



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 8 июня 2026 г
Восьмой день второй 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 рисовая	250	250	6.5	12.3	48.2	6.5	12.3	48.2	330	330	59
Чай чёрный с сахаром	180	180	0.2	0	13.5	0.2	0	13.5	52	52	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											
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 гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	32
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	1520	1520	44.3	70.8	225	44.3	70.8	225	1711	1711	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 9 июня 2026 г
Девятый день второй недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
Завтрак											
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	2.6	14.9	11	2.6	14.9	11	188	188	129
Каша молочная пшеничная	250	250	6.3	12.2	45.2	6.3	12.2	45.2	316	316	180
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	4.1	0.7	18	95	95	35
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 пшеном	250	250	4.6	7.5	41.1	4.6	7.5	41.1	250	250	192
Жаркое по домашнему из мяса кур	200	200	24.4	8	19.1	24.4	8	19.1	246	246	96
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	1400	1400	52.2	49.9	209.3	52.2	49.9	209.3	1488	1488	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 10 июня 2026 г
Десятый день второй 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 овсяная	250	250	7.2	12.7	46.5	7.2	12.7	46.5	329	329	181
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 вермишелью и мясом кур	250	250	8.1	5.7	17	8.1	5.7	17	152	152	14
Печень кур , тушеноев соусе	100	100	20.1	8.1	3.9	20.1	3.9	3.9	169	169	93
Пюре картофельное	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	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	1480	1480	58.5	59.6	198.6	58.5	59.6	198.6	1558	1558	



МКОУ "Волоцкая СШ"
меню оздоровительного лагеря
на 11 июня 2026 г
Одиннадцатый день второй недели

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
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											
Огурцы свежие	100	100	0.8	0.2	2.6	0.8	0.2	2.6	15	15	364
Суп картофельный с рисом	250	250	4.3	5.4	40.4	4.3	5.4	40.4	226	226	191
Филе кур , тушенное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	7.4	42.5	8.9	7.4	42.5	272	272	43
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	1550	1550	53.3	48.8	239.1	53.3	48.8	239.1	1599	1599	