

Утверждаю
 Директор школы: Ондар Ч.Ы/
 "23" марта 2025г.

Согласовано
 Медсестра школы: Левина /Ховалыг А.Ш/
 "23" марта 2025г.

Примерное меню пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей "Сайзанаг" при МБОУ
 Ак-Дашской СОШ Суг-Хольского кожууна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети-	№ рецептуры	№ тех карты
			Б	Ж	У			
1	2		4	5	6	7	9	
1 День								
Завтрак:	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	№ 2.1
	Каша вязкая молочная овсяная	200	10,7	14,1	42,9	341	54-9к	№ 2.3
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
Итого завтрак		525	18,4	19,1	76,9	552,6		
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	1,30	4,5	7,7	76	54-13з	№ 2.1
	Рассольник Ленинградский	250-300	8,3	10,1	23,9	219,7	54-3с	№ 2.2
	Картофельное пюре	200	4,10	7,1	26,4	185,8	54-11г	№ 2.4
	Бефстроганов из отварной говядины	100-120	18	18,6	2,9	251,10	54-1м	№ 2.7
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-1хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	965	36,1	40,8	98,6	905		
Полдник:	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6	54-6т	№ 2.5
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	№ 2.10
	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8	Пром.	
	Итого полдник	390	30,3	8,8	68,5	474,8		
Всего за первый день		1880	84,80	68,70	244,00	1932,40		
соотношение			1,00	1,00	4,00			
2 День								
Завтрак:	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	54-1о	№ 2.5
	Фрукты (расчет: банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	565	22,3	25	58,1	546,3		
Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з	№ 2.1
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250-350	15,1	10,60	24,4	253,5	54-5с	№ 2.2
	Макаронь отварные	150-200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г	№ 2.4
	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	54-6м	№ 2.7
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	970	39,8	30,60	122,3	923,8		
соотношение		200	5,4	5	21,6	153	Пром.	

КОПИЯ ВЕРНА
 МБОУ Ак-Дашской СОШ
 Директор шк. Ондар Ч.Ы.
 "23" марта 2025г.

	Корж молочный	50	3,00	10,9	26,9	217,4	54-2в	№ 2.11
	Итого полдник	250	8,4	15,9	48,5	370,4		
	Итого за 2-ой день	1785	70,5	71,5	228,9	1840,5		
День	соотношение		1	1	4			
Завтрак:	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1г	№ 2.5
	Фрукты (расчет: апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	645	36,5	12,6	68,6	533,2		
Обед:	Морковь отварная с дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,7	54-27з	№ 2.1
	Суп гороховый	250-350	11,7	8,0	28,5	233	54-8с	№ 2.2
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,8	54-5г	№ 2.4
	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	54-5м	№ 2.7
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	620	41,3	25,4	120,5	877,9		
Полдник:	Сок натуральный	200	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.	
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в	№ 2.11
	Итого полдник	260	5,5	2,9	62,6	298,7		
	Итого за 3-ий день	1525	83,30	40,90	251,70	1709,80		
День	соотношение		1	1	4			
	Каша вязкая молочная овсяная	200	10,7	14,1	42,9	341	54-9к	№ 2.3
	Фрукты (расчет: яблок)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	54-11гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	565	14,9	15	84,2	530,7		
Обед	Салат с картофельный с морковью и зеленым горшком	100	2,80	7,2	10,4	117,4	54-34з	№ 2.1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2	54-2с	№ 2.2
	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г	№ 2.4
	Рыба запеченная	120	28,1	32,4	6,6	431,4	54-8р	№ 2.6
	Кисель и брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	1015	47,50	56,4	120,2	1179,6		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100,2	Пром.	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в	№ 2.11
	Итого полдник	260	11	6,8	42	272,8		
	Итого 4-ый день	1840	73,40	78,20	246,40	1983,10		
5 День	соотношение		1	1	4			
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	54-6к	№ 2.3
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	565	14,4	12,2	82,3	495,7		

