

Утверждаю:
и.о. директора МКУ ДО СШ
Камышловского района
М.А. А.И. Мелюхов
" 08 " апреля 2026г.

Меню на летний оздоровительный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 лет и старше	Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
516	Макароны отварные с сыром	200	13,7	13,31	42,09	357	250	17,1	17,35	56,11	398
	Кисель витаминный "Витошка"	200	0,0	0	23,5	95,0	200	0,0	0	23,5	95,0
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	1,0	7,3	43,6	25	1,2	1,0	7,3	43,6
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	Йогурт	100	5	2	9	63	100	5	2	9	63
	ВСЕГО	540	21,0	15,94	88,56	593,4	590	24,3	19,98	102,58	634,1
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132
ОБЕД											
16	Салат картофельный с квашенной капустой	80	1,45	4,22	9,88	84	100	1,79	6,27	12,24	113
132	Рассольник Ленинградский	200	6,69	7	13,2	147,4	250	9,07	9	17,5	193,9
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	5,0	33,06	243	180	8,86	6,8	38,59	296
437	Гуляш	100	14,60	10,52	2,00	170,40	120	15,84	12,03	2,91	193,30
639	Компот	200	0,5	0	20,8	83	200	0,5	0	20,8	83
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	990	35,9	27,2	124,0	982,7	1140	43,0	34,8	153,9	1206,3
	ИТОГО:	1530	57	43	213	1576	1730	67	55	256	1840
2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
508	Каша рисовая молочная	200	7,13	7,66	52,63	309	250	8,91	9,47	64,95	374
	Какао витаминное "Витошка"	200	6,04	6,73	19,19	159,60	200	6,04	6,73	19,19	159,60

3	Бутерброд с сыром	35	5,09	4,58	7,24	92,50	35	5,09	4,58	7,24	92,50
	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	64,0	40	5,0	4,6	0,3	64,0
	Фрукт	150	1,00	1,00	12,00	72,00	150	1,00	1,00	12,00	72,00
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	640	25,31	24,72	98,54	731,60	690	27,09	26,53	110,86	797,00
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

16	Салат из свежих огурцов	80	0,63	5,06	2,27	62	100	0,79	8,07	3,04	89
133	Суп куриный	200	6,22	6,37	13,12	180	250	8,40	8,24	17,24	211
438	Азу из говядины	200	11,43	8,53	18,80	259	250	15,41	11,20	22,23	288
639	Компот	200	0,5	0	20,8	83	200	0,5	0	20,8	83
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	940	23,83	20,52	99,99	839,11	1090	32,06	28,36	125,16	998,40
	ИТОГО	1580	49	45,24	198,53	1570,71	1780	59	54,89	236,02	1795,40

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

508	Каша пшеничная молочная	200	9,25	9,35	40,11	296	250	11,78	11,15	51,30	370
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	200	0,00	0,00	19,40	78,00
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	1,0	7,3	43,6	25	1,2	1,0	7,3	43,6
767	Булочка в ассортименте	80	5,7	3,6	20,8	246	80	5,7	3,6	20,8	246
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	520	17,17	14,08	94,78	697,95	570	19,70	15,88	105,97	772,15
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,70	5,10	2,79	59	100	0,87	8,12	3,46	90
135	Суп из овощей	200	4,69	6,19	9,63	118,2	250	6,75	10,16	13,06	178,1
332	Макароны отварные	150	5,8	4,6	38,4	232,3	180	7,1	5,7	47,5	287,8
451	Биточки мясные	90	15,4	10,76	9,06	208,10	100	16,8	12,34	10,92	237,10
587	Соус томатный	50	0	2,03	3,3	33	50	0	2,03	3,3	33
686	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	10,22	40,60	200	0,08	0,01	10,22	40,60
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1030	32,11	29,25	118,42	946,32	1170	39,02	39,25	150,31	1193,38

