

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 1 ПОЛЛОС

Утверждено
ИП Булипопова О.В.



УЧЕБНО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ 6,5-10 лет
27.10, 31.10.2025г

Вариант 1

Завтрак			Обед		
Наименование блюд	Выход, г	Ккал.	Наименование блюд	Выход, г	Ккал.
Понедельник 27.10					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	220/20	192	СУП С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	191,37
БАТОН	60	157,2	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	183
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	146,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	31,23
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	220	30,48	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ПЕЧЕНЬЕ	15	61,05	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	107,5
Итого:	555	553	Итого:	870	847,44

Стоимость рациона: 178,35

Вторник 28.10					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	220/20	250,04	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	129
БАТОН	60	157,2	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	232,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	140,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	61,97
КАКАО С МОЛОКОМ	220	135,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	220	120,7
			НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "Снежок"	250	185
Итого:	690	731,69	Итого:	845	1055,29

Стоимость рациона: 178,35

Среда 29.10					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	83,3	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	178,45
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220/10	226,4	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	240	380
БАТОН	60	157,2			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	9,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	119,9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	67,37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	107,5
Итого:	605	728,97	Итого:	850	861,07
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					

Стоимость рациона: 178,35

Четверг 30.10					
КАША "ДРУЖБА"	220/20	169	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	184,45
БАТОН	60	157,2	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	224,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	115
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	137	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	78	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
			НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	220	89,9
			НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "Снежок"	250	185
Итого:	690	652,4	Итого:	1040	985

Стоимость рациона: 178,35

Пятница 31.10					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/20	217,4	СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	220	150,8
БАТОН	60	157,2	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	146
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	155,65
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	70	74,8	ПОМИДОР	70	9,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	119,92	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ВАФЛИ	30	106,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	107,5
Итого:	570	711,92	Итого:	860	755,07

Стоимость рациона: 178,35

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

МЕНЮ
ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ 6,5-10 ЛЕТ
03.11.2025г

Вариант 2

Завтрак			Обед		
Наименование блюд	Выход, г	Ккал.	Наименование блюд	Выход, г	Ккал.
Суббота 01.11					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	240/10	168,9	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	128,7
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАН.	70	74,3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	238,5
БАТОН	60	157,2	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	138,27
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	74,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
КАКАО С МОЛОКОМ	220	135,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	87,0	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	220	34,8
Итого:	760	745,1	Итого:	795	726,29

Стоимость рациона: 178,35

ВЫХОДНОЙ					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	220/20	242,8	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	128,7
БАТОН	60	157,2	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	215,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	131,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ	70	98,79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	137,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ПЕЧЕНЬЕ	15	83,4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	107,5
Итого:	555	731,6	Итого:	850	867,51

Стоимость рациона: 178,35

ВЫХОДНОЙ					
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	220/20	238,0	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	122,1
БАТОН	60	157,2	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	205
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	190
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	9,1
ЧАЙ С САХАРОМ	220	28,1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ГРУША СВЕЖАЯ	150	78,0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			НАПИТОК СНЕЖОК	250	185
Итого:	690	627,1	Итого:	773	997,82

Стоимость рациона: 178,35

ВЫХОДНОЙ					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ(П/Ф) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230/10	226,0	СВЕКОЛЬНИК	220	141
БАТОН	60	157,2	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	240	351
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	137,0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	67,4	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	107,5
Итого:	555	698,8	Итого:	780	785,52

Стоимость рациона: 178,35

ВЫХОДНОЙ					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220/20	166,4	БОРЩ С ФАСОЛЮ	220	147,55
БАТОН	60	157,2	ПОМИДОР	70	9,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	100	204
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	155,65
ЧАЙ С САХАРОМ	220	42,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	78,0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	98,92
			КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	108,7
Итого:	740	756,0	Итого:	793	996,02

Стоимость рациона: 178,35

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____



МЕНЮ
ПРИКОСЬЕВЫЙ ЛАГЕРЬ 5-11КЛ
01.11.2025

Завтрак			Обед		
Наименование блюд			Наименование блюд		
Икра из баклажанов консервированная			Рассольник Ленинградский на мясном бульоне		
110	93		280	158	
Вареники с картофелем отварн.			Котлеты рубленные из филе птицы		
280	302		110	239,6	
Батон			Капуста тушеная		
60	157,2		200	199,2	
Масло (порциями)			Хлеб пшеничный в/с		
10	74,8		70	163,1	
Какао с молоком			Хлеб ржано-пшеничный		
220	135,2		70	138,5	
Фрукты консервированные			Компот из сушеных яблок		
150	78		220	34,8	
Итого за прием пищи:			Итого за прием пищи:		
830	840,2		950	933,2	

