

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
(МАОУ СОШ № 5)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 5

Н.Н. Стебельцова

приказ от 10.03.2026 № 22/1-о



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для детей и подростков

пришкольного оздоровительного лагеря «Радуга»

г. Богданович, 2026

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг цен., ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углев оды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Первый день (понедельник), 1 неделя														
	Завтрак													
97	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08
302	Каша рисовая молочная вязкая, с маслом сливочным	200/10	3,0	10,08	31,6	219,00	210,0	18,0	51,0	0,4	0,02	0	0	1,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак	585	19,68	19,49	88,76	576,88	252,77	90,05	333,4	2,89	0,134	14,08	1,7	2,02
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	52,80	0,01	0,75
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	5,2	6,3	29,1	198	120,06	20,3	380	1,78	13,82	54,2	10,0	2,16
451	Котлета	80	12,72	11,52	12,8	208,8	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	0,02	0,16
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	36,0	27,0	45,0	0,39	0,129	9,0	0,057	0,18

ТК №52	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,3	20,0	0,12	2,34
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		27,02	36,49	97,88	842,77	143,47	99,44	400,67	4,93	0,747	94,34	0,327	6,47
Второй день (вторник), 1 неделя														
	Завтрак													
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	24,0	2,0	24,0	0	0	0	0,74	2,3
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/15	24,75	15,65	29,34	357,21	265,2	38,73	300,0	0,87	0,08	0,91	0,03	0,23
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	14,4	9,2	8,0	1,6	0,006	5,6	0,0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		29,79	16,43	75,58	568,39	293,8	65,13	369,6	3,71	0,177	13,51	0,04	1,21
	Обед													
39	Салат витаминный (I вариант)	60	0,78	2,52	4,26	43,8	27,36	11,76	23,46	7,20	0,02	8,28	0,06	39
110	Борщ с капустой и картофелем	250/25/10	6,5	9,3	13,5	154	52,6	38,84	115,8	1,34	0,12	11,3	0,14	2,37
487	Курица отварная	80	12,56	7,12	0,32	115,2	26,4	15,2	0	1,28	0,03	1,12	0,001	0,32
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21,0	0,8
639	Компот из смеси	200	0,6	0	31,4	124	25,2	19,4	25,0	0,6	0,006	0,4	0,2	0

	сухофруктов													
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		28,18	18,53	138,74	843,47	288,64	118,52	655,57	6,99	14,082	61,18	31,266	4,28
Третий день (среда), 1 неделя														
	Завтрак													
	Йогурт	125	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08
302	Каша молочная вязкая «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	5,6	10,4	26,4	230	38,0	58,0	140,0	1,6	0,14	0	0	2,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1,0	0,06	5,6	0,04	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		18,7	20,06	90,7	610,38	350,4	93,4	440,6	3,66	0,266	5,71	0,08	3,3
	Обед													
22	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,6	4,26	2,52	51,6	4,19	21,72	13,98	0,23	0,02	27,48	0,01	1,20
132	Рассольник ленинградский	250/25/10	7,5	8,6	20,5	183	29,7	25,9	161,4	1,32	0,1	7,82	0,02	0,12
371	Рыба (филе) припущенная	80	10,2	0,7	0	49	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50	0,23
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10	0,8
ТК №53	Кисель витаминизированный	200	0	0	24,0	95	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35

	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		27,58	25,59	123,86	793,57	294,64	88,77	483,11	3,95	0,608	57,29	17,66	5,52

Четвертый день (четверг), 1 неделя

	Завтрак													
	Йогурт	125	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08
	Икра из кабачков/ зеленый горошек консервированный	40/40	0,42	1,62	2,7	24,7	7,43	5,56	9,72	0,243	0,014	14,05	0,011	0,675
340	Омлет натуральный	150	15,0	25,05	2,85	298,5	72,0	16,5	250,5	2,25	0	0	0,26	2,4
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	34,0	18,0	118,0	0	0,02	0,4	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		22,12	20,93	82,95	615,58	55,56	50,66	425,42	3,553	0,1	14,45	0,271	3,695
	Обед													
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	9,78	0,01	0,18
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/25	10,4	7,7	22,4	194	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	0,03	3,06
461	Тефтели (1 вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	12,6	15,03	0,41	0,89	0,02	0,36	0,09	1,53
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	0,01	0,1

