



Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 12-18 лет на 2026 год  
на базе МКОУ Захаровская СШ

| №<br>рецеп-<br>туры | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетич.<br>ценность,<br>Ккал |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------|
|                     |                                                  |                       | белки               | жиры | углеводы |                                 |
| 1                   | 2                                                | 3                     | 4                   | 5    | 6        | 7                               |
| День 1 - ЗАВТРАК    |                                                  |                       |                     |      |          |                                 |
| 129                 | Бутерброд со сливочным маслом                    | 30/20                 | 2.6                 | 14.9 | 11       | 188                             |
| 59                  | Каша молочная рисовая                            | 250                   | 6.5                 | 12.3 | 48.2     | 330                             |
| 38                  | Чай чёрный с сахаром                             | 200                   | 0.6                 | 0.2  | 14.8     | 56                              |
| 35                  | Хлеб пшеничный в/с                               | 50                    | 4.1                 | 0.7  | 18.0     | 95                              |
|                     | Всего                                            | 550                   | 13.8                | 28.1 | 92       | 669                             |
| ОБЕД                |                                                  |                       |                     |      |          |                                 |
| 364                 | Огурцы свежие                                    | 100                   | 0.8                 | 0.2  | 2.6      | 15                              |
| 53                  | Борщ со свежей капустой,<br>картофелем и фасолью | 250                   | 4.8                 | 10.0 | 35.5     | 251                             |
| 1                   | Гуляш                                            | 100                   | 11.5                | 24.1 | 4.7      | 282                             |
| 189                 | Каша перловая со сливочным маслом                | 180                   | 5.2                 | 7.9  | 36.1     | 236                             |
| 33                  | Сок мультифруктовый                              | 200                   | 1                   | 0    | 18.2     | 77                              |
| 78                  | Хлеб пшеничный в/с                               | 40                    | 3.3                 | 0.6  | 14.4     | 76                              |
| 79                  | Хлеб ржаной                                      | 40                    | 2.8                 | 0.5  | 17.0     | 84                              |
|                     | Всего                                            | 810                   | 29.4                | 43.3 | 128.5    | 1021                            |
|                     | Итого за день                                    | 1360                  | 43.2                | 71.4 | 220.5    | 1690                            |
| День 2 - ЗАВТРАК    |                                                  |                       |                     |      |          |                                 |
| 129                 | Бутерброд со сливочным маслом                    | 30/20                 | 2.6                 | 14.9 | 11       | 188                             |
| 172                 | Каша молочная ячневая                            | 250                   | 5.1                 | 9.3  | 49.8     | 303                             |
| 38                  | Чай чёрный с сахаром                             | 200                   | 0.6                 | 0.2  | 14.8     | 56                              |
| 36                  | Яблоко                                           | 100                   | 0.4                 | 0.4  | 9.8      | 44                              |
| 167                 | Хлеб пшеничный в/с                               | 30                    | 2.5                 | 0.4  | 10.8     | 57                              |
|                     | Всего                                            | 630                   | 11.2                | 25.2 | 96.2     | 648                             |
| ОБЕД                |                                                  |                       |                     |      |          |                                 |
| 40                  | Салат из белокочанной капусты                    | 100                   | 1.5                 | 5.1  | 7.1      | 80                              |
| 136                 | Рассольник Петербургский                         | 250                   | 4.7                 | 6.7  | 39.6     | 239                             |
| 27                  | Филе кур, тушенное в соусе                       | 110                   | 21                  | 9.5  | 7.8      | 201                             |
| 190                 | Рис отварной со сливочным маслом                 | 180                   | 5.9                 | 9.3  | 41.5     | 273                             |
| 39                  | Чай с сахаром и лимоном                          | 200                   | 0.6                 | 0.2  | 15.0     | 56                              |
| 78                  | Хлеб пшеничный в/с                               | 40                    | 3.3                 | 0.6  | 14.4     | 76                              |
