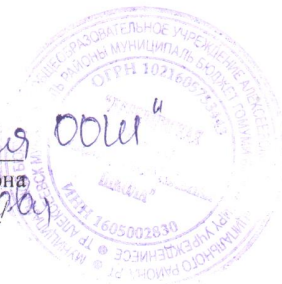


Согласовано:

Директор МБОУ "Обединская ООМ" муниципального района

*Александров*

С.А.



Утверждаю:

Председатель СПО СПК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата "01" "июня" 2026 г. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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	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>				

*Технолог*

Технолог

*Старший повар*

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

*Дикеев - 10*

*Лебединская*  
муниципального района  
*Фармашико*  
С.А.

0010



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

Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата 02 " июня День 2 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47
	Плоды или ягоды свежие	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
	Чай с сахаром и лимоном		22,14	20,835	96,56	665,01
Итого за завтрак						
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Пирожок с картофелем	60	4,9	6,3	13,1	128,7
	Итого за 2-ой завтрак		4,9	6,3	23,6	170,7
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
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,05	0	12,6	50,6
	Компот из сухофруктов		30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за обед			57,3	58,925	242,93	1745,66
Итого за день:		248,35				
Цена за день:						

*Технолог*

Технолог

*Старший повар*

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

*Алексеев - 20*

муниципального района

*Лебедянская*

*Варшавская*

*С.А.*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

*Гуркина А.А.*

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3

Дата " *3* " *июня* 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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>	<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>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>				

*[Signature]*  
Технолог

*Лукашова*  
Т.Х.  
Старший повар

Согласовано:  
Директор МБОУ

Алексеев - о  
Муниципального района  
Лебедянского  
С.А.



МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

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



Дата " 4 " июня 2026 г. День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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 квасе 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>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>				

Технолог

Старший повар





Согласовано:

Директор МБОУ

*Александров*

*Свободинская*  
муниципального района  
*Варшавская*  
*С.А.*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

*Турнина А.А.*

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 7

Дата " 8 " *июня* 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>	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>
<b>2-ой завтрак</b>	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>Обед</b>	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>				

*А*

Технолог

*Мусаева*  
*Т.Х.*

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 10 г. Лебедянского муниципального района, Важишинова С.А.



Утверждаю:  
Председатель СПОСИК "Эдем"  
Турина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 8

Дата " 9 " июня 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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 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>	<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 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>871,38</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>				

Технолог

Старший повар

Турина А.А.  
Т.Х.

Согласовано:

Директор МБОУ

муниципального района

*Лебедневская СОШ*  
*С.А.*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 9

Дата " 10 " *Июня* 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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>				

*А*  
Технолог

*Лисаицкова*  
*В.И.*  
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Либединская  
муниципального района  
Лихачева С.А.



МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь



Утверждаю:  
Председатель СНО СПК "Эдем"  
Турнина А.А.

День 10

Дата " 10 " 2026 г.

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>	<b>141</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 урюком	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>				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Лебединская  
муниципального района  
Лебедянского района  
С.А.



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

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 11

Дата "15" июля 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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>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>				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Лебединская ООШ" муниципального района  
*Александров*  
*В. А.*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"  
*Туркина А.А.*

**МЕНЮ**

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 12

Дата "16" "июль" 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	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>22,05</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 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
	<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>				

*Александров*  
*В. А.*

Технолог

*Туркина А.А.*

Старший повар

Согласовано:  
Директор МБОУ

Александр О

Лебединская ООУ  
муниципального района  
Варшавский  
С. А.



Утверждаю:  
Председатель СПОСНК "Эдем"  
Гурнина А.А.

МЕНЮ  
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 13  
Дата "17" июня 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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>
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>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>				

А Технолог  
Гурнина А.А. Старший повар  
Г.Х.

Согласовано:

Директор МБОУ "Лебединская муниципальная средняя общеобразовательная школа" муниципального района Лебедянский

*Александров*



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 14

Дата "18" июля 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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 "Рыбачки" 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>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>				

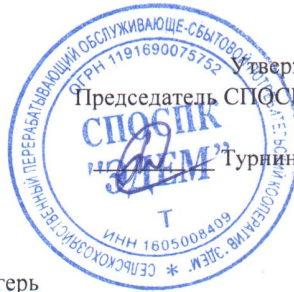
Технолог

Старший повар

*Людмила Мова*

Согласовано:

Директор МБОУ «Северинская  
Школа» муниципального района  
Фарматов  
С.А.



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

Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 20 " июль 2026 г. День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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>
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>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>				

Технолог

Мусаева  
Т.Х. Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

*Александров*  
Муниципального района  
*Лебедянского района*  
*С.А.*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А.А.

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 15

Дата "19" "июль" 2026 г.

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>				

Технолог

Старший повар

*Лусанова*  
*Т.Х.*

Согласовано:

Директор МБОУ "Лебединская основная общеобразовательная школа" муниципального района "Вашиново" С.А.



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

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 17

Дата "22" "июня" 2026 г.

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>	<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>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>				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

*Александров*  
*Лебедянская*  
муниципального района  
*Воршацкого*  
*С.А.*



Утверждаю:  
Председатель СПОУСК "Эдем"  
*Турнина А.А.*

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 18

Дата "23" *июня* 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	Плоды 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>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>				

*А*  
Технолог

*Муромова*  
*Т.Х.*  
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Лебединская СОШ" муниципального района  
Александров

Вариантова С.А.



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 24 " сентября 2026 г. День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
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
	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>22,05</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>				

Технолог

Старший повар

Мусанюмова Т.Х.



Согласовано:

Директор МБОУ Лебединская СОШ  
Алексеев И.И. муниципального района  
Труфанова С.А.



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

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 21

Дата " 26 " июня 2026 г.

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