Стоимость рациона: 201,12

ВЫХОДНОЙ					
Каша рисовая молочная			Суп с рыбными консервами		
250	240		280	138	
Батон			Печень по строгановски		
60	157,2		110	311,7	
Сыр (порциями)			Макаронные изделия отварные с мас		
15	54,6		200	234,1	
Масло (порциями)			Тушеная морковь		
10	74,8		110	94	
Кофейный напиток			Хлеб пшеничный в/с		
220	137		70	163,1	
Печенье			Хлеб ржано-пшеничный		
40	161,8		70	138,5	
Итого за прием пищи:			Итого за прием пищи:		
595	825,4		109	1186,9	

Стоимость рациона: 201,12

ВЫХОДНОЙ					
Каша гречневая молочная			Суп из овощей на мясном бульоне		
250	301,4		280	151	
Батон			Биточки мясные		
60	157,2		110	220	
Сыр (порциями)			Пюре из бобовых с маслом		
15	54,6		200	210	
Масло (порциями)			Огурец соленый		
10	74,8		110	14,3	
Чай с сахаром			Хлеб пшеничный в/с		
220	42,7		70	163,1	
Груша свежая			Хлеб ржано-пшеничный		
150	78		70	138,5	
Итого за прием пищи:			Итого за прием пищи:		
705	708,7		1310	1084,9	

Стоимость рациона: 201,12

ВЫХОДНОЙ					
Вареники с творогом отварные			Свекольник		
280	325		280	178	
Батон			Голубцы ленивые со сметанным соусом		
60	157,2		280/10	395	
Сыр (порциями)			Хлеб пшеничный в/с		
15	43,6		70	163,1	
Масло (порциями)			Хлеб ржано-пшеничный		
10	74,8		70	138,5	
Кофейный напиток			Сок фруктовый		
220	137		250	107,5	
Шоколад молочный			Итого за прием пищи:		
15	83,4		960	982,1	
Итого за прием пищи:			Итого за прием пищи:		
600	821		960	982,1	

Стоимость рациона: 201,12

ВЫХОДНОЙ					
Суп молочный с макаронными изделиями			Борщ с фасолью		
250	295		280	183,7	
Батон			Бедро куриное отварное		
60	157,2		110	205,7	
Сыр (порциями)			Пюре картофельное с маслом		
15	36,4		200	189	
Масло (порциями)			Помидор		
10	114,9		110	78	
Чай с сахаром			Хлеб пшеничный		
220	42,7		70	163,1	
Яблоко свежее			Хлеб ржано-пшеничный		
150	78		70	138,5	
Итого за прием пищи:			Итого за прием пищи:		
705	724,2		1310	1251,7	

Стоимость рациона: 201,12

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____



МЕНЮ
ПОПЕДЕЛЬНИК 27,10
27.10.2025г

Завтрак			Обед		
Наименование блюд			Выход, Ккал		
Понедельник 27,10					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250/15	249	СУП С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	280/10	155,1
БАТОН	60	157,2	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	186,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	234,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	54,6	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	110	85,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	220	30,48	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	70	163,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	104	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
			СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	107,5
Итого за прием пищи:	600	670,08	Итого за прием пищи:	1100	1070,6

Стоимость рациона: 201,12

Вторник 28,10					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	280/10	306,4	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	280	160
БАТОН	60	157,2	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	220
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	167,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	54,6	МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	97,38
КАКАО С МОЛОКОМ	220	135,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	70	163,1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
			НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	220	119
			НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	250	185
Итого за прием пищи:	745	806,2	Итого за прием пищи:	1310	1250,38

Стоимость рациона: 201,12

Среда 29,10					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	110	96	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	280	187
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	240	281	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	280	425
БАТОН	60	157,2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	110	14,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	70	163,1
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	121,3	СОК ФРУКТОВЫЙ	250	107,5
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	67,4			
Итого за прием пищи:	655	797,7	Итого за прием пищи:	1060	1035,4

Стоимость рациона: 201,12

Четверг 30,10					
КАША "ДРУЖБА"	250	259	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280/10	201,2
БАТОН	60	157,2	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	235
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	54,6	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	125
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	137	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	70	163,1
БАНАН	150	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
			НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	220	89,9
			НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	250	185
Итого за прием пищи:	705	760,6	Итого за прием пищи:	1320	1137,7

Стоимость рациона: 201,12

Пятница 31,10					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	286	СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	280	195
БАТОН	60	157,2	РЫБА(ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	110	157,9
			ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	199,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ПОМИДОР	110	14,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	54,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	70	163,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	118,4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
ВАФЛИ	30	121	СОК ФРУКТОВЫЙ	250	107,5
Итого за прием пищи:	585	812	Итого за прием пищи:	1090	975,5

Стоимость рациона: 201,12

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____