	Свекла отварная с дольками	100	1,5	0,2	8,7	42	54-28з	
	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4	54-1с	№ 2.2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г	№ 2.4
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	№ 2.9
	Гуляш говяжий	120	20,8	19,7	4,8	278,4	54-2м	№ 2.7
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	1015	49,5	42,2	106	999,3		
Полдник:	Сок натуральный	200	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.	
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в	№ 2.11
	Итого полдник	250	8,9	10,6	45,4	311,5		
	Итого 5-ый день	1830	72,8	65	233,7	1806,5		
	соотношение		1	1	4			
Завтрак	Каша Дружба	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к	№ 2.3
	Фрукты (расчет:банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	565	13,10	9,4	86	480,9		
Обед:	Салат из отварной свекли	100	1,30	4,5	7,7	76	54-13з	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,6	10,8	90,6	510	54-7с	№ 2.2
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,8	54-5г	№ 2.4
	Курица тушеная с морковью	120	16,90	6,8	5,3	151,7	54-25м	№ 2.7
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	915	39,4	25,2	173,7	1082,4		
Полдник:	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	Пром.	
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в	№ 2.11
	Итого полдник	260	9,10	6,7	60,5	338,4		№
	Итого 6-ой день	1701	61,60	41,30	320,20	1901,70		
	соотношение		1,00	1	4,9			
7 день								
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	54-20к	№ 2.3
	Масло сливочная (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з	№ 2.1
	Сок натуральный	200	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	495	13,1	22,3	86,2	597,7		
Обед								
	Салат с картофельный с морковью и зеленым горшком	100	2,80	7,2	10,4	117,4	54-34з	№ 2.1
	Рассольник Ленинградский	300	8,3	10,1	23,9	219,7	54-3с	№ 2.2
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м	№ 2.7
	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	895	39,7	41,20	92,7	900,8		

КОПИЯ ВЕРНА

МБОУ «Ах-Дашская СОШ»
директор шк. Сидоридар Ч.Ы.
2021г.

Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	№ 2.9
	Корж молочный	50	3,00	10,9	26,9	217,4	54-2в	№ 2.11
	Итого завтрак	250	4,6	12	35,5	268,3		
7-ой день	Итого 7-ой день	1640	57,4	75,5	214,4	1766,8		
	соотношение		1	1	4			
Завтрак	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	54-4о	№ 2.5
	Фрукты (расчет: апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	645	30,8	34,7	48,9	630,3		
Обед	Суп картофельный с клецками	300	23,10	16,4	57	467,7	54-6с	№ 2.2
	капуста тушеная	150	3,60	4,5	14,6	113,5	54-8г	
	котлеты из говядины	75	13,70	13	12,3	221,4	54-4м	
	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з	№ 2.1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	645	5,1	9,3	48,6	298,4		
Полдник	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	№ 2.9
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в	№ 2.11
	Итого полдник	260	9,6	6,2	44,7	273,3		
8-ой день	Итого 8-ой день	1550	45,5	50,2	142,2	1202		
	соотношение		0,9	1	4			
9-ый день								
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	24,5	22,5	91,9	667,4	54-18к	№ 2.3
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	575	4,2	0,5	33,9	156,8		
Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з	№ 2.1
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	30	27,2	67,7	636	54-5с	№ 2.2
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4	54-11м	№ 2.7
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	845	54,3	55,10	159,9	1354,2		
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	№ 2.9
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	Пром.	
	Итого полдник	220	1,7	2,1	21,5	111,1		
9-ый день	Итого 9-ый день	1640	60,2	57,7	215,3	1622,1		
	соотношение		1	1	4			
10-ый день								
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	54-6к	№ 2.3
	Фрукты (расчет: банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.	
	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	54-11гн	№ 2.9

КОПИЯ ВЕРНА
МБОУ «Ак-Дашская СОШ»
директор шк. Сидоридар Ч.Ы.
И. мар 2019г.