	ИТОГО:	1550	49	43	213	1644	1740	59	55	256	1966
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
366	Запеканка из творога	200	25,10	17,79	27,97	371	250	31,17	22,55	35,41	469
692	Кофейный напиток	200	3,06	3,82	17,42	114,00	200	3,06	3,82	17,42	114,00
3	Бутерброд с сыром	35	5,09	4,58	7,24	92,50	35	5,09	4,58	7,24	92,50
	Йогурт	100	5	2	9	63	100	5	2	9	63
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	550	39,30	27,8	68,33	674,80	600	45,37	32,6	75,77	773,00
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132
ОБЕД											
50	Салат из свеклы с сыром	80	3,98	3,86	5,88	74	100	4,55	4,34	7,51	87
	Суп уха	200	8,4	4,48	9,5	113	250	11,7	7,43	14,2	173
261	Картофельное пюре	150	3,29	4,29	21,30	167,00	180	3,95	5,05	25,63	183,00
	соус сметанный	50	1,39	5,46	4,66	87,01	50	1,39	5,46	4,66	87,01
494	Птица тушенная	90	12,90	9,87	1,72	161,10	100	14,25	11,59	1,90	184,20
685	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,98	37,96	200	0,01	0	9,98	37,96
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1030	35,06	28,52	98,05	895,40	1170	42,80	34,72	125,77	1079,43
	ИТОГО	1580	74	56,36	166,38	1570,20	1770	88	67,32	201,54	1852,43
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
510	Каша манная молочная с маслом	200	7	7,0	39,1	260,7	250	9	8,7	52,2	341,5
693	Какао с молоком	200	5,86	6,75	18,90	158,80	200	5,86	6,75	18,90	158,80
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	1,0	7,3	43,6	25	1,2	1,0	7,3	43,6
	Фрукт	150	1,00	1,00	12,00	72,00	150	1,00	1,00	12,00	72,00
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	590	16,33	15,83	84,50	569,55	640	18,49	17,58	97,57	650,35
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132
ОБЕД											
49	Салат из моркови с яблоком	80	0,97	1,02	8,62	53	100	1,23	1,35	11,86	66
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,44	4,99	10,87	138,0	250	8,02	8,62	19,62	196,2
	Рыба припущенная	90	15,36	7,06	1,02	149,0	100	16,69	8,53	1,23	183,0
595	Соус молочный	50	2	4,12	5,8	78	50	2	4,12	5,8	78

511	Рис отварной	150	4,23	4,10	42,91	216,00	180	5,29	5,25	53,64	271,50
648	Кисель	200	0,0	0	31,0	120,3	200	0,0	0	31,0	120,3
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1030	32,17	21,85	145,26	1009,20	1170	40,31	28,72	185,04	1241,83
	ИТОГО:	1620	49	38	229,76	1578,8	1810	59	46	282,61	1892,2

**6 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

340	Омлет натуральный	200	20,09	23	3,80	313	250	24,40	28	5,21	389
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	200	0,00	0,00	19,40	78,00
3	Бутерброд с сыром	35	5,09	4,58	7,24	92,50	35	5,09	4,58	7,24	92,50
	Йогурт	100	5	2	9	63	100	5	2	9	63
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	550	31,23	28,8	46,14	581,20	600	35,54	33,8	47,55	657,00
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

37	Салат из сырых овощей	80	0,90	4,1	3,31	61	100	1,13	5,1	4,15	71
132	Рассольник Ленинградский	200	6,69	7	13,2	178,0	250	9,07	9	17,5	212,0
261	Картофельное пюре	150	3,29	4,29	21,30	167,00	180	3,95	5,05	25,63	189,00
426	Котлета	90	14,00	8,07	10,89	189,00	100	15,32	9,63	12,18	219,00
648	Кисель	200	0,0	0	31,0	120,3	200	0,0	0	31,0	120,3
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	980	29,97	23,87	124,71	970,30	1120	36,47	29,48	152,31	1138,59
	ИТОГО	1530	61	52,69	170,85	1551,50	1720	72	63,32	199,86	1795,59

**7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

	Суп молочный	200	5,9	5,69	26,56	249,00	250	7,3	7,92	31,77	280,00
692	Кофейный напиток	200	3,06	3,82	17,42	114,00	200	3,06	3,82	17,42	114,00
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	1,0	7,3	43,6	25	1,2	1,0	7,3	43,6
	Фрукт	150	1,00	1,00	12,00	72,00	150	1,00	1,00	12,00	72,00
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	590	12,18	11,64	70,45	513,05	640	13,60	13,87	75,66	544,05
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

