

СБСЧ "Теметовская СОШ им. Мамоев Б.В." Урмт

В.В. Шейхонгарев

Согласовано
 Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения
 СОШ № 27.02.2026 Урмт
 2026 г

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.В. Поздрякова
 «__» _____ 2026 г

Примерное двухнедельное меню для пришкольного лагеря						
Возрастная категория: с 7 до 12 лет						
рециптура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,30	9,17	19,40	185,33
379	Кофейная заправка с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	ИТОГО за завтрак:	520	17,47	22,69	87,90	621,35
Обед						
45	Овощи по - сезону	60	0,78	1,94	3,87	36,24
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25
278	Тефтели мясные I вариант	140	8,13	9,64	12,66	185,50
203	Макаронные изделия отварные	180	3,20	9,46	18,58	178,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок апельсиновый, фруктовый, ягодный	180	0,80	0,60	22,00	91,00
	ИТОГО за обед:	890	25,62	30,67	100,68	828,20
	Итого за весь день:	1410	43,09	53,36	188,58	1 449,55
2 день						
Завтрак						
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком	170	20,97	14,56	33,63	349,50
386	Кисломолочный продукт	180	6,00	2,00	8,00	80,00
338	Фрукты свежие	180	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:	530	29,22	17,31	73,13	573,50
Обед						
20	Овощи по - сезону	60	0,45	3,60	1,40	39,96
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
229	Рыба тушеная с овощами	110	11,90	6,43	4,94	136,50
304	Каша рассыпчатая	180	3,65	5,37	36,68	209,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	870	24,33	21,23	118,43	816,31
	Итого за весь день:	1400	53,55	38,54	191,56	1 389,81
3 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Каша с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	ИТОГО за завтрак:	520	34,33	17,42	68,74	556,00
Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
294	Котлеты рубленные из птицы	90	13,47	12,95	12,58	221,00
139	Капуста тушеная	180	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	780	25,20	23,89	92,65	742,35
	Итого за весь день:	1300	59,53	41,31	161,39	1 298,35

4 день						
Завтрак						
219	Сырники из творога со сметаной	170	26,27	14,40	30,15	336,00
386	Кисломолочный продукт	180	8,00	3,00	28,60	180,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	ИТОГО за завтрак:	530	34,33	17,42	68,74	556,00
Обед						
23	Овощи по - сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36
83	Борщ с картофелем	250	2,19	2,78	15,39	106,00
291	Плов из птицы	230	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	1,00	0,00	25,40	110,00
	ИТОГО за обед:	800	25,78	19,07	103,15	779,06
	Итого за весь день:	1330	60,11	36,49	171,89	1 335,06
5 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:	520	15,43	19,78	86,45	581,96
Обед						
24	Овощи по - сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
290	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
312	Картофельное пюре	180	5,63	5,97	31,47	202,23
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	850	24,60	24,47	101,63	778,19
	Итого за весь день:	1370	40,03	44,25	188,08	1 360,15
6 день						
Завтрак						
223	Запеканка из творога со ступеньками из молока	170	26,31	18,08	25,73	370,50
386	Кисломолочный продукт	180	8,20	3,00	11,80	114,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	ИТОГО за завтрак:	530	34,57	21,10	47,52	524,50
Обед						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,43	0,08	1,14	7,20
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,6	9,15	93,50
259	Жаркое по - домашнему	230	21,30	22,80	21,80	387,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:	800	27,66	29,27	89,21	772,60
	Итого за весь день:	1330	62,23	50,37	136,73	1 297,10