	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	525	15,7	12,6	103	587,6		
Обед:	Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,7	54-27з	№ 2.1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2	54-2с	№ 2.2
	Гречка рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г	№ 2.4
	котлет из говяжьей	75	13,7	13,1	12,7	221,3	54-4м	№ 2.7
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	870	42,4	38,7	119,7	994,7		
Полдник:	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6	54-6т	№ 2.5
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	№ 2.10
	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8	Пром.	
	Итого 10-ый день	390	58,3	51,3	251,5	1698,1		
День	соотношение	1781	1	0,9	4,0			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,5	22,7	89,3	671,1	54-19к	№ 2.3
	Фрукты (расчет:яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	54-11гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Хлеб пшеничный	100	8,00	0,8	49,2	235	к/к	№ 10.7
	Итого завтрак	715	39,7	24,4	179,8	1095,8		
Обед:	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з	№ 2.1
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	30	27,2	67,7	636	54-5с	№ 2.2
	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г	№ 2.4
	Рыба тушеная	120	16,6	8,9	7,5	176,7	54-11р	№ 2.6
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	915	56,6	52	167,7	1366,9		
Полдник	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	Пром.	
	пряники	20	1,5	2	14,9	83,2	Пром.	
	Итого полдник	220	8,3	7	25,9	199,4		
	Всего за 11-ый день	1850	104,60	83,40	373,40	2662,10		
	соотношение		1,00	1,00	4,00			
12 День								
Завтрак:	Каша жидкая молочнаяманная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к	№ 2.3
	Фрукты (расчет: мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.	
	Чай с сахаром	200	7,2	7,3	23,17	175	379	№ 11.2
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	565	17,8	14,9	82,17	522,9		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,50	7,6	76,1	54-13з	№ 2.1
	Рассольник Ленинградский	300	8,3	10,1	23,9	219,7	54-3с	№ 2.2
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м	№ 2.7
	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	

	Итого обед	850	36,9	34,00	82,3	783,4		
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100,2	Пром.	
	Кекс Столичный	50	2,7	8,3	23,9	181,8	54-4в	№ 2.11
	Итого полдник	250	8,5	13,3	31,9	282		
	Итого за 12-ый день	1665	63,2	62,2	196,37	1588,3		
	соотношение		1	1	4			
13 День								
Завтрак	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	54-4о	№ 2.5
	Фрукты (расчет:апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	645	30,8	34,7	48,9	630,3		
Обед:	Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,7	54-27з	№ 2.1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,6	10,8	90,6	510	54-7с	№ 2.2
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,8	54-5г	№ 2.4
	Курица тушеная с морковью	120	16,90	6,8	5,3	151,7	54-25м	№ 2.7
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	№ 2.10
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	815	39,4	25,2	173,7	1082,4		
Полдник	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	№ 2.9
	Булочка с повидлой	60	4,8	8,4	33,6	229,2	Пром.	
	Итого полдник	260	9,5	11,9	46,1	329,6		
	Итого за 13-ый день	1720	79,70	71,80	268,70	2042,30		
	соотношение		1	1	4			
14 День								
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	54-6к	№ 2.3
	Фрукты (расчет:банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.	
	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	54-11гн	№ 2.9
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого завтрак	615	15,7	12,6	103	587,6		
Обед	Салат из отварной свекли	100	1,30	4,5	7,7	76	54-13з	
	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4	54-1с	№ 2.2
	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г	№ 2.4
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	№ 2.9
	Гуляш говяжий	120	20,8	19,7	4,8	278,4	54-2м	№ 2.7
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Итого обед	1015	45,50	44,5	100,8	984,1		
Полдник:	Сок натуральный	200	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.	
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в	№ 2.11
	Итого полдник	250	8,9	10,6	45,4	311,5		
	Итого 14-ый день	1870	70,10	67,70	249,20	1883,20		
Итого	Итого за 14 дней	24 277	985,40	885,40	3436,00.	25638,90		
	соотношение		1	1	4			