

Согласовано:

Директор МБОУ *Большепольская оссо*
А. Сергеев муниципального района
В. В. Таврица



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А.А.

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 1
Дата "*01*" *июня* 2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 230/5/10 | 9,97 | 12,8 | 41 | 319,08 |
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 5,96 | 3,6 | 19,2 | 133,04 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4,6 | 0,28 | 62,52 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,64 | 0,54 | 9,6 | 49,82 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,2 | 0,05 | 10 | 41,3 |
| | 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: | | 248,35 | 52,31 | 58,06 | 240,49 | 1699,94 |
| Цена за день: | | | | | | |

А. Сергеев

А. Сергеев

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ «Большепольная основная общеобразовательная школа»

Александров муниципального района
А.В. Бабичева



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 2
Дата "02" мая 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 | |
| | 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 | | | | | |

Иванов
Варшова

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Большепольская основная общеобразовательная школа" муниципального района

Александров

А.В. Павлова



Подтверждаю:
Председатель СПОСНИК "Эдем"
Турнина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 3

Дата "03" июня 2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200/5/10 | 6,78 | 8,1 | 29,2 | 244 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/10 | 3,7 | 3,3 | 17,79 | 115,66 |
| | Омлет натуральный | 60 | 3,05 | 3,2 | 5,66 | 63,64 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,54 | 9,6 | 49,82 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,92 | 5,32 | 19,86 | 147,08 |
| | 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 | 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 |
| Итого за день: | | | 54,24 | 53,86 | 249,82 | 1721,81 |
| Цена за день: | | 248,35 | | | | |

Павлова

Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ «Большепольная основная общеобразовательная школа»
 Алексеевская
 муниципального района
 М.В. Бабеева




Утверждено:
 Председатель СПОСПК «Эдем»
 Турнина А.А.



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 4
 Дата "04" июня 2026 г.

| 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 | 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 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 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 | | | | |



 Старший повар

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Большепольная основная общеобразовательная школа" №1

Алексеев Александр муниципальный район



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А.А.



МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 6

Дата "06" июня 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 | 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 | | | | |

М
Ларионова

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ «*Павловопосадская оош*»
Алексеевский муниципального района
А.В. Павлова



Стверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Туркина А.А.

МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

День 7
Дата "08" *июня* 2026 г.

| Принем 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 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 | | | | |

Технолог

Ларионова

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ *Толышпольская осов*
Александров муниципального района
И.В. Бабичева



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 10 " июня 2026 г. День 9

| 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 | | | | |

Технолог

Старший повар

Ларионова

Согласовано:
 Директор МБОУ "Таловинопольская СОШ"
 А.В. Бабцова

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



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата " 11 " сентября 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 | | | | |

 Ларионова
 Старший повар

 Технолог

Согласовано:
 Директор МБОУ «Богословская СОШ»
 Алексеевского муниципального района
Таш А.В. Павлова

Утверждаю:
 Председатель СПОС ПК «Эдем»
 Турнина А.А.



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 11
 Дата "15" июня 2026 г.

| 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 |
| 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 | | | | |

У
Павлова

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ «Полыноненская осов»
Александрова муниципального района
И.В. Гаврилова



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 12
Дата "16" мая 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 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 |
| Итого за день: | | | 54,87 | 59,03 | 238,64 | 1724,42 |
| Цена за день: | | 248,35 | | | | |

И
Ларионова

Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Большепольная основная общеобразовательная школа" муниципального района

А.В. Бабичева



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

МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 13
Дата "14" мая 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 | 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 | | | | |

М
Ларионова

Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Тальменская СОШ"
 Алексеева И.В. муниципального района
 Тальменский

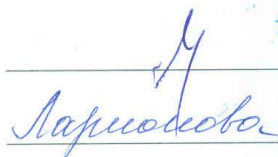


Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 14
 Дата "18" июня 2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------|---|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200/5/10 | 6,78 | 8,1 | 29,2 | 244 |
| | Сыр | 10 | 2,7 | 1,68 | | 25,92 |
| | Оладьи дрожжевые | 100 | 7,64 | 9,63 | 22,8 | 208,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 1,08 | 19,2 | 99,64 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,2 | 0,05 | 10 | 41,3 |
| | 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 | | | | |



Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ «Гавшино-Польная школа»
Александровский муниципального района
Бад А.В. Байков

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



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 15
 Дата "19" июль 2026 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 230/5/10 | 9,97 | 12,8 | 41 | 319,08 |
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 5,96 | 3,6 | 19,2 | 133,04 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4,6 | 0,28 | 62,52 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,64 | 0,54 | 9,6 | 49,82 |
| | 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 | | | | |

М
Ларионова

Технолог

Старший повар

Согласовано:

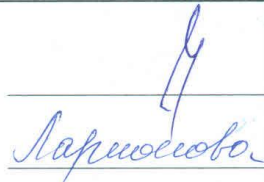
Директор МБОУ "Городищенская школа"
Александрова муниципальный район
Зад. А.В. Габиева



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

Дата "20" июня 2026 г. День 16

| 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 | 1745,66 |
| Цена за день: | | 248,35 | | | | |



Технолог

Старший повар

Согласовано:
 Директор МБОУ "Большепольская осн" *Александров*
 муниципального района *А.В. Бабалева*



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



МЕНЮ
 Пришкольный оздоровительный лагерь

День 17
 Дата "12" июля 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 | | | | |

Варишова

Технолог

Старший повар

Согласовано:

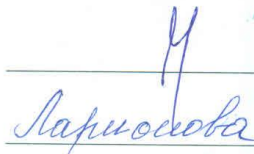
Директор МБОУ "Посыпеланская СОШ"
А.В. Гаврилова



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 18
Дата "23" июня 2026 г.

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



Технолог

Старший повар

Согласовано:

Директор МБОУ "Большеполанская основная общеобразовательная школа" *Т.А. Алексеева*

Муниципального района *И.В. Бабичева*



Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем" *Турнина А.А.*



МЕНЮ
Пришкольный оздоровительный лагерь

День 20
Дата "25" *июня* 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 |
| | 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 | | | | |

М
Ларионова

Технолог

Старший повар

