



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 01 июня 2026 г.
Первый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная рисовая	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	59
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18.0	4.1	0.7	18.0	95	95	35
Обед											
Огурцы свежие	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	250	250	4.8	10.0	35.5	4.8	10.0	35.5	251	251	53
Гуляш	100	100	11.5	24.1	4.7	11.5	24.1	4.7	282	282	1
Каша перловая со сливочным маслом	180	180	5.2	7.9	36.1	5.2	7.9	36.1	236	236	189
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18,2	1	0	18.2	77	77	33
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1460	1460	43,2	71.4	220.5	43,2	71.4	220.5	1690	1690	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 2 июня 2026 г.
Второй день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная ячневая	250	250	5.1	9.3	49.8	5.1	9.3	49.8	303	303	172
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	36
Хлеб пшеничный в/с	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	167
Обед											
Салат из белокочанной капусты	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	40
Рассольник Петербургский	250	250	4.7	6.7	39.6	4.7	6.7	39.6	239	239	136
Филе кур, тушёное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
Рис отварной со сливочным маслом	180	180	5.9	9.3	41.5	5.9	9.3	41.5	273	273	190
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	39
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1550	1550	51.0	57.1	238.6	51.0	57.1	238.6	1657	1657	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 3 июня 2026 г.
Третий день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	30/25/10	8.3	15.9	10.9	8.3	15.9	10.9	220	220	70
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5.8	8.6	27.5	5.8	8.6	27.5	211	211	68
Чай чёрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Обед											
Огурцы свежие	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
Суп картофельный с пшеном	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	192
Плов из птицы	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	41
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	33
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1405	1405	52,4	45	201.6	52,4	45	201.6	1414	1414	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 4 июня 2026 г
Четвертый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийнос ть, ккал.		№ реце пта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 12- 18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная манная	250	250	3.8	9.1	38.9	3.8	9.1	38.9	252	252	176
Какао с молоком	200	200	3.3	3.5	20.5	3.3	3.5	20.5	127	127	18
Хлеб пшеничный в/с	50	50	4.1	0.7	18	4.1	0.7	18	95	95	35
Обед											
Салат овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
Суп картофельный с рисом	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	191
Филе рыбы запечёное	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	13
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	29
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.6	0.2	15.0	0.6	0.2	15.0	56	56	39
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1460	1460	47	55.8	209.3	47	55.8	209.3	1517	1517	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 5 июня 2026 г
Пятый день первой недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Завтрак											
Каша молочная пшѐнная	250	250	7.5	10.8	58.8	7.5	10.8	58.8	363	363	178
Батончик вафельный	37	37	1.8	8.9	22.9	1.8	8.9	22.9	178	178	86
Чай чѐрный с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	38
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	36
Хлеб пшеничный в/с	30	30	2.5	0.4	10.8	2.5	0.4	10.8	57	57	167
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
Суп картофельный с горохом	250	250	7.4	5.4	42.8	7.4	5.4	42.8	249	249	135
Котлета куриная Приоскольская	100	100	15	19.6	21.8	15	19.6	21.8	323	323	138
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	180	6.1	6.5	37	6.1	6.5	37	231	231	30
Компот из вишни сушѐной	200	200	0	0	16	0	0	16	64	64	281
Хлеб пшеничный в/с	40	40	3.3	0.6	14.4	3.3	0.6	14.4	76	76	78
Хлеб ржаной	40	40	2.8	0.5	17.0	2.8	0.5	17.0	84	84	79
Итого за день	1527	1527	48.3	58.4	269.3	48.3	58.4	269.3	1787	1787	