

Согласовано:

Директор МБОУ *Гурьевского СОШ*  
*Александров* муниципального района  
*Макаров* *Макаров С. А.*



Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 1  
 Дата "08" "08" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,17</b>	<b>21,99</b>	<b>89,88</b>	<b>652,76</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,76</b>	<b>29,47</b>	<b>123,31</b>	<b>871,38</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,31</b>	<b>58,06</b>	<b>240,49</b>	<b>1699,94</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	50/15	7,12	5,3	25,06	176,42
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	12,2	71,64
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,97</b>	<b>24,23</b>	<b>98,34</b>	<b>717,96</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,52</b>	<b>34,88</b>	<b>148,96</b>	<b>1041,71</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,29</b>	<b>65,71</b>	<b>274,6</b>	<b>1935,47</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

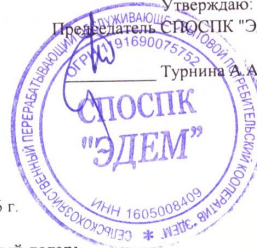
*Технолог*  
 Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ Суржукская СОШ  
Муниципального района  
Татарстан-Шараров Т. А.



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина Т. А.



МЕНЮ

День 2

Дата "02" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,14</b>	<b>20,835</b>	<b>96,56</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,26</b>	<b>31,79</b>	<b>122,77</b>	<b>909,95</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,3</b>	<b>58,925</b>	<b>242,93</b>	<b>1745,66</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	8,8	10,23	41,32	292,55
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,45</b>	<b>24,425</b>	<b>104,87</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,3</b>	<b>35,29</b>	<b>144,57</b>	<b>1040,71</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>63,65</b>	<b>66,015</b>	<b>273,04</b>	<b>1955,21</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Технолог  
Старший повар



Согласовано:  
 Директор МБОУ Сургутская СОШ  
Александров муниципального района

Утверждаю:  
 Председатель СПОСНК "Эдем"



Турнина А.А.

МЕНЮ

День 3  
 Дата "03" 06 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,49</b>	<b>20,86</b>	<b>91,91</b>	<b>667,2</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>	<b>141</b>
Обед	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40	15,7	14,2	50,02	390,68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,15</b>	<b>29,2</b>	<b>134,81</b>	<b>913,61</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,24</b>	<b>53,86</b>	<b>249,82</b>	<b>1721,81</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,67</b>	<b>25,03</b>	<b>102,35</b>	<b>739,47</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>	<b>141</b>
Обед	Огурцы свежие (порционно)	100	1,33	0,1	2,8	17,42
	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40	18,8	15	54,3	427,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	3,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,3</b>	<b>34,21</b>	<b>145,2</b>	<b>998,86</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,57</b>	<b>63,04</b>	<b>270,65</b>	<b>1879,33</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Турнина А.А. Технолог  
Александров Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ Курдюжская СОШ  
 Муниципального района  
 Мамадышский район  
 Мамадышский район  
 Мамадышский район

Утверждаю:  
 Председатель СПОСТИК "Эдем"  
 Турнина А.А.



МЕНЮ

Дата "04" "06" 2026 г. День 4

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,45</b>	<b>22,65</b>	<b>87,78</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>36,1</b>	<b>234</b>
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	225/15/10/15	7,8	8,2	26,1	211,4
	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,99</b>	<b>29,49</b>	<b>125,58</b>	<b>874,56</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,54</b>	<b>58,94</b>	<b>249,46</b>	<b>1751,98</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	220/5/10	10,3	13,19	45,7	342,71
	Бутерброд с сыром	60/15	8,94	5,4	28,8	199,56
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,48</b>	<b>24,18</b>	<b>104,18</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>36,1</b>	<b>234</b>
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	100	1,1	10	9,7	133,2
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	250/15/10/15	8,7	9,11	29	232,79
	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,07</b>	<b>35,54</b>	<b>141,18</b>	<b>1014,73</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,65</b>	<b>66,52</b>	<b>281,46</b>	<b>1991,64</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Технолог  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ Куркушевской СОШ  
 А.И. Сидорович  
 муниципального района  
 Турнина А.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.А.



