



Организация, осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:
Директор Гладков А.А.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 15 июня 2026 г.

Первый день первой недели

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецепта |
|---|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | |
| | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/20 | 30/20 | 2.6 | 14.9 | 11 | 2.6 | 14.9 | 11 | 188 | 188 | 129 |
| Каша молочная рисовая | 250 | 250 | 6.5 | 12.3 | 48.2 | 6.5 | 12.3 | 48.2 | 330 | 330 | 59 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 56 | 38 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 18.0 | 4.1 | 0.7 | 18.0 | 95 | 95 | 35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 100 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 15 | 15 | 364 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью | 250 | 250 | 4.8 | 10.0 | 35.5 | 4.8 | 10.0 | 35.5 | 251 | 251 | 53 |
| Гуляш | 100 | 100 | 11.5 | 24.1 | 4.7 | 11.5 | 24.1 | 4.7 | 282 | 282 | 1 |
| Каша перловая со сливочным маслом | 180 | 180 | 5.2 | 7.9 | 36.1 | 5.2 | 7.9 | 36.1 | 236 | 236 | 189 |
| Сок мультифруктовый | 200 | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 1 | 0 | 18.2 | 77 | 77 | 33 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1460 | 1460 | 43,2 | 71.4 | 220.5 | 43,2 | 71.4 | 220.5 | 1690 | 1690 | |



Организация, осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

Сергеевна



Утверждаю:

Директор Гладкова Е.И.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 16 июня 2026 г.
Второй день первой недели

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецепта |
|----------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | |
| | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/20 | 30/20 | 2.6 | 14.9 | 11 | 2.6 | 14.9 | 11 | 188 | 188 | 129 |
| Каша молочная ячневая | 250 | 250 | 5.1 | 9.3 | 49.8 | 5.1 | 9.3 | 49.8 | 303 | 303 | 172 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 56 | 38 |
| Яблоко | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 44 | 36 |
| Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 57 | 57 | 167 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 100 | 1.5 | 5.1 | 7.1 | 1.5 | 5.1 | 7.1 | 80 | 80 | 40 |
| Рассольник Петербургский | 250 | 250 | 4.7 | 6.7 | 39.6 | 4.7 | 6.7 | 39.6 | 239 | 239 | 136 |
| Филе кур, тушёное в соусе | 110 | 110 | 21 | 9.5 | 7.8 | 21 | 9.5 | 7.8 | 201 | 201 | 27 |
| Рис отварной со сливочным маслом | 180 | 180 | 5.9 | 9.3 | 41.5 | 5.9 | 9.3 | 41.5 | 273 | 273 | 190 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.0 | 0.6 | 0.2 | 15.0 | 56 | 56 | 39 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1550 | 1550 | 51.0 | 57.1 | 238.6 | 51.0 | 57.1 | 238.6 | 1657 | 1657 | |



Организация осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

Сергеевна



Утверждаю:

Директор Глазкова Е.И.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 17 июня 2026 г.

Третий день первой недели

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецепта |
|---|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | |
| | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| <i>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</i> | 30/25/10 | 30/25/10 | 8.3 | 15.9 | 10.9 | 8.3 | 15.9 | 10.9 | 220 | 220 | 70 |
| <i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> | 250 | 250 | 5.8 | 8.6 | 27.5 | 5.8 | 8.6 | 27.5 | 211 | 211 | 68 |
| <i>Чай чёрный с сахаром</i> | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 56 | 38 |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i> | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| <i>Огурцы свежие</i> | 100 | 100 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 0.8 | 0.2 | 2.6 | 15 | 15 | 364 |
| <i>Суп картофельный с пшеном</i> | 250 | 250 | 4.6 | 7.5 | 41.1 | 4.6 | 7.5 | 41.1 | 250 | 250 | 192 |
| <i>Плов из птицы</i> | 200 | 200 | 20.3 | 10.7 | 33.4 | 20.3 | 10.7 | 33.4 | 311 | 311 | 41 |
| <i>Сок мультифруктовый</i> | 200 | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 1 | 0 | 18.2 | 77 | 77 | 33 |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i> | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | 114 | 183 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1405 | 1405 | 52,4 | 45 | 201.6 | 52,4 | 45 | 201.6 | 1414 | 1414 | |



Организация, осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова Я.С.

Сергеевна



Утверждаю:
Директор Гладкова Е.А.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 18 июня 2026 г
Четвертый день первой недели

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецепта |
|--|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
| | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | |
| | | | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/20 | 30/20 | 2.6 | 14.9 | 11 | 2.6 | 14.9 | 11 | 188 | 188 | 129 |
| Каша молочная манная | 250 | 250 | 3.8 | 9.1 | 38.9 | 3.8 | 9.1 | 38.9 | 252 | 252 | 176 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3.3 | 3.5 | 20.5 | 3.3 | 3.5 | 20.5 | 127 | 127 | 18 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 50 | 4.1 | 0.7 | 18 | 4.1 | 0.7 | 18 | 95 | 95 | 35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной Свежесть | 100 | 100 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 91 | 91 | 56 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 250 | 4.3 | 5.4 | 40.4 | 4.3 | 5.4 | 40.4 | 226 | 226 | 191 |
| Филе рыбы запечёное | 100 | 100 | 17.4 | 8.4 | 6.1 | 17.4 | 8.4 | 6.1 | 169 | 169 | 13 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 153 | 29 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.0 | 0.6 | 0.2 | 15.0 | 56 | 56 | 39 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1460 | 1460 | 47 | 55.8 | 209.3 | 47 | 55.8 | 209.3 | 1517 | 1517 | |



Организация, осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:

Директор Гладкова Е.И.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»
меню оздоровительного лагеря
на 19 июня 2026 г
Пятый день первой недели

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецепта |
|--|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | |
| | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша молочная пшённая</i> | 250 | 250 | 7.5 | 10.8 | 58.8 | 7.5 | 10.8 | 58.8 | 363 | 363 | 178 |
| <i>Батончик вафельный</i> | 37 | 37 | 1.8 | 8.9 | 22.9 | 1.8 | 8.9 | 22.9 | 178 | 178 | 86 |
| <i>Чай чёрный с сахаром</i> | 200 | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 56 | 38 |
| <i>Яблоко</i> | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 44 | 36 |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i> | 30 | 30 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 2.5 | 0.4 | 10.8 | 57 | 57 | 167 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i> | 100 | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 62 | 62 | 50 |
| <i>Суп картофельный с горохом</i> | 250 | 250 | 7.4 | 5.4 | 42.8 | 7.4 | 5.4 | 42.8 | 249 | 249 | 135 |
| <i>Котлета куриная Приоскольская</i> | 100 | 100 | 15 | 19.6 | 21.8 | 15 | 19.6 | 21.8 | 323 | 323 | 138 |
| <i>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</i> | 180 | 180 | 6.1 | 6.5 | 37 | 6.1 | 6.5 | 37 | 231 | 231 | 30 |
| <i>Компот из вишни сушёной</i> | 200 | 200 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 16 | 64 | 64 | 281 |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i> | 40 | 40 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 3.3 | 0.6 | 14.4 | 76 | 76 | 78 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 40 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 2.8 | 0.5 | 17.0 | 84 | 84 | 79 |
| Итого за день | 1527 | 1527 | 48.3 | 58.4 | 269.3 | 48.3 | 58.4 | 269.3 | 1787 | 1787 | |

