

Муниципальное казенное учреждение
Управление Образования МО Богданович
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гарашкинская средняя общеобразовательная школа
МАОУ Гарашкинская СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ Гарашкинская СОШ

Ситникова М.М.

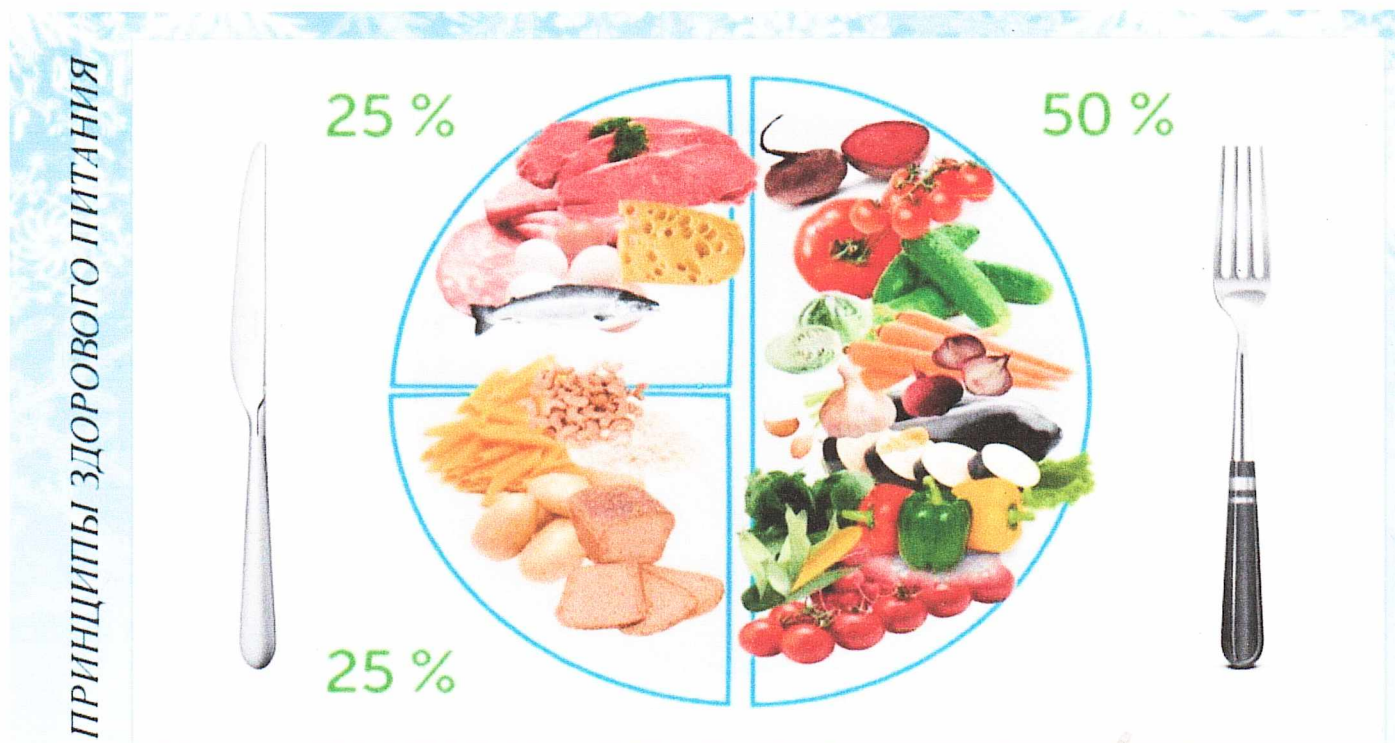
05 марта 2026 год



МЕНЮ

для детей и подростков 7- 11 лет

летнего оздоровительного лагеря «Солнышко»




МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

1-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4.86	7.40	30.76	209.76
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.20	0.10	15.00	60.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6.96	8.85	0.00	109.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75		3.23	5.33	39.88	220.68
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	200		5.82	5.40	14.70	130.83
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180		9.64	11.51	43.52	315.89
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50		13.56	15.46	3.73	208.42
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	24.14	96.56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____  Гулина С.А.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