МЕНЮ

Дата "05" "08" 2026 г. День 5

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,05</b>	<b>22,76</b>	<b>87,76</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гречками из	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>			<b>31,02</b>	<b>31,63</b>	<b>123,58</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,87</b>	<b>59,03</b>	<b>238,64</b>	<b>1724,42</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10	8,03	11,42	29,57	253,18
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,64</b>	<b>25,885</b>	<b>97,92</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	250/15	9,47	4,5	28,85	193,78
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>			<b>35,86</b>	<b>36,48</b>	<b>139,8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,3</b>	<b>68,965</b>	<b>265,02</b>	<b>1932,78</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

\_\_\_\_\_  
 Технолог  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ Суржневская СОШ  
Александрович муниципального района  
Ташапов Саджаров С.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
Туркина А.А.



МЕНЮ

Дата 06 " 06 2026 г. День 6

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
Итого за завтрак			<b>22,08</b>	<b>22,744</b>	<b>95,68</b>	<b>678,41</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	Итого за 2-ой завтрак		<b>4,19</b>	<b>4,88</b>	<b>30,81</b>	<b>183,92</b>
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед		<b>30,54</b>	<b>31,66</b>	<b>123,26</b>	<b>891,41</b>
Итого за день:			<b>56,81</b>	<b>59,284</b>	<b>249,75</b>	<b>1753,74</b>
Цена за день:		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220/5/10	10,3	11,3	45,7	325,7
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
Итого за завтрак			<b>24,01</b>	<b>24,06</b>	<b>107,81</b>	<b>748,9</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	Итого за 2-ой завтрак		<b>4,19</b>	<b>4,88</b>	<b>30,81</b>	<b>183,92</b>
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,05	0,08	10,8	48,12
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	10,5	10,9	25	240,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/60	9,76	12,8	6	178,24
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	89,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед		<b>34,46</b>	<b>34,39</b>	<b>137,2</b>	<b>996,12</b>
Итого за день:			<b>62,66</b>	<b>63,33</b>	<b>275,82</b>	<b>1928,94</b>
Цена за день:		<b>248,35</b>				

Технолог  
Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ Куркузьевской СОШ  
Муниципального района  
Турбина А.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турбина А.А.



МЕНЮ  
 День 7  
 Дата "08" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21</b>	<b>20,94</b>	<b>91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Огурцы и помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Итого за обед</b>			<b>31,06</b>	<b>28,89</b>	<b>129,1</b>	<b>898,52</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,86</b>	<b>56,43</b>	<b>247,4</b>	<b>1764,08</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,22</b>	<b>24,84</b>	<b>96,64</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Огурцы и помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
	Картофель запеченный	200	8,2	9,3	50	316,5
	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Итого за обед</b>			<b>34,19</b>	<b>33,89</b>	<b>147,73</b>	<b>1030,56</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,21</b>	<b>65,33</b>	<b>271,67</b>	<b>1920,01</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Технолог  
Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Сургутское СОШ*  
*Александровича* муниципального района  
*Александровича*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Туркина А.А.

МЕНЮ

Дата "09" "06" 2026



Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,4</b>	<b>22,03</b>	<b>94,28</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>			<b>28,76</b>	<b>29,47</b>	<b>123,31</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,96</b>	<b>58,1</b>	<b>244,89</b>	<b>1718,74</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	60/15	8,94	5,4	28,8	199,56
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,38</b>	<b>23,83</b>	<b>103,88</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>			<b>33,52</b>	<b>34,88</b>	<b>148,96</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>62,5</b>	<b>62,51</b>	<b>275,94</b>	<b>1920,79</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*М.И. Туркина*  
 Технолог  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Суржукская СОШ*  
*А. И. Семенов*  
 Мещеряков Алексей А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"



