

Согласовано:
Директор МБОУ



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 1
Дата " ____ " ____ 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	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак			22,17	21,99	89,88
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	175,8
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
	Итого за обед		28,76	29,47	123,31	871,38
Итого за день:			52,31	58,06	240,49	1699,94
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар



Согласовано:
Директор МБОУ

А.А. Турнина
Муниципального района
Н.К. Байтурсунов



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 2
Дата "___" _____ 2026 г.

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
	Итого за завтрак		22,14	20,835	96,56	665,01
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
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за день:		57,3	58,925	242,93	1745,66	
Цена за день:		248,35				

Технолог
Старший повар

Технолог
Старший повар

Согласовано
Директор МБОУ

Александровский
Муниципального района
Александровский
Общественная
образовательная
школа
ИНН 1805002893



Утверждаю:
Председатель СПОС ПК "Эдем"

Турнива А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3

Дата " _____ " _____ 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
	Итого за завтрак		20,49	20,86	91,91	667,2
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак		3,6	3,8	23,1	141
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
	Итого за обед		30,15	29,2	134,81	913,61
Итого за день:			54,24	53,86	249,82	1721,81
Цена за день:		248,35				

[Signature]

[Signature]

Технолог

Старший повар

Согласовано
Директор МБОУ



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурнина А.А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " ____ " ____ 2026 г. День 4

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
	Итого за завтрак			21,45	22,65	87,78
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за 2-ой завтрак		7,1	6,8	36,1	234
Обед	Томаты свежие порционно с маслом	60	0,66	6	5,8	79,84
	Борщ с капустой и картофелем на квашеной сметане 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
	Итого за обед			28,99	29,49	125,58
Итого за день:			57,54	58,94	249,46	1751,98
Цена за день:		248,35				

(Handwritten signatures)

Технолог

Старший повар



Согласовано
 Директор МБОУ
 Муниципального района
 «Алтайский район»
 «_____» _____ 2026 г.



Утверждаю
 Председатель СНОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 5
 Дата "___" _____ 2026 г.

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
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	175,8
Обед	Салат из белокачанной 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
	Итого за обед		31,02	31,63	123,58	901,85
Итого за день:			54,87	59,03	238,64	1724,42
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар



Согласовано:
 Директор МБОУ

Мамбетов Р.С.
 муниципального района
Алимов Р.С.



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

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 6
 Дата "___" _____ 2026 г.

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
	Итого за завтрак			22,08	22,744	95,68
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		4,19	4,88	30,81	183,92
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		30,54	31,66	123,26	891,41
Итого за день:			56,81	59,284	249,75	1753,74
Цена за день:		248,35				

[Signature]

[Signature]

Технолог
 Старший повар

Согласовано
 Директор МБОУ "Муниципального района
 "Солдатский район"
 [Подпись]

СПОСПК
 Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.
 [Подпись]

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 7
 Дата "___" _____ 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
	Итого за завтрак			21	20,94	91
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак		1,8	6,6	27,3	175,8
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
	Итого за обед		31,06	28,89	129,1	898,52
Итого за день:			53,86	56,43	247,4	1764,08
Цена за день:		248,35				

 [Подпись]

 [Подпись]

Технолог

Старший повар



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 8
Дата " ____ " _____ 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 и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за завтрак			22,4	22,03	94,28
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	175,8
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
	Итого за обед		28,76	29,47	123,31	871,38
Итого за день:			52,96	58,1	244,89	1718,74
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ *Муниципального района*

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А.А.

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

Муниципального района

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 9

Дата " " 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
	Итого за завтрак		22,14	20,835	96,56	665,01
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
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за день:		57,3	58,925	242,93	1745,66	
Цена за день:		248,35				

Муниципального района

Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ
Муниципального района



Утверждаю:
Председатель СПОСЦК "Эдем"



Турнина А.А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 10
Дата " ____ " ____ 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
	Итого за завтрак		20,49	20,86	91,91	667,2
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак		3,6	3,8	23,1	141
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
	Итого за обед		29,31	30,26	124,22	895,43
Итого за день:			53,4	54,92	239,23	1703,63
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар



Согласовано:
Директор МБОУ

А.А. Туркина
Муниципального района
А.А. Туркина



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 11
Дата " " 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак	Каша молочная пшенная 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
	Итого за завтрак			21,45	22,65	87,78
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за 2-ой завтрак		7,1	6,8	36,1	234
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
	Итого за обед			28,19	29,29	123,58
Итого за день:			56,74	58,74	247,46	1736,98
Цена за день:		248,35				

Туркина А.А.

