

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Красноярская СШ»
Власов А.В.
18.05.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Юмагулова Я.С.
18.05.2026 г.

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, 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, 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 маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
68	Суп молочный с макаронными 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
День 11 - 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
167	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего	630	11.2	25.2	96.2	648
ОБЕД						
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
	Всего	920	42.1	23.6	142.9	951
	Итого за день	1550	53.3	48.8	239.1	1599
День 12 - ЗАВТРАК						
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
	Всего	555	16	25.8	79	604
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
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
	Всего	910	36.1	37.9	151.2	1081
	Итого за день	1465	52.1	63.7	230.2	1685
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						