| 79                  | Хлеб ржаной                                      | 40                    | 2.8                 | 0.5  | 17.0     | 84                              |
|                     | Всего                                            | 920                   | 39.8                | 31.9 | 141.4    | 1009                            |
|                     | Итого за день                                    | 1550                  | 51                  | 57.1 | 237.6    | 1657                            |
| День 3 - ЗАВТРАК    |                                                  |                       |                     |      |          |                                 |
| 70                  | Бутерброд с сыром и сливочным<br>маслом          | 30/25/10              | 8.3                 | 15.9 | 10.9     | 220                             |
| 68                  | Суп молочный с макаронными<br>изделиями          | 250                   | 5.8                 | 8.6  | 27.5     | 211                             |
| 38                  | Чай чёрный с сахаром                             | 200                   | 0.6                 | 0.2  | 14.8     | 56                              |
| 78                  | Хлеб пшеничный в/с                               | 40                    | 3.3                 | 0.6  | 14.4     | 76                              |
|                     | Всего                                            | 555                   | 18                  | 25.3 | 67.3     | 563                             |

| 1                   | 2                                               | 3     | 4    | 5    | 6     | 7    |
|---------------------|-------------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| ОБЕД                |                                                 |       |      |      |       |      |
| 364                 | Огурцы свежие                                   | 100   | 0.8  | 0.2  | 2.6   | 15   |
| 192                 | Суп картофельный с пшеном                       | 250   | 4.6  | 7.5  | 41.1  | 250  |
| 41                  | Плов из птицы                                   | 200   | 20.3 | 10.7 | 33.4  | 311  |
| 33                  | Сок мультифруктовый                             | 200   | 1    | 0    | 18.2  | 77   |
| 183                 | Хлеб пшеничный в/с                              | 60    | 4.9  | 0.8  | 21.7  | 114  |
| 79                  | Хлеб ржаной                                     | 40    | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84   |
|                     | Всего                                           | 850   | 34.4 | 19.7 | 134   | 851  |
|                     | Итого за день                                   | 1405  | 52.4 | 45   | 201.3 | 1414 |
| День 4 - ЗАВТРАК    |                                                 |       |      |      |       |      |
| 129                 | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20 | 2.6  | 14.9 | 11    | 188  |
| 176                 | Каша молочная манная                            | 250   | 3.8  | 9.1  | 38.9  | 252  |
| 18                  | Какао с молоком                                 | 200   | 3.3  | 3.5  | 20.5  | 127  |
| 35                  | Хлеб пшеничный в/с                              | 50    | 4.1  | 0.7  | 18    | 95   |
|                     | Всего                                           | 550   | 13.8 | 28.2 | 88.4  | 662  |
| ОБЕД                |                                                 |       |      |      |       |      |
| 56                  | Салат овощной Свежесть                          | 100   | 1.5  | 7.1  | 5.2   | 91   |
| 191                 | Суп картофельный с рисом                        | 250   | 4.3  | 5.4  | 40.4  | 226  |
| 13                  | Филе рыбы запечённое                            | 100   | 17.4 | 8.4  | 6.1   | 169  |
| 29                  | Пюре картофельное                               | 180   | 3.3  | 5.4  | 22.8  | 153  |
| 39                  | Чай с сахаром и лимоном                         | 200   | 0.6  | 0.2  | 15.0  | 56   |
| 78                  | Хлеб пшеничный в/с                              | 40    | 3.3  | 0.6  | 14.4  | 76   |
| 79                  | Хлеб ржаной                                     | 40    | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84   |
|                     | Всего                                           | 910   | 32.2 | 27.6 | 120.9 | 855  |
|                     | Итого за день                                   | 1460  | 46   | 55.8 | 209.3 | 1517 |
| День 5 - ЗАВТРАК    |                                                 |       |      |      |       |      |
| 178                 | Каша молочная пшённая                           | 250   | 7.5  | 10.8 | 58.8  | 363  |
| 86                  | Батончик вафельный                              | 37    | 1.8  | 8.9  | 22.9  | 178  |
| 38                  | Чай чёрный с сахаром                            | 200   | 0.6  | 0.2  | 14.8  | 56   |
| 36                  | Яблоко                                          | 100   | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 44   |
| 167                 | Хлеб пшеничный в/с                              | 30    | 2.5  | 0.4  | 10.8  | 57   |
|                     | Всего                                           | 617   | 12.8 | 20.7 | 117.1 | 698  |
| ОБЕД                |                                                 |       |      |      |       |      |
| 50                  | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100   | 0.9  | 5.1  | 3.2   | 62   |
| 135                 | Суп картофельный с горохом                      | 250   | 7.4  | 5.4  | 42.8  | 249  |
| 138                 | Котлета куриная Приоскольская                   | 100   | 15   | 19.6 | 21.8  | 323  |
| 30                  | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180   | 6.1  | 6.5  | 37    | 231  |
