

Утверждено:
Директор МБОУ «Усть-
Киндирлинская ООШ» имени М.И.
Чебодаева
Сагатаева Ю.Н.
Приказ №52 от 06.05.2025г



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лагеря с дневным пребыванием детей
на базе МБОУ «Усть-Киндирлинская ООШ»
имени М.И. Чебодаева
(для обучающихся в возрасте 7-11 лет)

Основное (организованное) меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений на летне – осенний период, для малокомплектных школ.

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 1	Завтрак					
453	Яйцовареное	40	4.8	4	0.3	56.6
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным Рис44г, молоко100г, сахар10г, масло/сл10г, соль2г	200	5.7	9.8	43.4	284.4
1025	Какао напиток Какао порошок4г, молоко50г, сахар7г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	ИтогозаЗавтрак	510	20.2	18	85.9	586.4
	Обед					
	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
235	Суп лапша домашняя Птица35г, лапша/домашняя20г, лук/реп10г, морковь10г, масло/раст5г, соль2г	220	5.6	11.1	28.7	244.4
773	Капустатушеная Капуста свежая172г, морковь3г, лук/реп6г, томат/паста2г, масло/раст7г, мука пшеничная2г, соль2г	150	3.1	5.3	19.8	179.6
669	Тефтели говяжьи Масло/раст6г	90	13	13.2	7.3	199.7
932	Компотизкураги Сахар 7г, курага 21,5г	200	1	0.1	15.6	66.9
	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	ИтогозаОбед	860	28.2	30.5	103,3	846,5
	Итогозадень	1370	48.4	48,5	189.2	1432.9

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 2	Завтрак					
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
759	Картофельноепюре Картофель128,3, молоко22,5г, масло/сливочное5 г, соль2г	200	6	7.3	35.4	231.5
541	Котлетарыбная(минтай) Масло/раст6г	100	14	2.7	8.6	114.3
1009	Чайсмедом Чай заварка 1г, мед 12г	200	0.4	0.4	9.7	44.5
	Хлебпшеничный	40	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	ИтогозаЗавтрак	640	27.5	11.4	94	588.6
	Обед					

224	Суп картофельный с фрикадельками Картофель100г, морковь10г, лук/реп.10г, соль 2г, томат/паста 2,5г, масло/раст 2,5г, вода175г, фрик.40г	200	10.8	5.4	17.4	129
712	Курицазапеченная Птица113г, масло/раст5г, соль2г	90	7.5	10.1	0.1	121
759	Макароны отварныессыром Макаронные изделия отварные52г, масло/сл5г, соль2г, сыр4г	180	6.4	5.9	39.4	236.2
863	Соуссметанный сметана12,5г, мука4г	50	0.7	4.1	1.6	47.5
940	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	ИтогозаОбед	955	32,4	27,1	123	833,9
	Итогозадень	1595	59.9	38.5	217	1425.1

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 3	Завтрак					
42	Сыртвердыхсортсвнarezке	15	3.5	4.4	0	53.7
413	Кашавязкаямолочнаяпшениая Крупа пшениая45г, молоко100г, сахар 10г, масло/сл10г, соль2г	210	8.4	9.3	44.6	295.5
1024	Кофейныйнапитоксмолоком Кофейный напиток8г молоко 50г сахар7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлебпшеничный	30	1.5	0.2	9.8	46.9
	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	ИтогозаЗавтрак	485	19.3	17.2	75.6	533.3
	Обед					
131	Салат из моркови и яблок Морковь 45г, яблоко 20г, масло раст. 6г, соль 2г.	60	0.5	6.1	4.3	74.3
197	Щиизсвежейкапустысметаной Капуста50г, картофель30г, морковь10г, лук/реп 10г, масло/раст5г, томат/паста3г, соль2г, сметана 10г	200	4.7	5.6	5.7	110,7
758	Картофель в молоке Картофель135г, молоко22г, масло/сл5г, соль2г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
658	Биточкиизговядины масло/раст5г	90	16.4	15.7	14.8	265.7
924	Компотизсмесисухофруктов Сухофрукты20г, сахар 7г	200	0.5	0	19.8	81
	Хлебпшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Йогурт	100	3.8	4.5	7.2	90
	ИтогозаОбед	850	37,7	38,7	108,4	956,7
	Итогозадень	1335	57	55.9	184	1490

