



Утверждаю»
Директор МБОУ
«Михайловская СОШ»
Буринского района
В.В. Манилов

Ореховская ООШ – филиал МБОУ «Михайловская СОШ»

Пришкольный детский оздоровительный лагерь «Страна чудес»

Меню на 10 дней (июнь 2026 г.)

Наименование блюд	Продукты	Кол-во (гр)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	Рис Молоко Сахар Масло сливочное Соль (йод)	30 150 5 5 2	250	8	8	40	243
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб Масло слив. Сыр	40 15 15	70	3,2 0,15 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
	ОБЕД						
Свежие помидоры	Помидоры свежие	100	100	2	0	4	42,0
Суп гречневый	Крупа-гречневая Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Соль (йод)	15 100 5 5 2	250	1,97	2,71	14,11	115,19
Картофельное пюре	Картофель Масло сливочное Соль (йод)	200 5 2	180	3,43	5,18	33,61	170,82
Тефтели	Молоко Тефтели (полуфабрикат)	50 120	110	11	17,93	7,37	232,1
Компот из сухофруктов	сухофрукты Сахар Аскорбиновая кислота	20 20 5	200	0,66	0,09	32,01	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
Фрукты свежие	Яблоки свежие	200	200	0	0	20	94
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок яблочный микс	200	200	-	-	22	80,0
Вафли	Вафли «Джумка»	37	37	2	9	23	181
						ИТОГО	1656,61
	2 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная пшённая	Пшено Масло слив Молоко Сахар Соль (йод)	30 5 100 5 2	250	3,94	9,01	43,94	292,74

Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло слив.	40 15	70	3,2 0	0,36 11	23,2 0	111,2 99,3
	ОБЕД						
Свежие помидоры	помидоры свежие	50	50	1	-	2	21
Суп гороховый	крупя-горох Картофель Морковь Масло слив Лук Соль (йод)	20 100 15 10 10 2	250	3	3	30	162
Гречневая каша Котлета	Гречневая крупа Соль (йод) Масло растит. Морковь Лук Котлета(полуфабрикат)	50 2 10 40 10 70	250	15,28	13,78	42,56	358
Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Аскорбиновая кислота	20	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88,0
Пирожное	пирожное	20	20	2	4	18	111
Десерт	Десерт	36	36	1	7	20	172
						Итого	1673,88
	3 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Рожки отварные с сливочным маслом	Рожки Масло сливочное Соль (Йод)	25 100 2	250	8	10	35	263
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло сливочное	40 10	50	3,2 0	0,36 11	23,2 0	111,2 99,3
	ОБЕД						
Свежие огурцы	огурцы свежие	50	50	1,1	0,2	3,8	21,0
Борщ из свежих овощей	Свекла Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Томат-паста Соль (йод) Масло сливочное	20 50 100 10 5 3 2 5	250	5,7	4,5	20,4	144
Гороховое пюре Биточки	Крупа-горох Масло слив. Соль (йод) Биточки(полуфабрикат)	60 5 2 120	140 100	15,7 14	6,5 8	23,3 0	207,3 130
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88,0
Рулет	Кондитерское изделие	35	35	1	7	20	147
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	11,28	5,6	52,32	334

						Итого	1712
	4 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	Манка Сахар Молоко Соль (йод) Масло сливочное	25 5 100 2 5	250	8	8	35	245
Чай сладкий	Сахар Чай	15 2	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло слив.	40 10	65	3,2	0,36	23,2	111,2
	ОБЕД						
Огурцы свежие	Огурцы свежие	50	50	1,1	0,2	3,8	21
Рассольник домашний	Картофель Морковь Лук репчатый перловка Масло сливочное Соль (йод) Огурцы соленые Томат	100 20 5 10 5 2 20 3	250	3	6	18	138
Плов из курицы	Рис Масло растительное Соль (йод) Лук Морковь Куриная грудка	50 10 2 10 40 50	250	25,28	23,78	62,56	358
Компот из сухофруктов	сухофрукты Сахар Аскорбиновая кислота	20 20 5	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый шоколад	Сок 0,2 шоколад	200 50	200 50	- 6	- 15	20 26	88,0 255
Фрукты свежие	банан	200	200	4	0	44	178
						Итого	1680,6
	5 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Суп молочный вермишелевый	Вермишель Масло сливочное Соль (йод) Сахар Молоко	25 5 2 5 150	250	9,61	11,23	41,78	306,14
Чай сладкий	Сахар чай	15 2	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло сливочное Сыр	40 10 15	65	3,2 0,15 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
	ОБЕД						
Суп гречневый	Крупа-гречневая картофель Морковь Лук репчатый Соль Крупа-гречка Масло сливочное	100 15 5 2 15 5	250	3,9	3,6	28,5	134,75
Картофельное пюре	Картофель Масло сливочное	200 5	180	4,1	28	6,2	313,24

