



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Жарковская СОШ №1»
 О.П.Гренкова
 « 27 » 02 2026

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для лагеря труда и отдыха в 2026 г. в МОУ «Жарковская СОШ №1»

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День №1- завтрак											
206	Каша манная молочная с маслом	200	3,04	11,44	20,08	252,80	250	3,80	14,30	25,10	316,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,40	12,50	11,60	195,00	20/10/15	7,40	12,5	11,6	195,00
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,2	0,00	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	30/30	5,2	0,65	40,0	177,0
День №1- обед											
46/1	Суп из овощей с гречками	200	3,4	18,80	21,6	272,0	272,0	250/10	3,4	21,6	272,0
126	Бифстроганов	90	25,4	13,4	4,5	240,0	240	80/20	25,6	4,8	256,0
50	Пюре картофельное	150	4,2	11,0	29,0	252,0	252	180	4,2	29,00	252,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50\30	5,2	0,65	40,0	177,0	177	50/30	5,2	40,00	177,0
107	Сок	200	1,2	0,0	28,0	112,0	112	200	1,2	28,00	112,0
	Овощи свежие (помидор)	60	0,9	0,0	5,3	21,0	21	50	0,9	5,3	21,0
	Банан	200	0,8	0,0	22,6	92,0	92	200	0,8	422,6	92,0
День №1- полдник											
	Ряженка	200	10,00	3,00	7,00	102,00	200	10,00	3,00	7,00	102,00
	ИТОГО:		69,94	71,44	244,68	1950,80	-	67,90	74,5	250	2030,00
День №2- завтрак											
66	Омлет натуральный	150	21,20	35,50	3,40	421,00	200	28,27	47,33	4,53	561,33
116	Горячий шоколад	200	4,90	5,00	32,5	190,00	200	4,90	5,00	32,50	190,00

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
День № 2 – обед:											
30	Щи с мясом и сметаной	200	1,84	4,24	5,84	67,2	250/10	2,30	5,30	7,30	84,00
81	Курица запеченая	90	19,20	12,10	0,70	188,00	100	19,20	12,10	0,70	188,00
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	4,40	8,60	27,00	206,00	180	4,40	8,60	27,00	206,00
	Овощи свежие (огурец)	60	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,00
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	апельсин	200	0,80	0,00	22,60	92,00	200	0,80	0,00	22,60	92,00
	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00
День № 2 – полдник											
	коктейль молочный	200	10,00	3,00	17,00	140,00	200	10,00	3,00	17,00	140,00
	Банан	200	0,80	0,00	22,60	92,00	200	0,80	0,00	22,60	92,00
	ИТОГО:		75,94	69,74	243,24	1881,20	-	83,47	82,633	223,2333	1946,33
День № 3 – завтрак:											
76	Рыба, запеченная по-сибирски	90	22,40	12,00	4,20	218,00	100	22,40	12,00	4,20	218,00
52	Картофель запеченный	150	6,20	14,40	46,60	325,00	200/60	6,20	14,40	46,60	325,00
	Овощи свежие (помидор)	60	0,90	0,00	5,30	21,00	50	0,90	0,00	5,30	21,00
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
100	Компот фруктово-ягодный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	200	2,50	3,60	28,70	152,00
этик	Фруктовый десерт	100	10,00	3,00	17,00	140,00	200	10,00	3,00	17,00	140,00
День № 3 – обед:											
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	2,40	3,60	16,08	108,00	250	3,00	4,50	20,10	135,00
193	Котлета мясная школьная	90	19,50	33,40	10,20	421,00	100	19,50	33,40	10,20	421,00
64	Макаронные изделия отварные	150	6,80	12,20	45,60	326,00	180	6,80	12,20	45,60	326,00
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Яблоко	150	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,00
	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00

День № 5 – обед:

37	Суп картофельный с мясом	200	2,32	2,00	16,80	96,00	250	2,90	2,50	21,00	120,
76	Рыба запеченная по-сибирски	90	16,00	7,70	8,40	168,00	100	16,00	7,70	8,40	168,
52	Картофель запеченный	150	3,50	7,60	16,00	143,00	180	3,50	7,60	16,00	143,
	Овощи свежие(огурец)	60	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,
	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,
	Банан	200	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,

