Капуста			1,8	0,1	4,7	27
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30				
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Суп овощной	200	250	22,7	1,5	102,2	514
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Капуста			1,8	0,1	4,7	27
Огурец	30	40	0,7	0,1	1,9	11
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Чеснок	10	10	6,5		5,2	46
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Плов узбекский	230	250	31,9	117,3	83,9	1519
Рис	70	80	9,3	1,1	66,5	320
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Мясо	110	150	18,6	16,0		218
Чай зеленый	200	200				
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
Полдник:						
«Ряженка»	200	200	3,0	0,05	3,8	30
Печенье	70	70	7,5	11,8	74,4	273,0
Ужин:						
Каша гречневая с черносливом	200	200	17,7	6,5	125,2	635
Крупа гречневая	70	80	12,6	3,3	62,1	335
Сливочное масло	40	50	2,8	3,2	4,7	58
Чернослив	20	20	2,3		58,4	242
Чай сладкий	200	200			15,0	60,0
Хлеб	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
Напиток из шиповника	200	200	3,4		20,5	110
Яйцо вкрутую	1шт	1шт	12,5	11,5	0,7	157
Хлеб	200	200	18,0	1,2	1,8	88
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58



Меню раскладка на 10 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Каша рисовая с изюмом	200	250	10,5	83,1	92,1	538
Крупа рис	70	80	7,0	1,0	71,4	330
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	30	30			15,0	60,0
изюм						
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Чай с молоком						
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Обед:						
Салат морковный	100	150	6,3	20,3	23,3	266
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Сметана	10	10	2,8	20,0	3,2	206
Лук репчатый	10	10	0,4		9,1	41
Хлеб	200	200	5,0	1,2	28,4	163,4
Борщ с мясом	200	300	26,6	16,7	46,4	438
Капуста	100	110	1,8	0,1	4,7	27
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Рыба			15,9	0,9		72
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Макаронны с котлетой	230	250	31,4	117,1	92,3	1525
Макаронны	70	80	10,4	1,1	69,7	337
Морковь	30	30	1,3	0,1	9,1	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
Лук	10	10	1,4			41
Мясо	110	150	18,6	16		218
Компот из сухих фруктов	200	200	1,04		34,0	145,36
Сахар	40	40				
Полдник:						
Лепешка	70	70	8,2	5,5	21,3	181
Мука	100	100				
Растительное масло	30	30		99,9		899
Чай сладкий	200	200			15,0	60,0
Ужин:						
Суп молочный	200	200	13,9	83,5	90,4	545
Вермишель	70	80	10,4	1,1	69,7	337
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Чай с малиной	200	200	0,1		15,0	
Чай	10	10				60,9
Сахар	30	30			15,0	60,0
Хлеб	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
Мандарин	70	70	0,4	0,4	9,8	45

Всего: 94,5 262,5 332,1 3529,58

Меню раскладка на 11 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
<u>Суп молочный</u>	200	200	13,9	83,5	90,4	545
макаронны	70	80	10,4	1,1	69,7	337
Сахар	30	30			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
<u>Чай с малиной</u>	200	200	0,1		15,0	
Чай	10	10				60,9
Сахар	30	30			15,0	60,0
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Обед:						
<u>Салат «Салат свекольный»</u>	80	100	10,6	20,1	15,6	282
Свекла	30	30	1,5	0,1	9,1	42
Чеснок	10	10	6,5		5,2	46
Сметана	50	60	2,8	20,0	3,2	206
<u>Суп домашний</u>	200	300	31,9	17,4	83,9	620
Крупа рис			7,0	1,0	71,4	330
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
мясо	110	150	18,6	16,0		218
<u>Жаркое по-домашнему</u>	200	230	23,3	116,4	32,6	1268
Мясо	110	150	18,6	16,0		218
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
<u>Кисель «Черная смородина»</u>	200	200	1,04		41,24	174,32
Кисель брикет	20	20				
Сахар	30	30				
<u>Хлеб</u>	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
Полдник:						
<u>Чай с молоком</u>	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200				
<u>Хлеб с повидлой</u>	100	130	13,1	15,5	19,3	257,1
Ужин:						
<u>Каша овсяная</u>	200	250	14,5	88,2	55,4	451
Крупа овсяная	70	80	11,0	6,1	49,7	303
Сливочное масло	30	35	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	100	150	2,8	3,2	4,7	58
<u>Хлеб</u>	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
<u>Чай с молоком</u>	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко			2,8	3,2	4,7	58
Второй ужин:						
<u>Напиток из шиповника</u>	200	200	3,4		20,5	110
<u>Карамель</u>	10	15	7,5	11,8	74,4	436,0

