

Согласовано:
 Директор МБОУ

Сахарбукаева Д.С.
 муниципального района



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

МЕНЮ

Дата " 1 " *июня* 2026 г. День 1

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	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				

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
	Плоды 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			25,97	24,23	98,34
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	175,8
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
	Итого за обед		33,52	34,88	148,96	1041,71
Итого за день:			61,29	65,71	274,6	1935,47
Цена за день:		248,35				

Технолог
 Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ



муниципального района

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А.А.

МЕНЮ

Дата "2" июль 2026 г. День 2

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
	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				

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
	Итого за завтрак		25,45	24,425	104,87	743,8
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	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
	Итого за обед		33,3	35,29	144,57	1040,71
Итого за день:		63,65	66,015	273,04	1955,21	
Цена за день:		248,35				

Технолог
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

Муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

Дата "03" июня 2026 г. День 3

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
	Итого за завтрак			20,49	20,86	91,91
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
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
Итого за день:			54,24	53,86	249,82	1721,81
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 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
	Итого за завтрак			23,67	25,03	102,35
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
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
	Итого за обед			34,3	34,21	145,2
Итого за день:			61,57	63,04	270,65	1879,33
Цена за день:		248,35				

 Технолог
Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"



МЕНЮ

Дата " 4 " июль 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
	Плоды 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 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				

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
	Плоды 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			26,48	24,18	104,18
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	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
	Итого за обед		33,07	35,54	141,18	1014,73
Итого за день:			66,65	66,52	281,46	1991,64
Цена за день:		248,35				

 Технолог
Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ

муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСНИК "Эдем"

Турдина А.А.



МЕНЮ

Дата "5" *июль* День 5 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
	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	901,85
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
	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			23,64	25,885	97,92
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	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
Итого за обед			35,86	36,48	139,8	1027,64
Итого за день:			61,3	68,965	265,02	1932,78
Цена за день:		248,35				

Технолог
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

муниципального района

Утверждаю:

Председатель СПОСНК "Эдем"

Туркина А.А.

МЕНЮ

Дата " 6 " июль 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
	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	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				

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
	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		24,01	24,06	107,81	748,9
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	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		34,46	34,39	137,2	996,12
Итого за день:			62,66	63,33	275,82	1928,94
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ
Муниципального района
«Сахаровский район»
основная
общеобразовательная
школа»Утверждаю:
Председатель СПОС ПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 7

Дата " " 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
	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				

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
	Итого за завтрак			25,22	24,84	96,64
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	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
	Итого за обед		34,19	33,89	147,73	1030,56
Итого за день:			61,21	65,33	271,67	1920,01
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

муниципального района

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 8

Дата "___" _____ 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 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				

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
	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		25,38	23,83	103,88	738,08
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 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
	Итого за обед		33,52	34,88	148,96	1041,71
Итого за день:		62,5	62,51	275,94	1920,79	
Цена за день:		248,35				

Технолог

Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ

муниципального района



Утверждаю:
Председатель СПОСЦК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 9

Дата " " 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
	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
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
	Итого за завтрак			25,45	24,425	104,87
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	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
	Итого за обед		33,9	36,02	140,28	1021
	Итого за день:			64,25	66,745	268,75
Цена за день:		248,35				

Технолог
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ
Муниципального района

Менсая
С. Сахаров
Муниципальный район



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А.А.

МЕНЮ

День 10

Дата " " 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
	Итого за завтрак			20,49	20,86	91,91
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
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
Итого за день:			53,4	54,92	239,23	1703,63
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 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
	Итого за завтрак			24,71	24,76	97,95
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
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 урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
	Итого за обед			34,32	35,51	137,65
Итого за день:			62,63	64,07	258,7	1854
Цена за день:		248,35				

[Signature]
Технолог
Старший повар