День № 5 – полдник

	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	200	5,60	6,40	9,40	116,
	Печенье витаминизированное	60	4,80	8,50	48,40	288,00	50	4,80	8,50	48,40	288,
	ИТОГО:		71,22	65,80	247,60	1830,00	-	71,8	66,30	251,80	1854,

День № 6 – завтрак:

66	Омлет натуральный	150	11,00	18,40	2,10	220,00	105/5	11,00	18,40	2,10	220,
3	Бутерброд с маслом/сыром	20/10/15	8,00	13,50	12,40	209,00	20/5/20	8,00	13,50	12,40	209,
117	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00	30/30	5,20	0,65	40,00	177,
	этик фруктовый десерт	100	10,00	3,00	17,00	140,00	200	10,00	3,00	17,00	140,

День № 6 – обед:

36	суп рыбный с крупой	200/25	4,32	0,48	4,16	60,00	250/25	5,40	0,60	5,20	75,0
181	мясо тушеное в сметане	90	30,80	11,60	19,80	310,00	75/75	30,80	11,60	19,80	310,
54	Гарнир гречневый с маслом	150	8,40	10,80	41,20	303,00	150	8,40	10,80	41,20	303,
	Овощи свежие (помидор)	60	0,90	0,00	5,30	21,00	50	0,90	0,00	5,30	21,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,
639	Компот из с/фр	200	0,60	0,00	31,40	124,00	200	0,60	0,00	31,40	124,
	Яблоко	150	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,

День № 6 – полдник

	Коктейль молочный	200	10,00	3,00	17,00	140,00	200	10,00	3,00	17,00	140,
	Печенье витаминизированное	30	3,10	2,50	28,80	106,00	30	3,10	2,50	28,80	106,
	ИТОГО:		99,92	64,58	303,56	2167,00	-	101,00	64,70	304,60	2182,

День № 7 – завтрак:

35	Суп куриный с вермишелью	200	6,72	10,24	18,24	195,20	250	8,40	12,80	22,80	244,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Яйцо вареное	60	5,10	4,60	0,30	63,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00
96	Компот из клубники	200	2,50	3,60	28,70	146,00	200	2,50	3,60	28,70	146,00

День № 7 – обед:

34	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	250	6,20	5,60	22,30	167,00
150	Чахохбили	90	14,80	14,60	12,40	246,00	75/75	14,80	14,60	12,40	246,00
64	Макаронные изделия отварные	150	6,80	12,20	45,60	326,00	180	6,80	12,20	45,60	326,00
	Овощи свежие(помидор)	60	0,90	0,00	5,30	21,00	50	0,90	0,00	5,30	21,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Апельсин	200	0,80	0,00	21,40	84,00	200	0,80	0,00	21,40	84,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	200	0,40	0,00	23,60	94,00

День № 7 – полдник

	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Кекс со сгущенкой (в индивидуальной упаковке)	60	4,30	5,10	36,40	209,00	50	4,30	5,10	36,40	209,00
	ИТОГО:		63,28	62,52	299,18	1987,80	-	66,2	66,2	308,2	2070,00

День № 8 – завтрак:

69	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	29,80	20,00	52,00	512,00	150/10	29,80	20,00	52,00	512,00
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,80	14,40	10,90	184,00	20/10	1,80	14,40	10,90	184,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 8 – обед:

33	Рассольник с мясом и сметаной	200	1,68	3,60	10,88	83,20	250	2,10	4,50	13,60	104,00
93	Фрикадельки мясные	90	9,6	8,5	8,5	151,00	90	9,6	8,5	8,5	151,00
	Банан	200	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,00
52	Картофель запеченный	150	3,90	13,20	16,40	201,00	180	3,90	13,20	16,40	201,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Овощи свежие (огурец)	60	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,00

	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00
<i>День № 8 – полдник</i>											
101	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Кекс со сгущ.молоком	60	7,90	14,50	23,00	256,00	100	7,90	14,50	23,00	256,00
	ИТОГО:		70,38	75,50	301,48	2148,20	-	62,9	61,9	281,2	1913,00

