

Согласовано:
Директор МБОУ

муниципального района

общественная организация
"ШКОЛА"

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

МЕНЮ

День 11

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 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 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гречками | 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 фруктов | 200 | 0,17 | 0,17 | 19,18 | 76,8 |
| | Итого за обед | | 28,19 | 29,29 | 123,58 | 859,56 |
| Итого за день: | | | 56,74 | 58,74 | 247,46 | 1736,98 |
| 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 | 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 |
| | Итого за завтрак | | | 24,32 | 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 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной с пшеничными гречками | 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 фруктов | 200 | 0,17 | 0,17 | 19,18 | 76,8 |
| | Итого за обед | | 33,11 | 37,17 | 138,93 | 1011,56 |
| Итого за день: | | | 64,53 | 68,15 | 279,21 | 1988,47 |
| Цена за день: | | 248,35 | | | | |

Технолог
Старший повар

Согласовано:
Директор МБОУ

муниципального района



Утверждаю:
Председатель СПОСНК "Эдем"

Турнина А.



МЕНЮ

День 13

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 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



Утверждаю:

Председатель СПОСНК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ

День 14

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 |
| | Плоды 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 |
| | Плоды 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 15

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 | 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 |
| | 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 | | | 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



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

МЕНЮ

День 16

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 |
| | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за день: | | | 63,65 | 66,015 | 273,04 | 1955,21 |
| Цена за день: | | 248,35 | | | | |

Технолог
Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ

муниципального района

«Общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ

День 17

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 | 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

Муниципального района

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

МЕНЮ

День 18

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 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 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 фруктов | 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 |
| | 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 | | 26,48 | 24,18 | 104,18 | 742,91 |
| 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 квасе 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 |
| 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 СПОСЦК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 19

Дата " " 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

| 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 |
| | 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 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 |
| 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

День 21

Дата " " 2026 г.

Пришкольный оздоровительный лагерь

| 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 |
| | 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 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