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 4	Завтрак					
453	Яйцовареное	40	4.8	4	0.3	56.6
420	Запеканкарисоваястворогом Рис50г,изюм20г,творог40г,яйцо10г,сахар15г,масло сл 5г, сметана5г	200	9.3	9.1	39.5	277.6
1026	Какаосмолокомсгущенным Какао 4г, молоко сгущенное 38 г, сахар 3 г	200	3.5	3.4	22.3	133.4
	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	ИтогозаЗавтрак	500	21.9	17.1	86.9	589.1
	Обед					
	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
221	Супгороховый Картофель50г, горох лущеный20г, мясо 10г, морковь10г, лук репчатый10г, масло/раст5г, соль2г	250	8.4	5.7	20.3	166.1
744	Кашагречневаярассыпчатая Крупа гречневая71г, масло/сливочное5г, соль2г	170	3.5	6	22.5	157.9
632	Гуляшизкурицы Мясо 126г, лук/реп10г, масло/раст3г, томат/паста3г, мука/пш3г, соль2г	90	15.3	14.9	3.5	208.9
933	Компотизсмесисухофруктов Сухофрукты20г, сахар 7г	200	0.5	0	19.8	81
	Хлебпшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	ИтогозаОбед	930	35,5	27.7	112.3	839.3
	Итогозадень	1430	57.4	44.8	199.2	1428.4

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 5	Завтрак					
131	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
405	Рис припущенный Крупа рисовая 52,5г, масло/сливочное5г, соль4г	150	3.5	4.8	35	196.8
732	Котлетаизкурицы масло/раст 5г	90	17.2	3.9	12	151.8
863	Соуссметанный соль2г, сметана12,5г, мука4г,	15	0.2	1.3	0.5	14.4
1010	Чай с лимоном Чай заварка 1г, лимон10г, сахар 10г	200	0.2	0.1	2.9	13
	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлебржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	ИтогозаЗавтрак	560	27.3	10.9	83.6	540.7
	Обед					
221	Супфасолевый Картофель50г, фасоль16г, лук/реп8г, морковь8г	220	7.5	5	15.8	138.5
753	Макаронотварные Макаронные изделия отварные52г, масло/сл5г, соль2г	160	8.4	7.3	30.6	221.6
632	Рыба,запеченнаясыромилилуком	110	17.7	12.1	3.2	192.7

	Минтай65г, сметана18г, мука2г, сыр10г, масло/сливочное5г, соль2г					
933	Кисельиз вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлебржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	ИтогозаОбед	890	39,7	25,6	115,5	852
	Итогозадень	1450	67	36.5	199.1	1392.7

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1	Завтрак					
42	Сыртвердыхсортвовнарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
41	Маслосливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
411	Каша"Дружба" Крупа рисовая 15г, крупа пшенная 11г, молоко 100г, сахар 3г, масло сл. 5г	200	5	5.9	24	168.9
1024	Кофейныйнапитоксмолоком Кофейный напиток8г, молоко50г, сахар 7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлебпшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	ИтогозаЗавтрак	490	16.9	24.7	61	532.4
	Обед					
	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
176	Борщскапустойкартофелемсосметаной Мясо 47г, свекла40г, капуста/свежая20г, картофель20г, морковь10г, лук/реп20г, томат/паста2г, мука3г, соль2г, сметана 10г	250	5.8	4.1	14.2	117
759	Пюре картофельное Картофель128,3, молоко22,5г, масло/сливочное5г, соль2г	150	3.6	4.5	14.6	113.5
658	Биточкиизговядины масло/раст5г	90	16.4	15.7	14.8	266
933	Компотизсмесисухофруктов Сухофрукты20г, сахар 7г	200	0.5	0	19.8	81
	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Йогурт	200	3.8	4.5	7.2	90
	ИтогозаОбед	1020	31.7	29.6	100.3	814.6
	Итогозадень	1510	52.4	54.3	161.3	1347

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2	Завтрак					
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
712	Курицазапеченная Птица113г, масло/раст5г, соль2г	100	8.4	11.2	0.1	164.7
348	Рагуизовощей Картофель100г, морковь20г, лук/реп10г, капуста40г, масло/раст10г, сметана15г, мука5г, соль 1г	200	3.8	10	18.2	184.8

1011	Чайсмолокомисахаром Чай/заварка2г, молоко50г, сахар 7г	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	ИтогоЗаВзтрак	645	20.5	23.3	64.7	587
	Обед					
131	Перец болгарский в нарезке	70	0.9	0.1	3.4	18
225	Суп с рыбными консервами Картофель75г, крупа перловая10г, морковь10г, лук репчатый10г, масло/р 2,5г, консервы рыбные25г, соль2г	250	9.9	4.8	15.5	185.1
744	Кашаперловаярассыпчатая Крупа перловая33г, масло сливочное5г, соль2г	150	4.4	5.3	30.5	198.1
658	Котлета масло/р5г	90	16.4	15.7	14.8	265.7
859	Соусмолочный Мука 2,5г, молоко 30г, масло сл. 2,4г, соль 1г	40	1.4	3	3.8	47.7
924	Компотизяблок Яблоки75г, сахар7г	200	0.2	0.1	5	22
	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Хлебпшеничный	40	3	0.3	8.4	42.7
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	ИтогоЗаОбед	1015	38.5	30.2	104.5	888,6
	ИтогоЗадень	1660	59	53.5	169.2	1475.6