7 день						
Завтрак						
204	Маслянистые изделия отварные с сыром	170	5,96	10,46	31,60	245,02
382	Каша с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
338	Фрукты свежие	150	0,80	0,70	20,30	85,50
	ИТОГО за завтрак:	540	13,11	14,97	84,38	516,92
Обед						
102	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30
298	Голубцы капустные	170	10,61	6,81	15,04	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	28,40	110,00
	ИТОГО за обед:	700	21,58	12,80	89,30	572,10
	Итого за весь день:	1240	34,69	27,77	173,68	1 089,02
8 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	11,50	13,53	28,99	284,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
	Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:	520	18,54	20,70	77,02	565,15
Обед						
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	2,75	12,12	85,75
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
234	Котлеты или биточки рыбные	90	6,88	10,15	11,62	184,72
349	Соус томатный с овощами	50	0,43	2,12	3,77	35,97
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:	850	17,42	28,92	105,27	812,93
	Итого за весь день:	1370	35,96	49,62	182,29	1 378,08
9 день						
Завтрак						
23	Овощи свежие	60	14,82	20,23	9,10	276,00
210	Омлет натуральный	150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	1,35	0,30	12,15	64,50
	ИТОГО за завтрак:	505	22,45	21,27	77,01	586,30
Обед						
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
103	Суп картофельный с маслянистыми изделиями	250	3,55	4,59	18,79	144,25
246	Гуляши из отварной говядины	100	21,30	22,80	21,80	387,70
302	Каша рассыпчатая	180	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	840	33,32	32,12	123,78	968,43
	Итого за весь день:	1345	55,77	53,39	200,79	1 554,73

10 день.						
Завтрак						
403	Оладьи с яблоками со стуженным молоком	170	12,03	12,23	68,73	433,00
377	Чай с сахаром и лимонном	180	0,20	0,02	16,00	65,00
338	Фрукты свежие	200	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:	550	14,48	13,00	116,23	642,00
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36
83	Борщ с картофелем	250	2,19	2,78	15,39	106,00
291	Плов из птицы	200	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
	Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за обед:	810	26,54	23,43	122,75	896,41
	Итого за весь день:	1360	41,02	36,43	238,98	1 538,41
11 день.						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,30	9,17	19,40	185,33
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	ИТОГО за завтрак:	520	17,47	22,69	87,90	621,35
Обед						
45	Овощи свежие	60	0,78	1,94	3,87	36,24
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25
278	Тефтели мясные I вариант	150	8,13	9,64	12,66	185,50
128	Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,60	22,00	91,00
	ИТОГО за обед:	890	25,62	30,67	100,68	828,20
	Итого за весь день:	1410	43,09	53,36	188,58	1 449,55
12 день.						
Завтрак						
225	Оладьи из творога со стуженным молоком	170	20,97	14,56	33,63	349,50
386	Кисломолочный продукт	180	6,00	2,00	8,00	80,00
338	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:	520	29,22	17,31	73,13	573,50
Обед						
20	Овощи свежие	60	0,45	3,60	1,40	39,96
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
229	Рыба тушеная с овощами	110	11,90	6,43	4,94	136,50
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,60	22,00	91,00
	ИТОГО за обед:	870	24,47	21,74	108,42	774,51
	Итого за весь день:	1390	53,69	59,05	181,55	1 348,01

13 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	ИТОГО за завтрак:	520	17,76	13,46	59,40	441,02
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	18,79	144,25
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,47	12,95	12,58	221,00
310	Картофель отварной	180	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	800	25,20	23,89	92,65	742,35
	Итого за весь день:	1320	42,96	37,35	152,05	1 183,37
14 день						
Завтрак						
223	Сырники из творога со сметаной	170	5,96	10,46	31,60	245,02
386	Кисломолочный продукт	180	8,20	3,00	11,80	114,00
338	Фрукты свежие	200	3,60	0,00	16,00	82,00
	ИТОГО за завтрак:	550	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,43	0,08	1,14	7,20
106	Суп картофельный с рыбными филе/салатом	250	1,65	5,6	9,15	93,50
246	Котлета мясная с соусом	100	21,30	22,80	21,80	387,70
302	Каша рассыпчатая	180	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	840	29,60	29,56	105,82	850,20
	Итого за весь день:	1390	50,34	54,07	198,83	1 522,74
15 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:	520	15,43	19,78	86,45	581,96
Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,57	3,63	1,82	42,36
139	Рагу овощное	180	2,19	2,78	15,39	106,00
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,36	14,08	3,27	164,00
	Хлеб пшеничный	40	5,63	5,97	31,47	202,23
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	200	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	790	24,27	27,09	73,79	653,19
	Итого за весь день:	1310	39,70	46,87	160,24	1 235,15

