

Утверждаю:

Директор

МОБУ «Преображенская СОШ»

_____С.М. Скороварова

Меню лагеря дневного пребывания «Юный краевед»

МОБУ «Преображенская СОШ»

на 2026 год

2026 г.

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» 2026 г.
Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15		53,7
	Каша вязкая молочная овсяная	200		272,8
	Яблоко	100		44,4
	Чай с сахаром	200		26,8
	Хлеб пшеничный	45		105,5
	Хлеб ржаной	25		42,7
Обед	Помодоры порционно	60		12,8
	Рассольник домашний	200		116,1
	Картофель отварной в молоке	150		173,7
	Тефтели из говядины с рисом	90		199,7
	Соус белый основной	20		12,5
	Компот из чернослива	200		81,3
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	30		51,2
Итого:		1395	138,64	1333,8

Составил _____

Директор _____ **С.М. Скороварова**

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет

2 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Свекла отварная дольками	60		25,2
	Картофельное пюре	150		139,4
	Курица тушёная с морковью	100		126,4
	Какао с молоком	200		100,4
	Хлеб пшеничный	25		58,6
	Хлеб ржаной	15		25,6
Обед	Салат из моркови и яблок	60		74,3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		110,4
	Рис отварной	150		203,5
	Котлета рыбная любительская	100		112,3
	Соус молочный натуральный	20		23,8
	Компот из клубники	200		29,3
	Хлеб ржаной	30		51,2
	Хлеб пшеничный	60		140,6
Итого:		1370	138,64	1221

Составил _____

Директор _____ С.М. Скороварова

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет

3 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Горошек зелёный	20		7,4
	Омлет натуральный	150		225,5
	Яблоко	100		44,4
	Чай с молоком и сахаром	200		50,9
	Хлеб ржаной	25		42,7
	Хлеб пшеничный	45		105,5
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		119,6
	Каша перловая рассыпчатая	150		187,1
	Оладьи из печени по- кунцевски	90		210,9
	Компот из кураги	200		66,9
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	30		51,2
Итого:		1270	138,64	1252,7

Составил _____

Директор _____ **С.М. Скороварова**

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет

4 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	100		124,5
	Запеканка из творога	75		150,6
	Фрукт (мандарин)	100		35
	Чай с сахаром	200		26,8
	Джем из абрикосов	10		29
	Хлеб пшеничный	45		105,5
	Хлеб ржаной	25		42,7
Обед	Овощи в нарезке (помидор)	60		12,8
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		92,2
	Макароны отварные	150		196,8
	Биточек из курицы	90		151,8
	Соус белый основной	20		12,5
	Компот из смеси сухофруктов	200		81
	Хлеб ржаной	35		59,8
	Хлеб пшеничный	60		140,6
Итого:		1370	138,64	1261,6

Составил _____

Директор _____ С.М. Скороварова

**Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет**

5 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Картофель отварной в молоке	150		173,7
	Котлета рыбная любительская	100		112,3
	Соус молочный натуральный	20		23,8
	Кофейный напиток с молоком	200		86
	Хлеб пшеничный	30		70,3
	Хлеб ржаной	20		34,2
Обед	Свекла отварная дольками	60		25,2
	Суп гороховый	200		110,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,7
	Бефстроганов из отварной говядины	90		188,3
	Компот из смородины	200		35,5
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	30		51,2
Итого:		1310	138,64	1285,7

Составил _____

Директор _____ С.М. Скороварова

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет

6 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30		107,5
	Каша жидкая молочная кукурузная	200		207,8
	Фрукт (яблоко)	100		44,4
	Чай с лимоном и сахаром	200		27,9
	Хлеб пшеничный	45		105,5
	Хлеб ржаной	25		42,7
Обед	Овощи в нарезке (огурец)	60		6,3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		110,4
	Картофельное пюре	150		139,4
	Шницель из курицы	90		151,8
	Соус сметанный натуральный	30		55,8
	Компот из свежих яблок	200		41,6
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	60		102,5
Итого:		1450	138,64	1284,2