| 281                 | Компот из вишни сушёной                         | 200   | 0    | 0    | 16    | 64   |
| 78                  | Хлеб пшеничный в/с                              | 40    | 3.3  | 0.6  | 14.4  | 76   |
| 79                  | Хлеб ржаной                                     | 40    | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84   |
|                     | Всего                                           | 910   | 35.5 | 37.7 | 152.2 | 1089 |
|                     | Итого за день                                   | 1527  | 48.3 | 58.4 | 269.3 | 1787 |
| День 6 – не рабочий |                                                 |       |      |      |       |      |
| День 7 – не рабочий |                                                 |       |      |      |       |      |

| День 8 - ЗАВТРАК  |                                               |       |      |      |       |      |
|-------------------|-----------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 1                 | 2                                             | 3     | 4    | 5    | 6     | 7    |
| 129               | Бутерброд со сливочным маслом                 | 30/20 | 2.6  | 14.9 | 11    | 188  |
| 59                | Каша молочная рисовая                         | 250   | 6.5  | 12.3 | 48.2  | 330  |
| 38                | Чай чёрный с сахаром                          | 180   | 0.2  | 0    | 13.5  | 52   |
| 36                | Яблоко                                        | 100   | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 44   |
| 167               | Хлеб пшеничный в/с                            | 30    | 2.5  | 0.4  | 10.8  | 57   |
|                   | Всего                                         | 610   | 12.2 | 28   | 93.3  | 671  |
| ОБЕД              |                                               |       |      |      |       |      |
| 364               | Огурцы свежие                                 | 100   | 0.8  | 0.2  | 2.6   | 15   |
| 53                | Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью | 250   | 4.8  | 10.0 | 35.5  | 251  |
| 1                 | Гуляш                                         | 100   | 11.5 | 24.1 | 4.7   | 282  |
| 43                | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180   | 8.9  | 7.4  | 42.5  | 272  |
| 32                | Компот из смеси сухофруктов                   | 200   | 0    | 0    | 15    | 60   |
| 78                | Хлеб пшеничный в/с                            | 40    | 3.3  | 0.6  | 14.4  | 76   |
| 79                | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84   |
|                   | Всего                                         | 910   | 32.1 | 42.8 | 131.7 | 1040 |
|                   | Итого за день                                 | 1520  | 44.3 | 70.8 | 225   | 1711 |
| День 9 - ЗАВТРАК  |                                               |       |      |      |       |      |
| 129               | Бутерброд со сливочным маслом                 | 30/20 | 2.6  | 14.9 | 11    | 188  |
| 180               | Каша молочная пшеничная                       | 250   | 6,3  | 12,2 | 45,2  | 316  |
| 38                | Чай чёрный с сахаром                          | 200   | 0.6  | 0.2  | 14.8  | 56   |
| 35                | Хлеб пшеничный в/с                            | 50    | 4.1  | 0.7  | 18    | 95   |
|                   | Всего                                         | 550   | 13.6 | 28   | 89    | 655  |
| ОБЕД              |                                               |       |      |      |       |      |
| 50                | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 100   | 0.9  | 5.1  | 3.2   | 62   |
| 192               | Суп картофельный с пшеном                     | 250   | 4.6  | 7.5  | 41.1  | 250  |
| 96                | Жаркое по-домашнему из мяса кур               | 200   | 24.4 | 8    | 19.1  | 246  |
| 33                | Сок мультифруктовый                           | 200   | 1    | 0    | 18.2  | 77   |
| 183               | Хлеб пшеничный в/с                            | 60    | 4.9  | 0.8  | 21.7  | 114  |
| 79                | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84   |
|                   | Всего                                         | 850   | 38.6 | 21.9 | 120.4 | 833  |
|                   | Итого за день                                 | 1400  | 52.2 | 49.9 | 209.4 | 1488 |
| День 10 - ЗАВТРАК |                                               |       |      |      |       |      |
| 129               | Бутерброд со сливочным маслом                 | 30/20 | 2.6  | 14.9 | 11    | 188  |
| 181               | Каша молочная овсяная                         | 250   | 7.2  | 12.7 | 46.5  | 329  |
| 18                | Какао с молоком                               | 200   | 3.3  | 3.5  | 20.5  | 127  |
| 35                | Хлеб пшеничный в/с                            | 50    | 4.1  | 0.7  | 18    | 95   |
|                   | Всего                                         | 550   | 17.2 | 31.8 | 96    | 739  |
| ОБЕД              |                                               |       |      |      |       |      |
| 56                | Салат овощной Свежесть                        | 100   | 1.5  | 7.1  | 5.2   | 91   |
| 14                | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур     | 250   | 8.1  | 5.7  | 17    | 152  |
| 93                | Печень кур, тушенная в соусе                  | 100   | 20.1 | 8.1  | 3.9   | 169  |
| 29                | Пюре картофельное                             | 180   | 3.3  | 5.4  | 22.8  | 153  |
| 39                | Чай с сахаром и лимоном                       | 200   | 0.6  | 0.2  | 15    | 56   |
| 183               | Хлеб пшеничный в/с                            | 60    | 4.9  | 0.8  | 21.7  | 114  |
