



Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Барабинская СОШ»  
И.В. Коньшина  
2026г.

**Примерное меню для детей и подростков  
в пришкольном лагере**

№ по сб.рецептур	наименование блюд	выход	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
183	каша гречневая молочная	200	295	9,09	12,99	35,18
379	коф напиток на молоке	200	110	3,17	2,68	15,9
	батон	40	77	2,4	0,3	13,5
97	сыр	13	60	2,32	4,02	0
	йогурт питьевой	150	144,0	5,8	2,0	25,8
338	фрукты свежие	150	101	1,5	0,5	13
<b>обед</b>						
71	свежие овощи порционно	100	24,348	1,095	0,198	3,782
25/2	суп пюре картоф с гренками	250/15	270	2,46	2,63	12,75
202	макарон изделия отварные	170	280	5,46	5,79	30,45
366	птица отварная	120	185	16,2	12	0,3
377	чай	200	62	0,2	0,1	9,3
	Хлеб пшеничный хлеб уральский	40/40	80/39	2,3/1,4	0,3/0,7	14,5/9
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	суп молочный с вермишелью	250	251	6,11	10,72	32,38
382	какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58
	батон	40	77	2,4	0,3	13,5
78	джем	15	150	2,03	3,21	22,55
	биойогурт	100	144,0	5,8	2,0	25,8
130	сок 0,200	200	90	0	0	22

<b>Обед</b>						
71	свежие овощи порционно	100	12,6	0,752	0,088	3,185
20/2	суп курин с вермишелью	250	140	1,86	2,75	11,13
265	плов из говядины	200	357,23	23,57	19,5	23,28
494	компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	Хлеб пшеничн хлеб уральский	40/40	80/39	2,3/1,4	0,3/0,7	14,5/9
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
222	запеканка творожная	170	452	22,4	17,07	51,47
377	чай с сахаром	200	62	0,2	0,1	9,3
	Батон	40	77	2,4	0,3	13,5
97	масло сливочное	10	60	2,32	4,02	0
	йогурт питьевой	150	144,0	5,8	2,0	25,8
338	фрукты свежие	150	101	1,5	0,5	13
<b>Обед</b>						
71	Свежие овощи порционно	100	24,348	1,095	0,198	3,782
58	свекольник со сметаной	250	190	2,04	5	14,1
95	запеканка картофельная	200	303	16,98	16,7	14,56
130	сок	200	90	0	0	22
	Хлеб пшеничный хлеб уральский	40/40	80/39	2,3/1,4	0,3/0,7	14,5/9
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
66	каша Дружба молочная	200	240	6,32	10,18	26,34
379	кофейн напиток с молоком	200	110	3,17	2,68	15,9
	батон	40	77	2,4	0,3	13,5
97	сыр	15	60	2,32	4,02	0
	пюре фруктовое	90	144,0	5,8	2,0	25,8

<b>Обед</b>						
71	свежие овощи порционно	100	12,6	0,752	0,088	3,185
76	рассольник со сметаной	250	175	6,36	8,9	11,81
202	макар изделия отварные	150	280	5,46	5,79	30,45
268	котлета из говядины	90	271	12,38	18,15	10,74
377	чай с сахаром	200	62	0,2	0,1	9,3
	Хлеб пшеничный хлеб уральский	40/40	80/39	2,3/1,4	0,3/0,7	14,5/9
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
256	рожки с сыром	180	295	5,6	0,5	29,6
382	какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58
	Батон	40	77	2,4	0,3	13,5
96	масло сливочное	10	99	0,07	12,38	0,12
	йогурт питьевой	150	144,0	5,8	2,0	25,8
338	фрукты свежие	150	101	1,5	0,5	13
<b>Обед</b>						
71	свежие овощи порционно	100	24,348	1,095	0,198	3,782
84	суп рыбный	250	130	6,05	3,55	12,19
128	пюре картофельное	200	240	9,62	18,89	18,5
260	гуляш из курин грудки	90	224	14,55	6,79	2,89
494	компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	Хлеб пшенич хлеб уральский	40/40	80/39	2,3/1,4	0,3/0,7	14,5/9
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	каша пшенная молочная	200	285	7,51	11,72	37,05
377	чай	200	62	0,2	0,1	9,3
	Батон	40	77	2,4	0,3	13,5
78	джем	13	150	2,03	3,21	22,55
96	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12
	йогурт питьевой	150	144,0	5,8	2,0	25,8
<b>Обед</b>						

71	свежие овощи порционно	100	12,6	0,752	0,088	3,185
82	суп картофель с вермишелью	250	220	7,66	8,58	17,14
65	греча рассыпчатая	180	270	8,55	7,23	41,17
278	тефтели из говядины	90	271	7,86	7,98	9,32
118	кисель	200	95	0	0	19,6
	Хлеб пшенич хлеб уральский	40/40	80/39	2,3/1,4	0,3/0,7	14,5/9