МЕНЮ  
 День 9  
 Дата " 20 " 06 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,14</b>	<b>20,835</b>	<b>96,56</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,26</b>	<b>31,79</b>	<b>122,77</b>	<b>909,95</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>58,925</b>	<b>242,93</b>	<b>1745,66</b>
Цена за день:		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	8,8	10,23	41,32	292,55
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,45</b>	<b>24,425</b>	<b>104,87</b>	<b>743,8</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	250/15/10	10,4	13,5	25,3	264,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,9</b>	<b>36,02</b>	<b>140,28</b>	<b>1021</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,25</b>	<b>66,745</b>	<b>268,75</b>	<b>1932,7</b>
Цена за день:		<b>248,35</b>				

*М.И. Семенов* Технолог  
*А.И. Семенов* Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ Сурженская СОШ  
Александровский муниципального района  
Татьяна Александровна Т.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Туркина А.А.

МЕНЮ

День 10

Дата "14" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,49</b>	<b>20,86</b>	<b>91,91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Салат из свежих огурцов	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40	15,7	14,2	50,02	390,68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>			<b>29,31</b>	<b>30,26</b>	<b>124,22</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,4</b>	<b>54,92</b>	<b>239,23</b>	<b>1703,63</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,71</b>	<b>24,76</b>	<b>97,95</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	275/15/10	7,55	9,9	22,6	209,7
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40	18,8	15	54,3	427,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>			<b>34,32</b>	<b>35,51</b>	<b>137,65</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>62,63</b>	<b>64,07</b>	<b>258,7</b>	<b>1854</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Технолог  
Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Курткульский СОШ*  
*А. А. Мамаев* муниципального района  
*Т. А.*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Гуркина А.А.

МЕНЮ

День 11  
 Дата " *12* " *08* 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,45</b>	<b>22,65</b>	<b>87,78</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>36,1</b>	<b>234</b>
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	225/15/10/15	7	8	24,1	196,4
	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,19</b>	<b>29,29</b>	<b>123,58</b>	<b>859,56</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,74</b>	<b>58,74</b>	<b>247,46</b>	<b>1736,98</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	220/5/10	10,3	13,19	45,7	342,71
	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	5,4	28,8	199,56
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,32</b>	<b>24,18</b>	<b>104,18</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>36,1</b>	<b>234</b>
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	100	1,1	10	9,7	133,2
	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гренками	275/15/10/15	9,2	9,9	29,45	243,7
	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,11</b>	<b>37,17</b>	<b>138,93</b>	<b>1011,56</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,53</b>	<b>68,15</b>	<b>279,21</b>	<b>1988,47</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*Технолог*  
 Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

*Сургутская СОШ*  
Муниципального района  
*Татарск-Маторов Т.А.*

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.

МЕНЮ

День 12

Дата "15" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Итого за завтрак			22,05	22,76	87,76	646,77
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак			1,8	6,6	27,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед			31,02	31,63	123,58
Итого за день:			54,87	59,03	238,64	1724,42
Цена за день:			248,35			

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10	8,03	11,42	29,57	253,18
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Итого за завтрак			23,64	25,885	97,92	729,34
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак			1,8	6,6	27,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15	9,47	4,5	28,85	193,78
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед			35,86	36,48	139,8
Итого за день:			61,3	68,965	265,02	1932,78
Цена за день:			248,35			

Технолог

старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Буржуйская с/ш*  
*Александровский* муниципального района  
*Матвеев М. А.*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Туркина А.А.

МЕНЮ  
 День 13  
 Дата " 16 " 06 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,08</b>	<b>22,744</b>	<b>95,68</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,19</b>	<b>4,88</b>	<b>30,81</b>	<b>183,92</b>
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,54</b>	<b>31,66</b>	<b>123,26</b>	<b>891,41</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,81</b>	<b>59,284</b>	<b>249,75</b>	<b>1753,74</b>
Цена за день:		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220/5/10	10,3	11,3	45,7	325,7
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9	49,82
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,01</b>	<b>24,06</b>	<b>107,81</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,19</b>	<b>4,88</b>	<b>30,81</b>	<b>183,92</b>
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,05	0,08	10,8	48,12
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	10,5	10,9	25	240,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/60	9,76	12,8	6	178,24
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	89,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,46</b>	<b>34,39</b>	<b>137,2</b>	<b>996,12</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>62,66</b>	<b>63,33</b>	<b>275,82</b>	<b>1928,94</b>
Цена за день:		<b>248,35</b>				

*Технолог*  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Куржеское ССМ*  
*Александрович* муниципального района  
*Машаров Макаров Г. А.*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.



