

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Харатиргенская начальная школа – детский сад  
669334, Россия, Иркутская область Боханский район, д. Харатирген, ул.Ленина, 49  
e-mail: haratirgen.nhds@mail.ru

---

Утверждаю:  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Н.А.Саляхова  
Приказ № « \_\_\_\_ » от \_\_\_\_\_ 2025г.

# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**лагеря с дневным пребыванием детей на базе**

**МБОУ Харатиргенская НШ-Д/С**

Для детей с 7-11 лет

2025г

<b>1 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	6,5	28,5	193.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107.2
2	Бутерброд с сыром	60	3,9	7,7	24,7	183.3
	Конфеты	20	3	3,9	29,8	166,3
<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-2з-20	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1,5	8,5
54-1с-20	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96.1
54-1г-20	Макароны отварные	170	5,5	6,0	32.8	216,6
54-16м-20	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
442	Сок натуральный	200	0.8	0.2	7,5	35

<b>2 День</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
189	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34.1	285.7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6,04	26,8
2	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,7	24,7	183.3
	Яблоки	150	0.6	0.6	17,7	66.6
<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-5з-20	Салат из огурцов и помидоров	80	0.5	0.1	1,5	8,5
54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	4,6	6,2	11,6	119.9
54-4г-20	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35.9	238.9
	Курица запеченая (голень)	100	25,7	1,9	0.9	123.8
54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Сок натуральный	200	0.6	0.6	17,7	66.6
	Баранка	50	0.8	4,6	32.1	172.8

<b>3 День</b>		<b>Завтрак</b>				
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-16/к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	44827	178
125	Напиток Цикорий с молоком	200	3,69	3,5	11,1	91.1
3	Бутерброд с сыром	80	8,2	4,5	32.8	204
	Мандарины	120	3	0	44.8	191.2

<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-3з-20	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2,1	12,8
54-8с-20	Суп Гороховый на кур.бульоне	200	6,7	4,6	16,3	133.1
54-11г-20	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145.8
54-12р-20	Минтай припущенный	90	15,5	7,3	12,2	143
233	Кисель	200	0.2	0.1	12,2	50.6
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93,8
	Сок натуральный	200	0.6	0.6	17,7	66.6
	Печенье	60	4,5	5,9	44.6	249.5

<b>4 День</b>		<b>Завтрак</b>				
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
189	Каша молочная манная	200	8,1	10,8	38.5	283.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93.8
	Бананы	60	6,2	0.8	38.5	186.1

<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-16з-20	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7,2	5,3	89.5
54-7с-20	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119.6
54-5г-20	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40.6	257.1
54-4ь-20	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157.4
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.6	0.6	17,7	66.6
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93,8
	Булочка домашняя	60				

<b>5 День</b>		<b>Завтрак</b>				
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
2	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,7	24,7	183,3
	Мандарин	120	0,8	0,2	7,5	35

**Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-2з-20	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
276	Жаркое по домашнему с курицей	200	21,9	13,1	25	305,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Сок натуральный	200				
	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5

**6 День**

**Завтрак**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
125	Напиток Цикорий с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
3	Бутерброд с сыром	60	6,1	3,4	24,6	153
	Яблоко	180	0,6	0,6	14,7	66,6

**Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
22	Салат из картофеля и сол.огурцов с р/м	80	0,68	2,60	4,28	43,3
54-7с-20	Суп Лапша с курицей	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-20	Гречка отварная	150				
54-5м-20	Котлеты куриные	90	21,9	22,9	13,3	347,1
54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Зефир	60	0,5	0,1	47,9	194

**7 День**

**Завтрак**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
4	Каша молочная рисовая	200	5,3	6,5	44,709	193,7
54-21гн-20	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	44,761	93,8
	Мармелад	30	4,5	5,9	44,6	249,5

<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-2з-20	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-20	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-20	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-16м-20	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
442	Сок натуральный	200	0,1	0	2,5	10,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Кондитерское изделие	40	5,3	6,9	52,1	291,1

<b>8 День</b>		<b>Завтрак</b>				
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
183	Каша молочная «Дружба»	200	7,1	6,7	26,6	195,4
125	Напиток Цикорий с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
3	Бутерброд с сыром	60	6,1	3,4	24,6	153
	Банан	250	2,7	0	40,3	172,1

<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-6з-20	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
204	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	6,2	11,3	120,8
54-1г-20	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3соус-20	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
233	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
301	Курица запеченая (голень)	100	26	12	0	212
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Булочка домашняя	60				
	Конфеты шоколадные	60	4	18,6	34	319,1

<b>9 День</b>		<b>Завтрак</b>				
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
2	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,7	24,7	183,3
	Яблоко	180	0,6	0,6	14,7	66,6

<b>Обед</b>						
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал

54-3з-20	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2,3	12,8
54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129.4
276	Жаркое по домашнему с курицей	220	22,02	6,79	19,95	259
54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93,8
	Кондитерское изделие	70	5,3	6,9	52.1	291.1

### 10 день **Завтрак**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
189	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,58	34.1	285.7
54-21гн-20	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107.2
3	Бутерброд с сыром	60	6,1	3,4	24,6	153
	Мандарин	100	0.8	0.2	7,5	35

### **Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-16з-20	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7,2	5,3	89.5
54-8с-20	Суп гороховый на кур. бульоне	200	6,7	4,6	16,3	133.1
54-12м-20	Плов с курицей	200	1,7	8,1	33.2	314.6
	Йогурт питьевой	150				
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19,7	93,8
	Баранка	60	6,2	0.8	38.5	186.1

### 11 день **Завтрак**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
189	Каша молочная манная с маслом	200	8,1	10,8	38.5	283.4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	44657	26,8
3	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,1	3,4	24,6	153
	Яблоко	150	0.6	0.6	14,7	66.6

### **Обед**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-5з-20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3,1	1,8	37.5
54-2с-20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114.3

54-5г-20	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1
54-4м-20	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-3соус-20	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5

### 12День

#### Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-16к-2020	Каша молочная рисовая	200	5	5,58	24,1	168,9
54-21гн-20	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
2	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,7	24,7	183,3
	Банан	250	0,6	0,1	55,9	226,3

#### Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-6з-20	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-1с-20	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г-20	Рис отварной	150	21,9	13,1	25	305,8
54-21м-20	Курица тушеная с овощами	90				
233	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Кондитерские изделия	60				

### 13День

#### Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
3	Бутерброд с сыром	60	6,1	3,4	24,6	153
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

#### Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-2з-20	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-20	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-4г-20	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9

54-16м-20	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-3соус-20	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-32хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Булочка сладкая	60	5,6	4,1	21,9	146,8

#### 14День Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-16к/2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,69	178
251	Йогурт питьевой	150	3,2	2,4	4,5	52,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Груша	180	1,4	12,9	27,4	230,9

#### Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-5з-20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-7с-20	Суп Лапша с курицей	200	5,2	2,1	18,1	119,6
54-11г-20	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-12р-20	Минтай припущенный	90	15,5	7,3	3,8	143
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Кондитерское изделие					

#### 15День Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
189	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,1	285,7
943	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Банан	180	2,7	0	40,3	172,1

#### Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
54-5з2020	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	0,6	3,1	1,8	37,5
204	Суп картофельный с крупой (крупка рисовая)	200	4,9	6,2	11,3	120,8
54-1г-20	Макароны отварные с соусом	150	5,3	5,5	32,8	202

54-4м-20	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Кондитерские изделия	60	2,7	0	40,3	172,1