<i>День № 9 – завтрак:</i>											
78	Биточек из рыбы запеченный	90	21,90	14,90	2,30	237,00	126	21,90	14,90	2,30	237,00
50	Картофельное пюре с маслом	150	4,40	8,60	27,00	206,00	150	4,40	8,60	27,00	206,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
116	Горячий шоколад	200	4,90	5,00	32,50	190,00	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Банан	200	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,00

<i>День № 9 – обед:</i>											
31	Борщ с мясом со сметаной	200/10	1,6	4,88	8,56	83,2	250/10	2,00	6,10	10,70	104,00
89	Гуляш	90	27,80	13,00	8,00	264,00	75/75	27,80	13,00	8,00	264,00
65	Стагетти отварные с маслом	150	5,40	7,20	38,30	245,00	180	5,40	7,20	38,30	245,00
	Овощи свежие (помидор)	60	0,90	0,00	5,30	21,00	50	0,90	0,00	5,30	21,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Яблоко	150									
639	Компот из с/фр	200	0,60	0,00	31,40	124,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00

<i>День № 9 – полдник</i>											
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Печенье витаминизированный	30	3,10	2,50	28,80	105,00	30	3,10	2,50	28,80	106,00
	ИТОГО:		88,8	63,78	300,96	2068,20	-	89,2	65	303,1	2089,00

<i>День № 10 – завтрак:</i>											
79	Плов из курицы	250	16,2	15,80	36,20	358,00	100/150	16,2	15,80	36,20	358,00
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

<i>День № 10 – обед:</i>											
272	Суп картофельный с вермишелью	200	2,08	4,24	11,44	92,80	250	2,60	5,30	14,30	116,00

86	Жаркое с мясом	50/200	22,30	12,30	27,00	312,00	50/200	22,30	12,30	27,00	312,00
	Овощи свежие(огурец)	50	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,00
639	Компот из с/фр	200	0,60	0,00	31,40	124,00	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Банан	200	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 10 – полдник

	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	200	6,00	12,00	8,20	102,00
166	Блины со сгущенным молоком	40/10	4,50	5,50	36,40	245,00	60	4,50	5,50	36,40	245,00
	ИТОГО:		65,68	51,14	278,64	1853,80		66,20	52,20	281,50	1810,00

День № 11 – завтрак:

67	Омлет с сыром	150	14,90	22,30	2,10	272,00	105/25	14,90	22,30	2,10	272,00
219	Компот фруктово-ягодный	200	4,90	5,00	32,50	190,00	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Шоколадка	32									

День № 11 – обед:

38	Суп овощной с пшенной крупой и мясом	200	2,08	4,24	11,44	92,80	250	2,60	5,30	14,30	116,00
149	Биточек из рыбы водолей	90	13,80	11,60	15,20	226,00	100	13,80	11,60	15,20	226,00
50	Картофельное пюре	150	4,40	8,60	27,00	206,00	180	4,40	8,60	27,00	206,00
	Овощи свежие (помидор)	50	0,90	0,00	5,30	21,00	50	0,90	0,00	5,30	21,00
	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00	200	0,80	0,00	22,60	92,00
	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 11 – полдник

	Коктейль молочный	200	10,00	3,00	17,00	140,00	200	10,00	3,00	17,00	140,00
	Кекс со сгущенкой (в индивидуальной упаковке)	60	4,30	5,10	36,40	209,00	50	4,30	5,10	36,40	209,00
	ИТОГО:		67,68	61,14	277,54	1914,80		63,90	57,10	244,00	1729,00

День № 12 – завтрак:

145	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	26,80	21,80	41,40	474,00	200/10	26,80	21,80	41,40	474,00
-----	---------------------------------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	--------

161	Напиток кофейный на молоке	200	2,50	3,60	28,70	146,00	200	2,50	3,60	28,70	146,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,40	12,50	11,60	195,00	20/10/15	7,40	12,50	11,60	195,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 12 – обед:

30	Щи со сметаной	200/10	1,60	3,44	5,52	58,40	250/10	2,00	4,30	6,90	73,00
81	Курица запеченная	90	19,20	12,10	0,70	188,00	100	19,20	12,10	0,70	188,00
64	Макаронные изделия отварные	150	6,80	12,20	45,60	326,00	180	6,80	12,20	45,60	326,00
	Овощи свежие (огурец)	60	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,00