	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		27,69	31,81	109,94	797,57	189,84	101,12	243,95	4,27	32,728	104,95	0,52	4,89
Пятый день пятница, 1 неделя														
	Завтрак													
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	24,0	2,0	24,0	0	0	0	0,74	2,3
302	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	4,8	8,2	30,4	222	134,0	94,0	272,0	0,72	1,62	0	0	0,52
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Фрукт	100	1,76	0,59	26,9	119	9,36	49,14	25,74	0,70	0,05	11,70	0,02	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		11,74	11,97	105,26	583,18	190,92	171,5	376,4	10,48	1,756	19,98	0,08	1,91
	Обед													
71	Винегрет овощной	60	5,1	9,7	5,2	129	115,9	15,23	52,4	0,6	0,05	12,4	6,75	3,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/10	6,5	8,4	10,4	136	27,12	17,76	37,9	0,66	0,06	14,78	0,02	1,9
436	Жаркое подомашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5	8,75	17,6	139	1,1	0,06	3,59	0,11	0,4
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	10,8	5,8	38	1,6	0,018	2,6	0,018	0,4
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27

366	Запеканка творожная с молоком сгущен.	150/15	24,75	15,65	29,34	357,21	265,2	38,73	300,0	0,87	0,08	0,91	0,03	0,23
686	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,3	0,0	15,2	60	14,4	9,2	8,0	1,6	0,006	5,6	0,0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		29,73	16,37	74,74	565,99	301,6	66,93	380,4	3,89	0,17	12,51	0,036	0,91
	Обед													
45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,0	4,8	50,4	25,74	8,58	16,56	0,36	0,01	14,46	0,01	2,78
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	2,0	4,9	14,3	110	210,5	7,2	171,1	101,5	0,6	2,4	0,2	0,1
439	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	13,92	8,76	3,68	151,2	8,8	4,56	0	1,6	0,06	2,96	0,01	1,84
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	9,95	29,63	244,5	26,36	102,01	13,2	3,35	0,153	0	0,38	1,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	14,0	4,0	2,0	0,6	0	110,0	0	0,8
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		31,34	27,49	114,3	837,07	302,3	140,85	367,16	108,8 9	0,911	129,82	0,6	2,6
Восьмой день (среда), 2 неделя														

	Завтрак													
	Йогурт	125	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08
302	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	6,0	8,2	33,2	238	148,0	24,0	148,0	0,8	0,08	0	0	2,2
692	Кофейный напиток	200	8,5	3,6	28,7	152	134,0	18,0	118,0	0	0,02	0,4	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		18,7	19,4	86,0	604,61	290,2	52,66	313,2	2,09	0,176	20,41	0,02	2,88
	Обед													
37	Салат из сырых овощей	60	0,9	2,46	2,52	36,6	25,38	13,56	31,08	0,60	0,04	9,42	1,14	0,18
110	Борщ с капустой и картофелем	250/25/ 10	6,5	9,3	13,5	154	52,6	38,84	115,8	1,34	0,12	11,3	0,14	2,37
437	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	7,82	34,8	224	1,66	0,09	0,58	0,06	0,5
217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,78	10,09	29,49	227,1	27,6	16,6	158,67	0,8	0,07	16,7	0,02	0,4
639	Компот смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	25,2	19,4	25,0	0,6	0,006	0,4	0,2	0
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		29,87	29,85	115,52	843,87	174,88	118,1	394,85	6,1	0,354	38,94	1,501	4,09
Девятый день (четверг), 2 неделя														
	Завтрак													
	Йогурт	125	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08

96	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	24,0	2,0	24,0	0	0	0	0,74	2,3
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,8	9,2	31,8	240	128,0	42,0	112,0	1,4	0,16	0	0	1,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Фрукт	100	0,9	0,2	7,1	38	34,0	13,0	23,0	0,3	0,04	60,0	0,008	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,04	94,4	8,0	5,6	26,0	0,44	0,044	0	0	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,66	45,98	0,2	5,0	21,2	0,62	0,022	0	0	0,18
	Итого за завтрак		14,34	18,58	86,92	583,18	202,2	71,66	190,2	3,79	0,276	64,62	0,028	2,48
	Обед													
49	Салат из моркови с яблоком	60	0,78	2,33	5,46	42	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	4,08	1,68	0,18
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	7,1	4,6	21,01	147	56,4	27,0	102,6	2,76	0,12	1,46	0,07	2,27
388	Котлета или биточки рыбные	80	10,4	5,04	12,16	138,8	22,1	18,28	96,18	0,74	0,12	2,98	0,01	1,58
518	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	181,5	158,67	29,0	158,67	2,4	0,03	1,47	0	0,01
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,6	140	10,7	6,8	41,0	1,9	0,018	2,4	0,018	0,6
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,05	0,08	0,98	0	32,3	48,53	0,39	0,36
	Фрукт	100	1,5	0,5	23,0	101	8,0	42,0	22,0	0,6	0,04	10,0	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за обед		26,65	29,79	115,61	818,97	272,2	101,14	472,47	9,523	0,39	12,36	0,109	5,955