МЕНЮ

День 14  
 Дата "14" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21</b>	<b>20,94</b>	<b>91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Огурцы и помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,06</b>	<b>28,89</b>	<b>129,1</b>	<b>898,52</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,86</b>	<b>56,43</b>	<b>247,4</b>	<b>1764,08</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,22</b>	<b>24,84</b>	<b>96,64</b>	<b>713,65</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Огурцы и помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
	Картофель запеченный	200	8,2	9,3	50	316,5
	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,19</b>	<b>33,89</b>	<b>147,73</b>	<b>1030,56</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,21</b>	<b>65,33</b>	<b>271,67</b>	<b>1920,01</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*МН*  
 Технолог  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Суркувичева С.И.*  
*А.И. Селевков* муниципального района  
*Турнина А.А.*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.А.



МЕНЮ

Дата " 18 " 06 2026 г. День 15

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	40/10	5,96	3,6	19,2	133,04
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,17</b>	<b>21,99</b>	<b>89,88</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,76</b>	<b>29,47</b>	<b>123,31</b>	<b>871,38</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,31</b>	<b>58,06</b>	<b>240,49</b>	<b>1699,94</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
	Бутерброд с сыром	50/15	7,12	5,3	25,06	176,42
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	12,2	71,64
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,97</b>	<b>24,23</b>	<b>98,34</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
	Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,61	8,9	5,33	143,86
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,52</b>	<b>34,88</b>	<b>148,96</b>	<b>1041,71</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,29</b>	<b>65,71</b>	<b>274,6</b>	<b>1935,47</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*Турнина А.А.* Технолог  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Курдюковская СОШ*  
*Александр Александрович*  
 муниципального района  
*Курдюковский*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.А.

**СПОСПК "ЭДЕМ"**  
 ИНН 191680075752  
 ОГРН 1605008109

МЕНЮ

Дата " 19 " 06 2026 г. День 16

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,14</b>	<b>20,835</b>	<b>96,56</b>	<b>665,01</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,26</b>	<b>31,79</b>	<b>122,77</b>	<b>909,95</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>58,925</b>	<b>242,93</b>	<b>1745,66</b>	
Цена за день:		248,35				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	8,8	10,23	41,32	292,55
	Бутерброд с маслом	60/10	4,87	10,03	28,15	222,35
	Запеканка из творога	60	9,7	3,22	5,9	91,38
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,45</b>	<b>24,425</b>	<b>104,87</b>	<b>743,8</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>23,6</b>	<b>170,7</b>
Обед	Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	8,68	9,5	22,79	223
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Котлета домашняя мясная с соусом	90/30	9,28	8,3	11,6	158,22
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,3</b>	<b>35,29</b>	<b>144,57</b>	<b>1040,71</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>63,65</b>	<b>66,015</b>	<b>273,04</b>	<b>1955,21</b>	
Цена за день:		248,35				

*Н.С. Бумин*  
 Технолог  
 старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Суржукская СОШ*  
*Александровский* муниципального района  
*Литвинов Алексей Г.А.*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 17  
 Дата "20" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,49</b>	<b>20,86</b>	<b>91,91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160/40	15,7	14,2	50,02	390,68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>			<b>30,15</b>	<b>29,2</b>	<b>134,81</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,24</b>	<b>53,86</b>	<b>249,82</b>	<b>1721,81</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250/5/10	11	12	34,84	291,36
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,67</b>	<b>25,03</b>	<b>102,35</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>23,1</b>
Обед	Огурцы свежие (порционно)	100	1,33	0,1	2,8	17,42
	Пельмени с бульоном	150/140	7,82	14,5	38,1	314,18
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40	18,8	15	54,3	427,4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	3,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>			<b>34,3</b>	<b>34,21</b>	<b>145,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,57</b>	<b>63,04</b>	<b>270,65</b>	<b>1879,33</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*М.А.* Технолог  
*Биткина* Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Куркушевская СОШ*  
*Александровский* муниципального района  
*Машарова* *Селезнорова* Т.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"



