

Согласовано:
начальник ЛОЛ МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак»

2 смена Вил Володина Е.Г.

Утверждаю

и.о. директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1
р.п. Базарный Карабулак»

О.Л. Цуканова

Приказ № 47 от 14 марта 2025 г.



**Примерное циклическое десятидневное меню
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
на базе муниципального бюджетного образовательного
учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Базарный
Карабулак Саратовской области»**

р.п. Базарный Карабулак

2025 год

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, I ДЕНЬ	Выход блюдо	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
25		93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	2	0,08	0,17	184,6	81,45	33,51	0,5
2		15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7	0,2
1		14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0	0,02
20		377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
			Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
			зефир	50	3,7	0,5	38,1	203	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО					79,53	25,28	142,75	662,44	29,64	55,01	111,09	0,4	493,15	433,99	153,59	20,14
ОБЕД																
4		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0,1	34,66	38,1	17,8	0,64
36		621	Рагу овощное	225	3,2	4,22	26,6	116,58	2,58	33,7	3,16	0,12	53,38	122,85	46,62	1,87
14		268	Котлеты из говядины	150	24,88	18,48	25,12	366	0,16	0,24	23	0	70	266,2	51,4	2,4
29		50	Икра кабачковая	65	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	0	24,6	22,2	3	0,42
			Сок	200												
			Хлеб пшеничный	60	60	2,28		0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО					90,68	34,29	63,61	623,82	17,56	77,51	26,16	0,22	192,64	481,85	125,82	5,83
ИТОГО за день					170,21	59,57	206,36	1286,26	47,2	132,52	137,25	0,62	685,79	915,84	279,41	25,97

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюдо	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
7	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	3	5,9	67	21,8		0,47
2	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7		0,2
1	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0		0,02
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7		0,5
22	395	Кофейный напиток с молоком	200	56,9	25	4,8	67	52,1	1,3	0,01	0,05	121,8	113,22	29,92		0,1
33	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	75,8	9		2,2
ИТОГО				125,11	44,91	122,22	450,14	66,93	36,04	136,01	3,47	329,7	390,52	74,72		3,49
ОБЕД																
31	103	Суп картофельный с клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,07	1,48	1,53	0,11	19,68	53,32	21,6		0,87
24	321	Картофельное порее	209	4,5	6,1	29	187,6	0,2	31,46	0,12	0,14	66,4	103,59	42,19		1,4
16	290	Птица тушеная (курица)	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,76	70,13	172,75	29,88		2,21
29	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42	0	0	12	37,2	12,6		0,42
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0		0,18
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7		0,5
ИТОГО				34,65	29	148,9	671,09	15,18	59,72	55,4	1,01	184,61	402,96	113,27		5,58
ИТОГО за день				159,76	73,91	271,12	1121,23	82,11	95,76	191,41	4,48	514,31	793,48	187,99		9,07

Номер техно-логи- ческой карты	номер рецен- тур ы	Наименование, 3 ДЕНЬ	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
34	304	Оладьи с повидлом	200/50	14,78	13,96	86,9	531,98	0,1	0,17	0,4	0,6	158,7	444,4	30		2,2
19	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90	14		0,56
33	338	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42		0,6
ИТОГО				19,8	18,18	120,89	773,18	0,18	11,47	20,41	1,05	288,7	562,4	86		3,36
ОБЕД																
30	88	Щи с рыбными консервами	200	10,09	4,98	18	157,2	9,58	3,6	0,1	0,11	32	163,67	28,59		0,4
9	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,75	4,06	25,76	162,5	0,1	2,6	0,77	1,71	9,8	14,77	0,95		0,8
11	229	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	35,16	67,74	310	77,7		1,25
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7		0,5
29	50	кукуруза консервированна я	100	10,3	4,9	60	325,3	0,38	0	0	0	100	0	104		0,7
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0		0,18
ИТОГО				47,91	26,43	207,51	934,44	24,96	36,24	0,88	36,98	225,94	524,54	218,24		3,83
ИТОГО за день				67,71	44,61	328,4	1707,62	25,14	47,71	21,29	38,03	514,64	1086,94	304,24		7,19

Номер технологич еской	Номер рецептур ы	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блю	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
26	168	Каша пшениная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	0,11	1,95	0,11	0,15	180,7	105,79	20,64	1,51
20	377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	61,62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7	0,2
1	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0	0,02
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
		Зефир	50	3,7	0,5	38,1	203	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО				80,61	26,78	148,55	649,76	29,65	54,96	111,12	0,38	489,25	458,33	140,72	21,15
ОБЕД															
5	102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0,21	30,46	69,74	28,24	1,62
8	309	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0,12	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
16	290	Птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
29	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42	0	0	12	37,2	12,6	0,42
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО				41,16	34,2	177,18	844	15,25	31,43	53,87	5,52	130,54	389,16	91,42	6,48
ИТОГО за день				121,77	60,98	325,73	1493,76	44,9	86,39	164,99	5,9	619,79	847,49	232,14	27,63

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блю д	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
10	210	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	0,8	151,72	346,49	25,97	3,91
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
22	395	Кофейный напиток с молоком	200	56,9	25	4,8	67	52,1	1,3	0,01	0,05	121,8	113,22	29,92	0,1
ИТОГО				135,89	55,6	78,81	413,14	66,99	26,23	452,91	0,85	283,52	492,21	62,89	4,51
ОБЕД															
3	103	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
35	303	Пюре из гороха с маслом	180	34,23	5,52	69,58	464,87	0,1	0	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51
17	287	Тефтели мясные	180	16,9	17,7	9	262,34	0	2,6	0	0	17,1	0	23	2,7
29	50	Икра кабачковая	65	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	0	24,6	22,2	3	0,42
		Сок	200												
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО				114,48	33,17	167,89	884,45	14,96	38	0,16	3	313,14	340,08	99,68	5
ИТОГО за день				250,37	88,77	246,7	1297,59	81,95	64,23	453,07	3,85	596,66	832,29	162,57	9,51

