

Утверждаю
директор МАОУ – Грязновская СОШ
Чистополов С.М.
«02» марта 2026 года



Примерное двухнедельное меню
для учащихся летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
МАОУ – Грязновская СОШ
(7-11 лет, 12 лет и старше)

СОК													
	Сок	200	200			12	48						
обед													
50	Помидоры порционные	100	100	4,96	19,01	6,31	216	0,08	10,8			41,8	2,1
132	Рассольник	200	250	3,0	4,5	20,1	135	0,06	4,61			20,94	0,67
511	Рис отварной с овощами	150	180	3,8	6,15	38,62	228	0,04				10,34	0,66
458	Рыба припущенная с овощами	80	100	14,0	0,9	-	63	10,5	0,57			48,13	0,5
684	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26	0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0	
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0	
	Яблоко	100	100				40						
	ИТОГО						1336						
ЧЕТВЕРГ													
завтрак													
246	Каша пшеничная	200/5	200/	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4			97,5	1,0
	Батон с шоколадным маслом	30/23	30/23										
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26	0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68						
	Маффины	45	45	1,3	5	15,5	111						
СОК													
	Сок	200	200			12	48						
обед													
45	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	1,47	14,99	9,21	178	0,05	13,88			42,0	0,71
129	Солянка	200	250	3,0	4,5	20,1	135	0,06	4,61			20,94	0,67
508	Плов с курой	150	180	3,8	6,15	38,62	228	0,04				10,34	0,66
684	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26	0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0	
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0	
	Груша	100	100				38						
	ИТОГО						1284						
ПЯТНИЦА													
завтрак													
246	Каша рисовая со сливочным маслом	200/5	200/5	6,0	5,8	43,7	218	0,1	0,5			112,7	0,6
	Йогурт	125	125										
648	Кисель	200	200	0,0	-	21,1	58		51,2			5,81	0,16
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0	
СОК													
	Сок	200	200			12	48						
обед													
14	Салат «Ассорти»	100	100	1,7	3,0	8,4	67	0,08	10,8			41,8	2,1
124	Щи из свежей капусты	200	250	2,0	4,3	10,0	88	0,05	13,88			42,91	0,71
508	Греча отварная со сливочным маслом	150	180	12,83	10,35	63,9	267	0,27	1,08			28,58	5,1
437	Гуляш из говядины	80	100	13,9	6,5	4,0	132	0,03				9,86	1,72
684	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26	0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0	
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0	
	Апельсин	100	100				80						
	ИТОГО						1240						

обед														
50	Помидоры порционные	100	100	4,96	19,01	6,31	216	0,08	10,8			41,8		2,1
139	Суп гороховый с гренками	200	250	6,2	5,6	22,3	167	0,18	5,65			35,49		1,85
299	Запеканка картофельная	150	180	14,67	3,55	19,8	171	0,06	0,35			211,0		0,75
684	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0		
	Нектарин	100	100				36							
	ИТОГО						1229							
ЧЕТВЕРГ														
завтрак														
243	Каша гречневая с овощами	200/30	200/30	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4			97,5		1,0
	Батон с шоколадным маслом	30/23	30/23											
685	Какао	200	200	24,9	5,0	32,5	60	0,03	0,52			11,76		1,1
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
СОК														
	Сок	200	200			12	48							
обед														
45	Винегрет	50	100	1,47	14,99	9,21	178	0,05	13,88			42,0		0,71
124	Щи из свежей капусты	200	250	2,0	4,3	10,0	88	0,05	13,88			42,91		0,71
516	Жаркое	150	180	3,8	6,15	38,62	228	0,04				10,34		0,66
684	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0		
	Груша	100	100				38							
	ИТОГО						1128							
ПЯТНИЦА														
завтрак														
246	Каша пшеничная	200/5	200/5	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4			97,5		1,0
	Бутерброд с сыром	30/23	30/23											
648	Кисель	200	200	0,0	-	21,1	58		51,2			5,81		0,16
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
	Барни	30	30	1,8	4,5	16	113							
СОК														
	Сок	200	200			12	48							
обед														
14	Салат «Ассорти»	100	100	1,7	3,0	8,4	67	0,08	10,8			41,8		2,1
132	Рассольник	200	250	3,0	4,5	20,1	135	0,06	4,61			20,94		0,67
511	Рис отварной с овощами	150	180	3,8	6,15	38,62	228	0,04				10,34		0,66
481	Бедро в сметанном соусе	80	100	12,9	6,3	32,1	165	0,04	0,58			13,96		1,03
684	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0		
	Апельсин	100	100				80							
	ИТОГО						1382							