2-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)		150	21.29	16.86	35.29	381.89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3.21	3.10	26.01	145.54
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ		40	2.44	6.39	16.91	135.25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.22	0.18	14.60	68.92
ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 2,5% ЖИРНОСТИ		125	3.40	3.04	5.47	68.52
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ		250/10	5.60	6.99	28.34	199.42
РИС ОТВАРНОЙ		200	4.07	5.91	42.69	240.26
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	10.27	5.42	5.89	114.50
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Пшеничникова О.М.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

3-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		200	9.40	21.05	35.87	371.98
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		55	2.42	5.03	28.27	168.22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.22	0.18	14.60	68.92
ЯБЛОКО		100	0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ		200	2.64	3.44	11.44	87.20
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4.30	7.20	18.16	157.66
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	13.33	22.62	13.29	309.74
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0.66	0.27	28.73	132.51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____  _____ Гулина С.А.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

4-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		13.96	26.80	2.51	307.39
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	24.14	96.56
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60		7.50	11.20	14.10	187.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200		4.72	2.08	20.24	119.20
РИС ОТВАРНОЙ	180		3.66	5.31	38.42	216.21
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90		12.33	10.46	3.18	170.71
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.00	0.00	19.36	77.41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Пшеничникова О.М.

МЕНЮ 1-4 кл (7-11 лет)

5-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6.42	8.91	28.39	220.13
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.60	0.10	31.70	131.00
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		5.80	8.75	15.09	163.05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 2,5% ЖИРНОСТИ	125		3.40	3.04	5.47	68.52
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200/10		5.02	7.88	7.96	123.79
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180		18.83	5.54	39.36	282.82
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90		17.77	20.09	15.46	313.53
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Гулина С.А.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

6-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4.88	4.34	16.04	123.33
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200/50/15	1.60	1.55	17.21	89.56
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		60	7.50	11.20	14.10	187.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.22	0.18	14.60	68.92
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ		200	5.72	9.66	13.69	165.17
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3.52	5.74	28.51	180.15
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		90	13.21	20.82	12.72	290.76
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0.00	0.00	24.14	96.56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



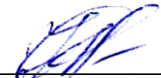
Пшеничникова О.М.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

7-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С ПОВИДЛОМ)		150	18.66	13.56	39.37	357.68
ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 2,5% ЖИРНОСТИ		125	3.40	3.04	5.47	68.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.22	0.18	14.60	68.92
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.20	0.10	15.00	60.00
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ		200	7.16	8.11	10.83	145.01
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6.67	5.75	37.42	228.49
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		90	17.77	20.09	15.46	313.53
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0.70	0.30	24.40	103.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						


Повар  Гулина С.А.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет завтраки ФБ)

8-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	200		6.36	7.25	32.92	222.87
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	75		3.23	5.33	39.88	220.68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЯБЛОКО	100		0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200		2.40	3.36	8.16	72.80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3.44	16.41	19.28	240.08
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100		10.90	13.59	7.46	195.54
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.20	0.10	15.00	60.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар  Пшеничникова О.М.

МЕНЮ

1-4 кл (7-11 лет)

9-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8.65	10.34	42.72	299.52
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.00	0.00	14.52	58.05
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6.96	8.85	0.00	109.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.22	0.18	14.60	68.92
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4.96	4.49	0.27	61.29
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200/35		7.93	7.49	14.43	157.13
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	235		24.31	31.32	42.52	549.50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.21	3.10	26.01	145.54
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100		1.60	10.10	7.40	127.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар _____



Гулина С.А.

МЕНЮ
1-4 кл (7-11 лет)

10-ый день

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ"ДРУЖБА"		200	4.55	6.14	26.08	178.34
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.75	3.68	24.32	146.82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.22	0.18	14.60	68.92
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		50	5.80	8.75	15.09	163.05
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ		200	5.19	7.97	7.19	121.75
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3.82	6.52	25.69	177.21
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		90	10.85	7.11	8.38	141.23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0.00	0.00	19.36	77.41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.21	0.43	20.56	98.92
Полдник						

Повар  Пшеничникова О.М.