19	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,23	4,06	7,50	71	100	1,55	5,08	9,39	91
109	Борщ со сметаной	200	5,52	4,28	10,46	176,00	250	7,13	6,04	13,34	215,00
595	Соус молочный	50	2	4,12	5,8	78	50	2	4,12	5,8	78
511	Рис отварной	150	4,23	4,10	42,91	246,00	180	5,29	5,25	53,64	274,00

	Рыба припущенная	90	15,36	7,06	1,02	149,0	100	16,69	8,53	1,23	183,0
639	Компот	200	0,5	0	20,8	83	200	0,5	0	20,8	83
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1030	33,97	24,18	133,53	1057,70	1170	40,20	29,87	166,09	1251,30
	ИТОГО	1620	46	35,82	203,98	1570,75	1810	54	43,74	241,75	1795,35

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

303	Каша ячневая молочная	200	5,48	7,82	18,94	198	250	5,48	7,82	18,94	221
693	Какао с молоком	200	5,86	6,75	18,90	158,80	200	5,86	6,75	18,90	158,80
	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	62,8	40	5,0	4,6	0,3	62,8
3	Бутерброд с сыром	35	5,09	4,58	7,24	92,50	35	5,09	4,58	7,24	92,50
	Йогурт	100	5	2	9	63	100	5	2	9	63
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	590	27	25	61	610	640	27	25	61	633
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

71	Винегрет овощной	80	1,16	6,12	7,8	91	100	1,45	7,15	9,7	110
139	Суп гороховый с курой	200	7,4	4,10	21,1	156	250	10,7	6,07	28,2	218
332	Макароньы отварные	150	5,8	4,6	38,4	232,3	180	7,1	5,7	47,5	287,8
451	Биточки мясные	90	15,4	10,76	9,06	208,10	100	16,8	12,34	10,92	237,10
587	Соус томатный	50	0	2,03	3,3	35	50	0	2,03	3,3	35
685	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,98	37,96	200	0,01	0	9,98	37,96
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1030	35,23	28,17	134,65	1015,82	1170	43,45	34,18	171,45	1252,15
	ИТОГО:	1620	63	53,57	195,71	1625,42	1810	71	59,58	232,51	1884,75

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

366	Запеканка из творога	200	30,00	26,60	27,40	458	250	30,00	26,60	27,40	458
639	Компот	200	0,5	0	20,8	83	200	0,5	0	20,8	83
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	1,0	7,3	43,6	25	1,2	1,0	7,3	43,6
	Фрукт	150	1,00	1,00	12,00	72,00	150	1,00	1,00	12,00	72,00
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	590	33,70	28,73	74,65	691,2	640	33,70	28,73	74,65	691,2
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД											
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,70	5,10	2,79	59	100	0,87	8,12	3,46	90
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,14	9,43	8,4	160,90	250	13,67	13,39	11,2	228,80
264	Запеканка картофельная	200	15,08	9,05	22,1	248,5	250	21,77	12,93	25,2	329,0
595	Соус молочный	50	2	4,12	5,8	78	50	2	4,12	5,8	78
	Кисель витаминный "Витошка"	200	0,0	0	23,5	95,0	200	0,0	0	23,5	95,0
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	990	32,09	28,26	107,67	896,63	1140	45,39	39,41	131,02	1147,69
	ИТОГО:	1580	65,79	56,99	182,3	1587,79	1780	79,09	68,14	205,7	1838,85

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

303	Каша пшеничная молочная	200	9,25	8,95	50,87	264	250	11,58	11,22	63,76	296
685	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,98	37,96	200	0,01	0	9,98	37,96
3	Бутерброд с сыром	35	5,09	4,58	7,24	92,50	35	5,09	4,58	7,24	92,50
767	Булочка в ассортименте	80	5,7	3,6	20,8	246	80	5,7	3,6	20,8	246
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	530	21,08	17,28	96,09	674,96	580	23,41	19,55	108,98	706,96
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