тефтели	Соль (йод) Молоко Тефтели полуфабрикат	2 50 60					
		60	60	6	9,78	4,02	126,6
Компот из сухофруктов	Сахар Сухофрукты Аскорбиновая кислота	20 20 5	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88,0
бисквит	Кондитерское изделие	35	35	2	3	21	122
Фрукты свежие	Яблоки	200	200	0	0	20	94
						итого	1683,23
	6-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Рожки отварные с маслом сливочным	Рожки Масло сливочное Соль йод.	50 5 2	180	7,58	9,28	31,73	245,08
Какао	Кофейный напиток Сахар Молоко	2 15 150	200	3,08	3,52	23,13	132,02
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ОБЕД						
Суп гороховый	Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа-горох Соль йод.	100 15 5 5 15 2	250	3,9	3,6	28,5	162
Пшённая каша Котлета	Крупа-пшено Масло сливочное Соль йод. котлета	50 10 2 100	150	6	1,9	34,4	184
Чай сладкий	чай сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб (йод)	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок персиковый	200	200	-	-	20	88,0
Вафли	Вафли	144	144	9,36	43,2	86,4	460
						итого	1651,5
	7- Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	Манка Молоко Сахар Масло сливочное Соль йод.	25 100 5 5 2	250	6	6,4	30,6	196
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	00	14	28
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло сливочное сыр	40 10 15	65	3,2 0 3,48	0,36 10,88 4,43	23,2 0,21 0	111,2 99,3 54,6
	ОБЕД						
Борщ из свежих овощей	Свекла Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Соль йод. Томат-паста	20 100 15 5 5 2 3	250	5,7	4,5	20,4	144

	Капуста	50					
Пельмени	Пельмени Соль йод. Масло слив.	180 2 5	180	16	32	54	540
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок персиковый	200	200	-	-	20	88,0
Вафли «Зебра»	Кондитерское изделие	40	40	3	10,8	21,6	196
Десерт «Мишаня»	Кондитерское изделие	36	36	1	7	20	172
						итого	1768,3
	8-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	Рис Молоко Сахар Масло слив. Соль йод.	40 100 5 5 2	250	8	7,83	39,11	243
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб (йод) Масло слив	40 10	65	3,2 0	0,36 10,88	23,2 0,21	111,2 99,3
	ОБЕД						
Суп вермишелевый	Вермишель Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Соль йод.	15 100 15 5 5 2	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Гречневая каша котлета	Крупа-гречка Масло растительное Соль йод. Морковь Котлета	50 10 2 40 70	150 60	0,57	96,24	0,93	378
Компот из сухофруктов	сухофрукты Сахар Аскорбиновая кислота	20 20 5	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок яблочный	200	200	-	-	20	88,0
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	5,6	11,28	52,32	334
						итого	1646,25
	9-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Каша молочная пшённая	Крупа-пшено Молоко Соль йод. Масло слив. Сахар	40 100 2 5 5	250	3,94	9,01	43,94	292,74
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб (йод) Масло сливочное	40 10	65	3,2 0,15	0,36 10,88	23,2 0,21	111,2 99,3
	ОБЕД						
Суп гороховый	Картофель Морковь	100 20	250	3	3	30	162

	Лук репчатый Крупа-горох Соль йод. Масло сливочное	5 20 2 10					
Рожки отварные Тефтели	Рожки Масло слив. Соль йод. Тефтели	50 10 2 55	150	7,58	9,28	31,73	245,08
Чай сладкий	Чай сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	Сок фруктовый	200	200	-	-	20	88
Вафли	Кондитерское изделие	144	144	9,36	43,2	86,4	300
						итого	1645,12
	10-Й ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
Суп молочный вермешелевый	вермешель Молоко Сахар Масло сливочное Соль йод.	25 150 5 5 2	250	8	10	35	263
Чай сладкий	Чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб с маслом	Хлеб Масло сливочное	40 10	50	3,2 0,15	0,36 10,88	23,2 0,21	111,2 99,3
	ОБЕД						
Овощи свежие	Помидоры свежие	50	50	1	0	2	21
Суп рыбный с пшеном	Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа-пшено Соль йод. Консерва	100 10 5 5 10 2	250	3,9	3,6	28,5	162
Перловая каша биточки	Крупа-перловка Масло растительное Соль йод. Лук Морковь Биточки(полуфабрикат)	50 10 2 10 40 50	250	3,5	15	0	290,5
Чай сладкий	чай Сахар	2 15	200	0	0	14	28
Хлеб	Хлеб	40	40	3,2	0,36	23,2	111,2
	ПОЛДНИК						
Сок	Сок	200	200	-	-	20	88,0
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	80	80	5,6	11,28	52,32	334
Бисквит	Кондитерское изделие	35	35	1	7	20	147
						итого	1647,2