16 день						
Завтрак						
181	Каша молочная	250	26,27	14,40	30,15	336,00
382	Каша с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
	Хлеб пшеничный	40	8,00	3,00	28,60	180,00
	Кондитерское изделие	50	1,65	0,60	15,90	78,00
	ИТОГО за завтрак:	520	39,99	21,54	92,22	712,60
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	18,79	144,25
	Шницель рыбный с соусом	120	7,21	12,27	15,39	220,69
128	Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61
	Хлеб пшеничный	40	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	820	34,38	38,98	105,90	1 033,25
	Итого за весь день:	1340	74,37	60,52	198,12	1 745,85
17 день						
Завтрак						
219	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	26,31	18,08	25,73	370,50
386	Кисломолочный продукт	180	4,07	3,54	17,57	118,60
338	Фрукты свежие	150	2,28	0,27	14,91	67,80
	ИТОГО за завтрак:	500	32,66	21,89	58,21	556,90
Обед						
24	Овощи свежие	60	5,49	5,27	16,50	148,30
102	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30
298	Голубцы летние	170	10,61	6,81	15,04	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Соус овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	ИТОГО за обед:	760	27,07	18,07	105,80	720,40
	Итого за весь день:	1260	59,73	39,96	164,01	1 277,30
18 день						
Завтрак						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,50	13,53	28,99	284,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	20,60	92,00
	ИТОГО за завтрак:	580	17,74	17,10	80,50	544,40
Обед						
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
128	Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61
214	Котлеты или биточки рыбные	100	6,88	10,15	11,62	184,72
349	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	870	20,27	31,48	91,91	799,73
	Итого за весь день:	1450	38,01	48,58	172,41	1 344,13

19 день						
Завтрак						
23	Овощи свежие	60	14,82	20,23	9,10	276,00
216	Омлет натуральный	150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	1,35	0,30	12,15	64,50
	ИТОГО за завтрак:	505	22,45	21,27	77,01	586,30
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,83	17,45	118,25
143	Ризотто овощное	180	2,53	16,22	12,69	209,61
288	Птица отварная	100	5,55	16,00	0,37	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	800	15,54	35,77	91,76	794,26
	Итого за весь день:	1305	37,99	57,04	168,77	1 380,56
20 день						
Завтрак						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Касю с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	ИТОГО за завтрак:	520	12,03	12,23	68,73	433,00
Обед						
71	Овощи натуральные свежие	60	3,55	4,59	18,79	144,25
78	Суп картофельный вегетарианский	250	13,47	12,95	12,58	221,00
259	Жаркое по-домашнему	230	21,30	22,80	21,80	387,70
	Хлеб пшеничный	40	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	790	43,90	46,49	86,85	1 007,05
	Итого за весь день:	1310	55,93	58,72	155,58	1 440,05
21 день						
Завтрак						
403	Оладьи с яблоками со ступеным молоком	150/20	12,03	12,23	68,73	433,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО за завтрак:	520	12,83	12,85	99,43	568,50
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,57	3,65	1,82	42,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,94	103,75
235	Котлеты рубленные из птицы с соусом	130	8,29	6,53	7,36	121,50
171	Каша рассыпчатая	150	8,57	9,25	38,42	271,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	860	24,02	25,05	119,79	841,26
	Итого за весь день:	1380	36,85	37,90	219,22	1 409,76