Номер технологической карты	Номер рецептур ы	Наименование, 6 ДЕНЬ	Выход блюдо	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
6	168	Каша молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0,3	10,7	38,6	7,9		0,47	
2	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7		0,2	
1	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0		0,02	
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7		0,5	
19	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90	14		0,56	
ИТОГО				72,76	23,23	131,59	481,34	14,85	26,04	131,01	0,57	318,7	263,1	35,9		1,75	
ОБЕД																	
31	103	Суп картофельный с клетками	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0,11	19,68	53,32	21,6		0,87	
15	291	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0,14	45,1	199,3	47,5		2,19	
29	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42	0	0	12	37,2	12,6		0,42	
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0		0,18	
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7		0,5	
ИТОГО				28,05	21,67	148,56	579,24	14,98	33,71	48	0,25	93,18	325,92	88,7		4,16	
ИТОГО за день				100,81	44,9	280,15	1060,58	29,83	59,75	179,01	0,82	411,88	589,02	124,6		5,91	

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
25	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	2	0,08	0,17	184,6	81,45	33,51	0,5
20	377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7	0,2
1	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0	0,02
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
		зефир	50	3,7	0,5	38,1	203	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО				79,53	25,28	142,75	662,44	29,64	55,01	111,09	0,4	493,15	433,99	153,59	20,14
ОБЕД															
5	102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0		30,46	69,74	28,24	1,62
13	259	Жаркое по домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
29	50	кукуруза консервированная	100	10,3	4,9	60	325,3	0,38	0	0	0	100	0	104	0,7
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Банан	100	1,5	0,5	8,5	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
ИТОГО				47,46	19,37	198,77	888,54	15,58	49,3	44	0,4	185,96	470,84	246,94	7,63
ИТОГО за день				126,99	44,65	341,52	1550,98	45,22	104,31	155,09	0,8	679,11	904,83	400,53	27,77

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, 8 ДЕНЬ	Выход блю	Пищевые вещества				Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																		
34	304	Оладьи с повидлом	200/50	14,78	13,96	86,9	531,98	0,1	0,17	0,4	0,6	158,7	444,4	30		2,2		
22	395	Кофейный напиток с молоком	200	56,9	25	4,8	67	52,1	1,3	0,01	0,05	121,8	113,22	29,92		0,1		
33	338	Яблоко	100	0,9	0,7	4	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9		2,2		
ИТОГО				72,58	39,66	95,7	645,98	52,23	11,47	5,41	0,85	296,5	568,62	68,92		4,5		
ОБЕД																		
28	87	Суп с рыбными консервами	200	10,09	4,98	18	157,2	9,58	3,6			22,2				16,25		
24	321	Картофельное пор	209	4,5	6,1	29	187,6	0,2	31,46	0,12	0,14	66,4	103,59	42,19		1,4		
11	229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7		1,25		
29	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42	0	0	12	37,2	12,6		0,42		
		Сок	200															
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7		0,5		
ИТОГО				38,18	23,69	129,89	564,04	24,73	64,44	0,13	0,14	178,34	483,29	139,49		19,82		
ИТОГО за день				110,76	63,35	225,59	1210,02	76,96	75,91	5,54	0,99	474,84	1051,91	208,41		24,32		

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, 9 ДЕНЬ	Выход блюдо	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
27	84	Каша "Дружба"	200	32,2	29,9	29,6	211,04	0	1,3			128,4			1,1
20	377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7	0,2
1	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0	0,02
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
ИТОГО				101,43	46,48	107,95	464,84	14,78	29,71	111,01	0,23	426,95	320,04	113,08	20,24
ОБЕД															
4	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0,1	34,66	38,1	17,8	0,64
8	309	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
18	246	Гуляш из отварной говядины	85	15,9	18,1	5,5	182,25	0	5,2	1,49	2,25	21,9	119,19	24,03	2,1
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
29	50	Икра кабачковая	65	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2			24,6	22,2	3	0,42
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ИТОГО				31,01	39,04	170,58	754,2	14,99	49,85	1,49	7,66	99,11	288,96	65,53	5,39
ИТОГО за день				132,44	85,52	278,53	1219,04	29,77	79,56	112,5	7,89	526,06	609	178,61	25,63

Номер технологич еской карты	Номер рецептур ы	Наименование, 10 ДЕНЬ	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
6	168	Каша молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0,3	10,7	38,6	7,9	0,47
2	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,12	176	100	7	0,2
1	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	59	0,1	0	2	0	0,02
		Хлеб пшеничный	60	60	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
32	209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,12	22	76,8	4,8	1
19	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90	14	0,56
ИТОГО				77,86	27,83	131,89	544,34	14,88	26,04	131,11	0,69	340,7	339,9	40,7	2,75
ОБЕД															
3	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
9	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,75	4,08	25,76	162,5	0	0	0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
16	290	Птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
29	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12	37,2	12,6	0,42
21	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	60	3,7	2,28	70,5	0,24	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5
33	338	Яблоко	100	0,9	0,7	4	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО				36,8	27,68	149,66	692,99	15,03	43,38	59,52	1,91	144,01	325,14	81,03	7,18
ИТОГО за день				114,66	55,51	281,55	1237,33	29,91	69,42	190,63	2,6	484,71	665,04	121,73	9,93