

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 28 мая 2026 г.

День 1 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	595	15,99	18,45	93,69	601,20	
2 - ой ЗАВТРАК						
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	
Итого за завтрак:	830	24,38	26,74	128,88	850,65	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,91	30,10	38,90	495,00	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого:	900	29,96	37,87	127,50	937,57	
ВСЕГО:	1730	54,34	64,61	256,38	1788,22	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 29 мая 2026 г.

День 2 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
Итого:	550	24,46	28,17	86,71	672,17	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого за завтрак:	730	25,36	28,17	104,89	748,49	
ОБЕД						
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	1,97	6,37	12,11	105,75	
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого:	940	32,49	30,67	128,20	907,41	
ВСЕГО:	1670	57,85	58,84	233,09	1655,90	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 30 мая 2026 г.

День 3 - ий						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды		
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	640	15,97	18,37	79,27	627,28	
2 - ой ЗАВТРАК						
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	
Итого за завтрак:	860	23,61	26,19	101,51	817,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02	
Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33	
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	1031	30,04	30,88	136,83	948,32	
ВСЕГО:	1891	53,64	57,06	238,34	1765,80	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 01 июня 2026 г.

День 4 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды		
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	630	18,58	21,24	90,01	621,72	
2 - ой ЗАВТРАК						
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого за завтрак:	830	24,38	26,24	99,61	728,72	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	
Суп - лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95	
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	15,01	21,81	44,85	387,95	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	900	29,97	30,61	127,84	906,52	
ВСЕГО:	1730	924,38	926,24	999,61	1628,72	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 02 июня 2026 г.

День 5 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	18,90	250,13	
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	590	22,65	27,95	73,59	593,43	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого за завтрак:	770	23,55	27,95	91,77	669,75	
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57	
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	956	33,62	28,04	155,67	989,83	
ВСЕГО:	1726	57,17	55,99	247,44	1659,58	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 03 июня 2026 г.

День 6 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша кукурузная молочная	180	6,90	10,19	31,91	197,30	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	620	18,46	24,42	93,84	654,64	
2 - ой ЗАВТРАК						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	
Итого за завтрак:	820	24,26	29,42	102,24	756,64	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	3,85	9,49	9,51	141,45	
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	900	30,13	30,61	132,65	921,40	
ВСЕГО:	1720	54,39	60,03	234,89	1678,04	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 04 июня 2026 г.

День 7 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/30	8,55	5,23	28,48	208,20	
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	615	17,69	18,71	81,41	581,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	
Итого за завтрак:	815	23,49	23,71	91,01	688,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	934	40,06	35,30	154,12	1089,52	
ВСЕГО:	1749	63,55	59,01	245,13	1777,82	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 05 июня 2026 г.

День 8 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	635	23,20	26,65	79,93	669,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	
Итого за завтрак:	815	24,10	26,65	98,11	745,32	
ОБЕД						
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	14,98	11,46	48,88	419,38	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	910	30,36	30,81	127,68	970,13	
ВСЕГО:	1725	54,46	57,45	225,79	1715,45	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 06 июня 2026 г.

День 9- ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	660	22,36	23,39	105,29	751,84	
2 - ой ЗАВТРАК						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого за завтрак:	860	28,16	28,39	113,29	851,84	
ОБЕД						
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	
Борщ из свежей капусты на курином бульоне,с мясом птицы,со сметаной	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	
Биточки рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00	
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	960	33,45	38,23	141,82	1030,17	
ВСЕГО:	1820	61,61	66,62	255,11	1882,01	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 08 июня 2026 г.

День 10 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Пудинг из творога со сгущённым молоком	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
Итого:	610	16,54	19,27	85,51	543,63	
2 - ой ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	
Итого за завтрак:	810	22,34	24,27	95,11	650,63	
ОБЕД						
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10	2,28	12,69	12,34	123,45	
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00	
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
ВСЕГО:	955	32,45	30,67	137,20	905,51	
ИТОГО за 10 дней	1765	54,79	54,94	232,31	1556,14	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 09 июня 2026 г.

День 11 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
Итого:	625	27,02	31,54	73,97	676,29	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	
Итого за завтрак:	805	27,92	31,54	92,15	752,61	
ОБЕД						
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61	
Шницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
ВСЕГО:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	
ИТОГО за 11 дней	1771	60,89	67,43	233,32	1780,21	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 10 июня 2026 г.

День 12 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	620	18,45	21,79	92,60	608,18	
2 - ой ЗАВТРАК						
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	
Итого за завтрак:	820	24,25	26,79	102,20	715,18	
ОБЕД						
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	165,82	
Тефтели из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого:	951	35,79	31,64	145,90	918,60	
ВСЕГО:	1771	60,04	58,43	248,10	1633,78	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 11 июня 2026 г.