| 79                | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2.8  | 0.5  | 17.0  | 84   |
|                   | Всего                                         | 930   | 41.3 | 27.8 | 102.6 | 819  |
|                   | Итого за день                                 | 1480  | 58.5 | 59.6 | 198.6 | 1558 |
|                   |                                               |       |      |      |       |      |
|                   |                                               |       |      |      |       |      |

| 1                           | 2                                               | 3           | 4           | 5           | 6            | 7           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>День 11 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |             |             |             |              |             |
| 129                         | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.6         | 14.9        | 11           | 188         |
| 172                         | Каша молочная ячневая                           | 250         | 5.1         | 9.3         | 49.8         | 303         |
| 38                          | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.6         | 0.2         | 14.8         | 56          |
| 167                         | Хлеб пшеничный в/с                              | 30          | 2.5         | 0.4         | 10.8         | 57          |
| 36                          | Яблоко                                          | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44          |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>630</b>  | <b>11.2</b> | <b>25.2</b> | <b>96.2</b>  | <b>648</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                 |             |             |             |              |             |
| 364                         | Огурцы свежие                                   | 100         | 0.8         | 0.2         | 2.6          | 15          |
| 191                         | Суп картофельный с рисом                        | 250         | 4.3         | 5.4         | 40.4         | 226         |
| 27                          | Филе кур, тушенное в соусе                      | 110         | 21          | 9.5         | 7.8          | 201         |
| 43                          | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 8.9         | 7.4         | 42.5         | 272         |
| 33                          | Сок мультифруктовый                             | 200         | 1           | 0           | 18.2         | 77          |
| 78                          | Хлеб пшеничный в/с                              | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4         | 76          |
| 79                          | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8         | 0.5         | 17.0         | 84          |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>920</b>  | <b>42.1</b> | <b>23.6</b> | <b>142.9</b> | <b>951</b>  |
|                             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1550</b> | <b>53.3</b> | <b>48.8</b> | <b>239.1</b> | <b>1599</b> |
| <b>День 12 - ЗАВТРАК</b>    |                                                 |             |             |             |              |             |
| 70                          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом            | 30/25/10    | 8.3         | 15.9        | 10.9         | 220         |
| 176                         | Каша молочная манная                            | 250         | 3.8         | 9.1         | 38.9         | 252         |
| 38                          | Чай чёрный с сахаром                            | 200         | 0.6         | 0.2         | 14.8         | 56          |
| 78                          | Хлеб пшеничный в/с                              | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4         | 76          |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>555</b>  | <b>16</b>   | <b>25.8</b> | <b>79</b>    | <b>604</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                 |             |             |             |              |             |
| 50                          | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 100         | 0.9         | 5.1         | 3.2          | 62          |
| 135                         | Суп картофельный с горохом                      | 250         | 7.4         | 5.4         | 42.8         | 249         |
| 138                         | Котлета куриная Приоскольская                   | 100         | 15          | 19.6        | 21.8         | 323         |
| 30                          | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180         | 6.1         | 6.5         | 37           | 231         |
| 39                          | Чай с сахаром и лимоном                         | 200         | 0.6         | 0.2         | 15           | 56          |
| 78                          | Хлеб пшеничный в/с                              | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4         | 76          |
| 79                          | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8         | 0.5         | 17.0         | 84          |
|                             | <b>Всего</b>                                    | <b>910</b>  | <b>36.1</b> | <b>37.9</b> | <b>151.2</b> | <b>1081</b> |
|                             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1465</b> | <b>52.1</b> | <b>63.7</b> | <b>230.2</b> | <b>1685</b> |
| <b>День 13 – не рабочий</b> |                                                 |             |             |             |              |             |
| <b>День 14 – не рабочий</b> |                                                 |             |             |             |              |             |