	Салат картофельный с сельдью	80	4,09	4,48	10,05	100	100	4,80	5,84	12,68	126
135	Суп из овощей	200	4,69	6,19	9,63	118,2	250	6,75	10,16	13,06	178,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	5,0	33,06	243	180	8,86	6,8	38,59	296
437	Гуляш	100	14,60	10,52	2,00	170,40	120	15,84	12,03	2,91	193,30
639	Компот	200	0,5	0	20,8	83	200	0,5	0	20,8	83
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	990	36,52	26,73	120,54	969,47	1140	43,71	35,69	149,89	1203,20
	ИТОГО:	1520	57,60	44,01	216,63	1644,43	1720	67,12	55,24	258,87	1910,16

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

508	Каша рисовая молочная	200	7,13	7,66	52,63	298	250	8,91	9,47	64,95	314
	Какао витаминное "Витошка"	200	6,04	6,73	19,19	159,60	200	6,04	6,73	19,19	159,60

1	Бутерброд с маслом	25	1,2	1,0	7,3	43,6	25	1,2	1,0	7,3	43,6
	Йогурт	100	5	2	9	63	100	5	2	9	63
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	540	20,41	17,02	94,79	598,65	590	22,19	18,83	107,11	614,65
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

16	Салат из свежих огурцов	80	0,63	5,06	2,27	57	100	0,79	8,07	3,04	88
171	Суп-пюре из картофеля	200	3,27	2,70	19,67	124	250	4,61	4,34	26,30	174
	соус сметанный	50	1,39	5,46	4,66	87,01	50	1,39	5,46	4,66	87,01
332	Макароны отварные	150	5,8	4,6	38,4	232,3	180	7,1	5,7	47,5	287,8
494	Птица тушенная	90	12,90	9,87	1,72	161,10	100	14,25	11,59	1,90	184,20
648	Кисель	200	0,0	0	31,0	120,3	200	0,0	0	31,0	120,3
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1030	29,04	28,25	142,73	1036,01	1170	35,16	36,05	176,24	1268,10
	ИТОГО:	1570	49,45	45,27	237,52	1634,66	1760	57,35	54,88	283,35	1882,75

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

508	Каша пшеничная молочная	200	9,25	9,35	40,11	296	250	11,78	11,15	51,30	371
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	200	0,00	0,00	19,40	78,00
3	Бутерброд с сыром	35	5,09	4,58	7,24	92,50	35	5,09	4,58	7,24	92,50
	Фрукт	150	1,00	1,00	12,00	72,00	150	1,00	1,00	12,00	72,00
	Хлеб витаминный	15	1,1	0,2	7,2	34,5	15	1,1	0,2	7,2	34,5
	ВСЕГО	600	16,39	15,08	85,95	572,90	650	18,92	16,88	97,14	648,00
	11.00 часов										
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21	132	200	1,0	0	21	132

ОБЕД

37	Салат из сырых овощей	80	0,90	4,1	3,31	61	100	1,13	5,1	4,15	69
124	Щи из свежей капусты	200	4,60	5,09	9,5	179	250	6,41	8,07	12,4	205
587	Соус томатный	50	0	2,03	3,3	35	50	0	2,03	3,3	35
261	Картофельное пюре	150	3,29	4,29	21,30	167,00	180	3,95	5,05	25,63	189,00
	Тефтели	100	13,46	10,82	9,25	198,00	120	16,76	13,35	10,10	239,00
639	Компот	200	0,5	0	20,8	83	200	0,5	0	20,8	83
	Хлеб витаминный	30	2,1	0,3	14,4	72	45	3,2	0,45	21,6	104
	Хлеб ржано-заварной	30	2,0	0,26	9,4	51	45	2,9	0,4	19,1	92
	ВСЕГО	1040	28,16	26,87	112,42	978,11	1190	36,07	34,45	138,23	1147,40

	ИТОГО	1640	44,55	41,95	198,4	1551,01	1840	54,99	51,33	235,4	1795,40
--	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------