Всего: 94,5 262,5 332,1 3529,58

Начальник стационарного лагеря «Ак-Хол»

/Саая С.О./

«09» июля 2025 г.

Меню раскладка на 12 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
<u>Картофельное пюре</u>	200	250	5,5	82,5	22,0	238
Картофель	100	150	2,0	0,4	16,3	80
Сливочное масло	30	35	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	100	150	2,8	3,2	4,7	58
<u>Хлеб</u>	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
<u>Чай сладкий</u>	200	200			15,0	60,0
Чай	0,4	0,4				
Сахар	40	45			15,0	
Обед:						
<u>Салат винегрет</u>	100	150	10,8	20,1	17,5	294
Свекла	100	110	1,5	0,1	9,1	42
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	10	18		99,9		899
Лук	10	10	1,3		5,3	26
<u>Хлеб</u>	200	200	5,0	1,2	28,4	163,4
<u>Суп гороховый с мясом</u>	200	300	26,4	16,7	39,1	191
Крупа горох	45	50	3,1	0,2	6,5	40
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Мясо	100	150	18,6	16,0		218
Лук	10	10	1,4		1,9	41
<u>Рагу овощное</u>						
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	15	18		99,9		899
Лук	10	10	1,3		5,3	26
Мясо	100	150	18,6	16,0		218
<u>Компот из сухих фруктов</u>	200	200	1,04		34,0	145,36
Сахар	40	40				
Полдник:						
<u>«Ряженка»</u>	200	200	3,0	0,05	3,8	30
<u>Печенье</u>	70	70	7,5	11,8	74,4	273,0
Ужин:						
<u>Каша рисовая с маслом</u>	200	250	10,5	83,1	92,1	538
Крупа рис	70	80	7,0	1,0	71,4	330
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Сахар	40	40			15,0	60,0
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
<u>Чай с молоком</u>	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Второй ужин:						
<u>Кисель ягодный</u>	200	200	1,04		41,24	174
<u>Хлеб</u>	200	200	5,0	1,2	28,4	163,4
<u>Творог с сахаром</u>	130	150	18,0	0,6	1,8	88
Всего:			94,5	262,5	332,1	3529,58

Меню раскладка на 13 день стационарного лагеря «Ак-Хол»

МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
<u>Каша манная</u>	200	200	13,8	83,1	180,4	855
Крупа манная	70	80	10,3	1,0	67,7	328
Сахар	30	40			99,8	379
Сливочное масло	40	50	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
<u>Какао с молоком</u>	200	200	3,76	3,2	26,74	153,6
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Обед:						
<u>Салат летний</u>	100	150	18,7	31,9	29,3	484
Помидор	40	60	1,1	0,2	3,8	23
Огурец	40	60	0,7	0,1	1,9	11
Сметана	50	60	2,8	20,0	3,2	206
Лук репчатый	10	10	1,4		9,1	41
Перец болгарский	10	20	1,3		5,3	26
<u>Щи</u>	250	300	24,1	16,6	37,3	396
Мясо	100	150	18,6	16,0		218
Капуста свежая	370	555	1,8	0,1	4,7	27
Морковь	240	360	1,3	0,1	7,2	30
Картофель	100	150	2,0	0,4	16,3	80
Лук репчатый	10	10	1,4		9,1	41
Укроп свежий	10	10				1525
<u>Гуляш с горохом</u>	230	250	1,3	117,1	923	337
Крупа горох	45	50	3,1	0,2	6,5	40
Морковь	30	30		0,1	9,1	899
Растительное масло	30	30		99,9		41
Лук	10	10				218
Мясо	110	150	1,4	16		145,36
<u>Компот из сухих фруктов</u>	200	200	18,6		34,0	
Сахар	40	40	1,04			
<u>Хлеб</u>	100	150	2,5	0,6	14,2	81,7
Полдник:						
<u>Сок абрикосовый</u>	200	200	2,8	3,2	4,7	58
<u>Салат фруктовый</u>						
Яблоко	50	60	13,1	15,5	19,3	257,1
Апельсин	50	60	0,9	0,2	8,1	40
Груша	50	60	0,4	0,3	9,5	42
Йогурт	70	80	5	1,5	8,5	70
<u>Хлеб</u>	200	200	2,5	0,6	14,2	81,7
Ужин:						
<u>Каша гречневая с черносливом</u>	200	200	17,7	6,5	125,2	635
Крупа гречневая	70	80	12,6	3,3	62,1	335
Сливочное масло	40	50	2,8	3,2	4,7	58
Чернослив	20	20	2,3		58,4	242
<u>Чай сладкий</u>	200	200			15,0	60,0
<u>Хлеб</u>	100	100	2,5	0,6	14,2	81,7
Второй ужин:						
<u>Пироги с картофелем</u>	100	150	7,5	11,8	74,4	436,0
Чай с молоком	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	200	200	2,8	3,2	4,7	58
Всего:		94,5	262,5	332,1	3529,58	



Меню раскладка на 14 день стационарного лагеря «Ак-Хол»
МБОУ ЦДО «Орнамент» с. Мугур-Аксы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж	У	
Завтрак:						
Суп молочный	200	300	13,9	83,5	90,4	545
макароны	100	100	10,4	1,1	69,7	337
Сахар	10	10			99,8	379
Сливочное масло	30	30	0,7	78,9	1,0	90
Молоко	110	150	2,8	3,2	4,7	58
Хлеб	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
Обед:						
Салат фруктовый	100	130	6,7	2,4	35,9	163,4
Яблок			0,4	0,4	9,8	197
Апельсин			0,9	0,2	8,1	45
Груша			0,4	0,3	9,5	40
Йогурт			5,0	1,5	8,5	42
Суп куриный	250	300	33,3	17,7	101	700
Картофель	100	110	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Мясо курицы	110	150	18,6	16,0		218
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Крупа перловая	200	200	9,3	1,1	66,5	320
Рыба-филе с гречкой	220	250	27,9	2,2	76,7	4444
Рыба	110	150	15,9	0,9		72
Гречка	100	110	12,6	3,3	62,1	335
Лук	10	10	1,4		9,1	41
Морковь	30	30	1,3	0,1	7,2	30
Растительное масло	30	30		99,9		899
Кисель «Черная смородина»	200	200	1,04		41,24	174,32
Кисель брикет	20	20				
Сахар	30	30				
Хлеб	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
Полдник:						
Компот из сухих фруктов	200	200	0,8	0,7	19,30	87
Яблоки сушеные	15	15	0,4	0,4	9,8	45
Груша сушеная	15	15	0,4	0,3	9,5	42
Хлеб	200	300	5,0	1,2	28,4	163,4
Творог со сметаной	100	100	20,8	20,6	5,0	294
Творог	50	60	18,0	0,6	1,8	88
Сметана	40	50	2,8	20,0	3,2	206
Ужин:						
Пельмени	220	250				
Мясо	60	80	1,4	16		218
Мука	40	60	10,3	1,1	68,9	334
Яйцо	1 шт	1 шт	12,5	11,5	0,7	157
Сок яблочный	200	200	0,4	0,4	9,8	45
Хлеб						
Второй ужин:						
Кефир	200	200	2,8	3,2	4,1	56
Яйцо вкрутую	1шт.	1шт.	12,5	11,5	0,7	157
Хлеб	200	200	5,0	1,2	28,4	163,4
Всего:	94,5	262,5	332,1	3529,58		