Сок		200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00
Апельсин		200	0,80	0,00	21,40	84,00	200	0,80	0,00	21,40	84,00
Хлеб пшеничный, ржаной		50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 12 – полдник

Молоко витаминизированное		200	5,60	6,40	9,40	116,00	200	5,60	6,40	9,40	116,00
Бисквитное пирожное		26									
ИТОГО:			83,50	73,34	275,92	2072,40		83,90	74,20	277,30	2087,00

День № 13 – завтрак:

168	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,00	8,24	33,20	238,40	250	7,50	10,30	41,50	298,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,40	12,50	11,60	195,00	20/10/15	7,40	12,50	11,60	195,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	фруктовый десерт	100									

День № 13 – обед:

257	Солянка мясная	200	11,60	8,96	3,68	142,40	250	14,50	11,20	4,60	178,00
89	Гуляш	90	28,70	11,80	0,90	226,00	106	28,70	11,80	0,90	226,00
122	Капуста тушеная	150	5,00	9,20	21,40	188,00	200	5,00	9,20	21,40	188,00
	Овощи свежие (помидор)	60	0,90	0,00	5,30	21,00	50	0,90	0,00	5,30	21,00
	Банан	200	2,20	0,00	29,40	122,00	200	2,20	0,00	29,40	122,00
	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 13 – полдник

	Йогурт питьевой	200	10,00	3,00	7,00	102,00	200	10,00	3,00	7,00	102,00
	Блинчики со сгущенкой	40/10	4,80	8,50	48,40	288,00	75	4,80	8,50	48,40	288,00
	ИТОГО:		83,20	62,85	243,88	1869,80		87,60	67,15	253,10	1965,00

День №14 – завтрак:

143	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	5,44	7,20	64,60	352,00	250	6,80	9,00	80,75	440,00
116	Горячий шоколад	200	4,90	5,00	32,50	190,00	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Яблоко	150									
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 14 – обед:

33	Рассольник с мясом и сметаной	200	1,76	3,60	10,16	80,00	250	2,20	4,50	12,70	100,00
76	Рыба тушеная с овощами	90	22,40	12,00	4,20	218,00	100	22,40	12,00	4,20	218,00
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	4,00	8,20	36,40	222,00	180	4,00	8,20	36,40	222,00
	Овощи свежие (огурец)	60	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,00
101	Отвар из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День № 14 – полдник

	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Кекс со сгущенкой (в индивидуальной упаковке)	60	4,30	5,10	36,40	209,00	50	4,30	5,10	36,40	209,00
	ИТОГО:		60,40	48,80	300,86	1854,00		62,20	51,50	319,55	1962,00

День № 15 – завтрак:

72	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150	29,80	20,00	52,00	512,00	200	29,80	20,00	52,00	512,00
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,80	14,40	10,90	184,00	20/10	1,80	14,40	10,90	184,00
117	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00	30/30	5,20	0,65	40,00	177,00

День №15 – обед:

40	Суп куриный с рисом и томатом	200	1,68	3,60	10,88	83,20	250	2,10	4,50	13,60	104,00
----	-------------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----	------	------	-------	--------

153	Люля-кебаб с томатным соусом	90	14,00	10,00	14,00	202,00	100	14,00	10,00	14,00	202,00
54	Гарнир гречневый	150	8,40	10,80	41,20	303,00	180	8,40	10,80	41,20	303,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00	50/30	5,20	0,65	40,00	177,00
	Овощи свежие (помидор)	60	1,20	0,00	3,60	19,00	50	1,20	0,00	3,60	19,00
	Сок	200	1,20	0,00	28,00	112,00	200	1,20	0,00	28,00	112,00
	Яблоко	150									
День № 15 – полдник											
	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	200	6,00	12,00	8,20	169,00
	Апельсин	200	0,80	0,00	21,40	84,00	200	0,80	0,00	21,40	84,00
	ИТОГО:		75,58	72,10	285,38	2082,20	-	75,2	73	266,7	2019,00
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		1160,08	1014,87	4288,12	-	-	1096,50	949,65	3961,82	-
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1,00	0,87	3,70	2382,85	-	1,00	0,87	3,61	2375,75