День 13- ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	575	14,82	17,42	83,30	580,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого за завтрак:	775	20,62	22,42	92,90	687,50	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	6,73	9,07	19,26	164,80	
Рыба запеченная с луком	80/10	11,25	10,78	4,02	158,28	
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	830	29,32	26,75	111,60	787,98	
ВСЕГО:	1605,00	49,94	49,16	204,50	1475,48	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 13 июня 2026 г.

День 14 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,56	2,23	24,26	130,10	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	600	21,72	24,10	74,87	602,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого за завтрак:	780	22,62	24,10	93,05	678,92	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,93	7,93	14,39	180,46	
Котлеты "Аппетитные"	90	8,71	11,14	5,71	128,35	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	
Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	74,2	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	814	25,66	26,53	111,68	796,41	
ВСЕГО:	1594	48,28	50,63	204,73	1475,33	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 15 июня 2026 г.

День 15 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/20	7,80	5,21	22,70	182,20	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	590	13,24	14,78	75,49	504,46	
2 - ой ЗАВТРАК						
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45	
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	
Итого:	230	8,39	7,49	21,58	194,45	
Итого за завтрак:		820	21,63	22,27	97,07	698,91
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	200	2,05	4,43	9,30	92,60	
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80	
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	780	28,24	29,29	120,64	853,82	
ВСЕГО:	1600	49,87	51,56	217,71	1552,73	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 16 июня 2026 г.

День 16 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша кукурузная молочная	150	4,11	5,99	26,59	161,00	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	590	14,76	19,09	86,89	600,34	
2 - ой ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого за завтрак:		790	20,56	24,09	96,49	707,34
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с	60	0,99	2,47	4,38	43,74	
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной	200/11/10	3,87	7,64	6,76	109,57	
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	90/5	11,67	11,01	14,33	204,00	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	816	26,09	27,00	113,27	802,16	
ВСЕГО:	1606	46,65	51,09	209,75	1509,50	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 17 июня 2026 г.

День 17 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Омлет натуральный	150	12,10	13,05	2,64	187,60	
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	555	23,07	24,89	75,61	582,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого за завтрак:	735	23,97	24,89	93,79	658,72	
ОБЕД						
Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами	60	6,55	7,03	16,26	160,10	
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,21	4,12	13,53	117,40	
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90	
Овощное рагу	180	3,11	13,25	15,35	179,00	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	860	29,16	28,82	133,66	941,20	
ВСЕГО:	1595	53,13	53,71	227,45	1599,92	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 18 июня 2026 г.

День 18 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20	
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	574	13,57	15,82	78,40	546,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50	
Итого за завтрак:	774	19,54	26,42	98,10	744,90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42	
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92	
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	760	30,71	29,88	133,35	898,94	
ВСЕГО:	1534	50,25	56,30	231,44	1643,84	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 19 июня 2026 г.

День 19 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Пудинг из творога со стужённым молоком	120/30	3,80	3,82	15,48	93,90	
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	590	11,67	14,34	79,87	515,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	220	7,64	7,82	22,24	190,20	
Итого за завтрак:		810	19,31	22,16	102,11	705,50
ОБЕД						
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,20	10,96	9,98	121,86	
Шницель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	2,30	39,73	214,00	
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	791	32,78	26,48	117,01	808,21	
ВСЕГО:	1601	52,08	48,64	219,11	1513,71	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 20 июня 2026 г.

День 20- ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	6,45	5,76	23,20	192,87	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	584	19,76	22,50	72,17	595,87	
2 - ой ЗАВТРАК						
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
Итого за завтрак:		764	20,66	22,50	90,35	672,19
ОБЕД						
Огурцы соленые (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками	200/11	3,38	5,22	15,90	102,57	
Запеканка картофельная с мясом	200	19,70	24,66	38,19	417,14	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого:	731	29,82	30,95	112,18	790,31	
ВСЕГО:	1495	50,48	53,46	202,53	1462,50	

УТВЕРЖДАЮ

Нач.лагеря _____ **Ибрагимова Ф.Р.**

МЕНЮ на 22 июня 2026 г.

День 21 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром,с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20	
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого:	590	17,44	20,35	81,54	610,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	
Итого за завтрак:		790	23,24	25,35	91,14	717,30
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,09	4,28	12,91	106,60	
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00	
Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	17,87	74,20	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	19,8	99	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
ВСЕГО:	803	31,81	33,10	127,50	865,20	
ИТОГО за 21 день	1593	55,05	58,45	218,64	1582,50	
ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ		33040	1053,75	1102,45	4456,28	31906,87
В среднем на 1 учащегося в день		1573	50,18	52,50	212,20	1519,37