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 3	Завтрак					
773	Капустатушеная Капуста свежая172г, морковь3г, лук/реп6г, томат/паста2г, масло/раст7г, мука пшеничная2г, соль2г	170	14.4	20.4	3.7	255.5
738	Фрикаделькикуриные масло/растительное5г	90	16	8.2	5.2	158.6
1009	Чайслимономимедом Чай заварка1г, мед15г, лимон7г	200	0.3	0.1	7.6	32
	Хлебпшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Хлебржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	ИтогоЗаВзтрак	530	35.7	29.4	45.4	587.9
	Обед					
124	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
228	Супкартофельныйсклецками Картофель50г, морковь10г, лук/реп10г, масло/раст2г, мука20г, яйцо6г, масло/сл2г	250	5.9	7.1	12.7	138
444	Макароны отварныеессыром Макаронные изделия отварные52г масло/сл 5г соль2г сыр4г	200	10.5	9.1	38.2	278
512	Рыба,припущеннаявмолоке(горб уша) Горбуша95г,молоко24г, лук/реп16г, масло/сл6г, соль2г	90	14.9	10.3	2.6	162.9
934	Кисельизоблепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Апельсин	150	0.6	0.6	14.7	66.6

	ИтогозаОбед	1010	37	28,9	106,4	834,4
	Итогозачень	1540	72,7	58,3	151,8	1422,3

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4	Завтрак					
124	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
744	Кашагречневаярассыпчатая Гречка71г, масло/сливочное5г, соль2г	150	8.2	6.3	35.9	227.5
732	Котлетаизкурицы масло/раст 5г	90	17.2	3.9	12	151.8
852	Соус белый основной Мука 2,5г, лук реп. 2г, масло сл. 2,5г, соль 1г	15	0.2	0.4	0.4	6,2
1025	Какаосмолоком Какао порошок4г, молоко50г, сахар 7г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлебпшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Хлебржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	ИтогозаЗавтрак	560	34	14.6	81.3	587.2
	Обед					
НИИ 54-23з-2020	Маринад овощной Лук реп. 17,2г, морковь 69г, сахар 4г, томат. Паста 10г, масло раст. 11,5г, соль 1г	80	1.2	7.1	7.8	99.6
208	РассольникЛенинградскийсперло вкой Картофель75г, крупа перловая5г, морковь10г, лук/реп10г, огурцы соленые15г, масло/раст10г, соль2г	250	2.7	2.8	18.6	110.2
758	Картофельвмолоке Картофель135г, молоко22г, масло/сл5г, соль2г	200	6	7.3	35.4	232.5
658	Биточекизговядины масло/раст5г	90	16.4	15.7	14.8	265.7
1041	Напитокапельсиновый Апельсин 32,5г, сахар 7г	200	0.2	0	8	33
	Хлебпшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Хлебржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	ИтогозаОбед	1010	29.9	33.9	115.8	888,7
	Итогозачень	1570	63.9	48,5	197,1	1475,9

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 5	Завтрак					
42	Сыртвердыхсортвовнарезке	20	3.8	4.7	0.1	87.4
348	Рагуизовощей Картофель100г, морковь20г, лук/реп10г, капуста40г, масло/раст10г, сметана15г, мука5г соль 1г	200	3.8	10	18.2	184.8
669	Тефтелиизговядины	90	13	13.2	7.3	199.7
1024	Кофейныйнапитоксмолоком Кофейный напиток8г, молоко50г, сахар7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлебпшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

	Хлеббжраной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	ИтогозаЗавтрак	550	27,3	31,2	53,3	639
	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
219	Супкартофельныйскрупой(спшенк ой) Картофель75г, пшенка10г, моркови10г, лук/реп10г, масло/раст2г	200	1.7	3.8	12.3	100.2
744	Кашаперловаяарассыпчатая Крупа перловая33г, масло сливочное5г, соль2г	190	8.1	8.2	45	286.1
632	Гуляшизкурицы Мясо 126г, лук/реп10г, масло/раст3г, томат/паста3г, мука/пш3г, соль2г	90	15.3	14.9	3.5	210.9
1047	Напитокизшиповника Шиповник 21,4г, сахар 7г	200	0.6	0.2	15.1	65.4
	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеббжраной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Апельсин	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	ИтогозаОбед	945	31,2	31	118.2	889
	Итогозачень	1495	58,5	62,2	171,5	1528