Туркина А.А.

Технолог

Старший повар

Согласовано

 Директор МБОУ

 муниципального района

Утверждаю:

 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 12
 Дата " _____ " _____ 2026 г.

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	175,8
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	901,85
Итого за день:		54,87	59,03	238,64	1724,42	
Цена за день:	248,35					

Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ



муниципального района

Утверждаю:
Председатель СПОСПК «Эдем»



Турнина А.А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 13
Дата " " 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
	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		22,08	22,744	95,68	678,41
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		4,19	4,88	30,81	183,92
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		30,54	31,66	123,26	891,41
Итого за день:			56,81	59,284	249,75	1753,74
Цена за день:		248,35				

(Handwritten signatures)

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

Алексей Сергеевич
Муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнива А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 14

Дата " " 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
	Итого за завтрак			21	20,94	91
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак		1,8	6,6	27,3	175,8
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 фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед			31,06	28,89	129,1
Итого за день:			53,86	56,43	247,4	1764,08
Цена за день:		248,35				

Г

А

Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ

Муниципального района

Осуществляю:

Образовательная

Школа

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

ИИН 1805002003

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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 15
Дата " " 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	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак			22,17	21,99	89,88
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	175,8
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 фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед			28,76	29,47	123,31
Итого за день:			52,31	58,06	240,49	1699,94
Цена за день:		248,35				

Технолог
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

муниципального района

Турбинская
основная
общеобразовательная
школа

ИНН 1809002692

Утверждаю:
Председатель СПОСЦК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 16
Дата " " 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
	Итого за завтрак			22,14	20,835	96,56
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
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого за обед		30,26	31,79	122,77	909,95
Итого за день:			57,3	58,925	242,93	1745,66
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар



Согласовано
 Директор МБОУ
 муниципального района



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

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 17
 Дата "___" _____ 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
	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		20,49	20,86	91,91	667,2
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	3,6	3,8	12,6	99
	Итого за 2-ой завтрак		3,6	3,8	23,1	141
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
	Итого за обед		30,15	29,2	134,81	913,61
Итого за день:			54,24	53,86	249,82	1721,81
Цена за день:		248,35				

Технолог
 Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Муниципального района
 "Эдем" ШКОЛА"

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

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 18
 Дата " _____ " _____ 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
	Итого за завтрак		21,45	22,65	87,78	643,42
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
	Итого за 2-ой завтрак		7,1	6,8	36,1	234
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
	Итого за обед		28,99	29,49	125,58	874,56
Итого за день:			57,54	58,94	249,46	1751,98
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар



Степанованга
Директор МБОУ

муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 19

Дата " ____ " ____ 2026 г.

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
	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
	Итого за завтрак			22,05	22,76	87,76
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	175,8
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
	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				





Технолог

Старший повар

Согласовано
Директор МБОУ

Муниципального района

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

Ивановский

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 20

Дата " " 2026 г.

Утверждаю:
Председатель СПОСНК "Эдем"

Туркина А.А.

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
	Итого за завтрак			22,08	22,744	95,68
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		4,19	4,88	30,81	183,92
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		30,54	31,66	123,26	891,41
Итого за день:			56,81	59,284	249,75	1753,74
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ

Муниципального района

Итого за день:
Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Утверждаю
Председатель СПОСНК "Эдем"

Гуркина А.А.

Итого за день:
Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

Итого за завтрак

Итого за 2-ой завтрак

Итого за обед

Итого за день:

Цена за день:

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 21

Дата " " 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
	Итого за завтрак			21	20,94	91
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	10,5	42
	Кондитерское изделие	40	1,8	6,6	16,8	133,8
	Итого за 2-ой завтрак		1,8	6,6	27,3	175,8
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 "Рыбачьи" 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 фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед			31,06	28,89	129,1
Итого за день:			53,86	56,43	247,4	1764,08
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар



Thumbs.db