Составил _____

Директор _____ С.М. Скороварова

**Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет**

7 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Каша вязкая молочная пшённая	200		274,9
	Фрукт (яблоко)	100		44,4
	Какао с молоком	200		100,4
	Хлеб пшеничный	45		105,5
	Хлеб ржаной	25		42,7
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60		81,5
	Рассольник Ленинградский	200		125,5
	Плов из отварной говядины	200		348,2
	Компот из кураги	200		66,9
	Хлеб пшеничный	30		70,3
	Хлеб ржаной	15		70,3
Итого:		1275	138,64	1330,6

Составил _____

Директор _____ **С.М.Скороварова**

**Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет**

8 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Овощи в нарезке (помидор)	60		12,8
	Макароны отварные с овощами	150		180,7
	Курица тушеная с морковью	100		126,4
	Чай с лимоном и сахаром	200		27,9
	Хлеб пшеничный	45		105,5
	Хлеб ржаной	25		42,7
Обед	Овощи в нарезке (огурец)	60		6,3
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200		115,6
	Картофель отварной в молоке	150		173,7
	Котлета рыбная любительская	100		110,9
	Соус молочный натуральный	30		35,7
	Компот из смеси сухофруктов	200		81
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	45		76,9
Итого:		1425	138,64	1236,7

Составил _____

Директор _____ **С.М. Скороварова**

**Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет**

9 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15		53,7
	Каша жидкая молочная гречневая	200		187,3
	Фрукт (яблоко)	100		44,4
	Хлеб пшеничный	45		105,5
	Хлеб ржаной	25		42,7
Обед	Морковь отварная дольками	60		37,6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		110,4
	Горошница	150		204,8
	Шницель из говядины	90		265,7
	Соус белый основной	20		12,5
	Компот из свежих яблок	200		41,6
	Хлеб пшеничный	30		70,3
	Хлеб ржаной	15		25,6
Итого:		1150	138,64	1202,1

Составил _____

Директор _____ **С.М. Скороварова**

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет

10 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Горошек зелёный	20		7,4
	Омлет натуральный	150		225,5
	Фрукт (яблоко)	100		44,4
	Чай с сахаром	200		26,8
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	30		51,2
Обед	Свекла отварная дольками	60		25,2
	Суп фасолевый	200		125,9
	Картофельное пюре	150		139,4
	Печень говяжья по-строгановски	90		212,8
	Компот из чернослива	200		81,3
	Хлеб пшеничный	40		93,8
	Хлеб ржаной	30		51,2
Итого:		1330	138,64	1225,5

Составил _____

Директор _____ С.М.Скороварова

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-11 лет

11 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Овощи в нарезке (огурец)	60		6,3
	Картофель отварной в молоке	150		173,7
	Тефтели из говядины с рисом	60		133,1
	Соус молочный натуральный	20		23,8
	Чай с лимоном и сахаром	200		27,9
	Хлеб ржаной	25		42,7
	Хлеб пшеничный	45		105,5
Обед	Овощи в нарезке (помидор)	60		12,8
	Рассольник Ленинградский	200		125,5
	Макароны отварные	150		196,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	100		147,3
	Компот из смородины	200		35,5
	Хлеб ржаной	45		76,9
	Хлеб пшеничный	60		140,6
Итого:		1375	138,64	1248,4

Составил _____

Директор _____ **Гончарук В.А**

Меню МОБУ «Преображенская СОШ» на 2026 г.
Возрастная категория: 7-10 лет

12 день

Время приёмки	Наименование блюд	Норма порции	Стоимость	Калории
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	100		135,1
	Запеканка из творога	75		150,6
	Фрукт (банан)	75		70,9
	Чай с молоком и сахаром	200		50,9
	Джем из абрикосов	5		14,5
	Хлеб пшеничный	30		70,3
	Хлеб ржаной	20		34,2
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200		92,2
	Горошница	150		204,8
	Биточек из курицы	90		151,8
	Соус сметанный натуральный	20		37,2
	Компот из яблок и вишни	200		42,5
	Хлеб пшеничный	60		140,6
	Хлеб ржаной	30		51,2
Итого:		1255	138,64	1246,8

Составил _____

Директор _____ С.М. Скороварова