МЕНЮ

День 18  
 Дата "28" 06 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5/10	7,43	13,19	34,1	284,83
	Бутерброд с сыром	50/10	6,78	3,87	24	157,95
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,45</b>	<b>22,65</b>	<b>87,78</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>36,1</b>	<b>234</b>
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	225/15/10/15	7,8	8,2	26,1	211,4
	Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,99</b>	<b>29,49</b>	<b>125,58</b>	<b>874,56</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57,54</b>	<b>58,94</b>	<b>249,46</b>	<b>1751,98</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Лагерь труда и отдыха

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	220/5/10	10,3	13,19	45,7	342,71
	Бутерброд с сыром	60/15	8,94	5,4	28,8	199,56
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,48</b>	<b>24,18</b>	<b>104,18</b>	<b>742,91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>36,1</b>	<b>234</b>
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	100	1,1	10	9,7	133,2
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной и пшеничными гренками	250/15/10/15	8,7	9,11	29	232,79
	Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,07</b>	<b>35,54</b>	<b>141,18</b>	<b>1014,73</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>66,65</b>	<b>66,52</b>	<b>281,46</b>	<b>1991,64</b>	
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*Технолог*  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ *Куржумовская СОШ*  
*Александровский* муниципального района  
*Олександров* *Максимова С.А.*

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 19  
 Дата "*23*" "*06*" 2026 г.



Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
	Бутерброд с маслом	50/10	4,18	8,6	24,13	190,64
	Запеканка из творога	50	8,08	2,69	5,03	76,65
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,675	12	62,27
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,05</b>	<b>22,76</b>	<b>87,76</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
	Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	90/30	12,8	12,96	11,5	213,84
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	19,2	88,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	1,08	16,4	80,12
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,02</b>	<b>31,63</b>	<b>123,58</b>	<b>901,85</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,87</b>	<b>59,03</b>	<b>238,64</b>	<b>1724,42</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*Турнина А.А.* Технолог  
 Старший повар

Согласовано:  
 Директор МБОУ Курнучевского муниципального района  
 Александрович Александрович Т.А.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Курнина А.А.

МЕНЮ

День 20  
 Дата "22" "06" 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5/10	8,37	9,984	32,97	255,21
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	3,7	3,3	17,79	115,66
	Омлет натуральный	60	3,05	3,2	5,66	63,64
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Какао с молоком	200	4,92	5,32	19,86	147,08
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,08</b>	<b>22,744</b>	<b>95,68</b>	<b>678,41</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с яблоком печенный	60	4,19	4,88	20,31	141,92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,19</b>	<b>4,88</b>	<b>30,81</b>	<b>183,92</b>
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,63	0,05	6,5	28,97
	Рассольник Ленинградский на квасе со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
	Фрикассе из куриных грудок	50/50	9,76	12,8	4,06	170,48
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	1,44	16,4	80,12
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,54</b>	<b>31,66</b>	<b>123,26</b>	<b>891,41</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,81</b>	<b>59,284</b>	<b>249,75</b>	<b>1753,74</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

Технолог  
 Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

*Александровский* муниципального района  
*Т. А.*

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ

День 21

Дата "25" 06. 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5/10	6,78	8,1	29,2	244
	Сыр	10	2,7	1,68		25,92
	Оладьи дрожжевые	100	7,64	9,63	22,8	208,43
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21</b>	<b>20,94</b>	<b>91</b>
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,8</b>	<b>6,6</b>	<b>27,3</b>	<b>175,8</b>
Обед	Огурцы и помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84
	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61
	Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
	Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	90/30	12,3	8,42	9,25	161,98
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,06</b>	<b>28,89</b>	<b>129,1</b>	<b>898,52</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,86</b>	<b>56,43</b>	<b>247,4</b>	<b>1764,08</b>
<b>Цена за день:</b>		<b>248,35</b>				

*Технолог*  
*Старший повар*