



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 01 июня 2026 г.

Первый день первой 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 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

**МКОУ «Большетерновская 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская 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              |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 4 июня 2026 г

Четвертый день первой 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 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 запечённое          | 100              | 100               | 17.4                | 8.4              | 6.1              | 17.4              | 8.4               | 6.1               | 169                 | 169               | 13        |
| 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            | 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова, А.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 8 июня 2026 г

Восьмой день второй недели

| Наименование блюда                                  | Масса порции,<br>г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийнос<br>ть, ккал. |                      | № реце<br>пта |
|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------|
|                                                     | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    | Возраст<br>7-11 лет     | Возраст<br>12-18 лет |               |
|                                                     |                     |                      | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет |                         |                      |               |
| Завтрак                                             |                     |                      |                     |                     |                     |                      |                      |                      |                         |                      |               |
| Бутерброд со<br>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<br>капустой, картофелем<br>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<br>рассыпчатая                       | 180                 | 180                  | 8.9                 | 7.4                 | 42.5                | 8.9                  | 7.4                  | 42.5                 | 272                     | 272                  | 43            |
| Компот из смеси<br>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                 |               |





Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова, А.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская 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              |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 10 июня 2026 г

Десятый день второй недели

| Наименование блюда                              | Масса порции,<br>г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийнос<br>ть, ккал. |                      | № реце<br>пта |
|-------------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------|
|                                                 |                     |                      | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    |                         |                      |               |
|                                                 | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет     | Возраст<br>12-18 лет |               |
| Завтрак                                         |                     |                      |                     |                     |                     |                      |                      |                      |                         |                      |               |
| Бутерброд со<br>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<br>Свежесть                       | 100                 | 100                  | 1.5                 | 7.1                 | 5.2                 | 1.5                  | 7.1                  | 5.2                  | 91                      | 91                   | 56            |
| Суп картофельный с<br>вермишелью и мясом<br>кур | 250                 | 250                  | 8.1                 | 5.7                 | 17                  | 8.1                  | 5.7                  | 17                   | 152                     | 152                  | 14            |
| Печень кур , тушеное в<br>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<br>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                 |               |





Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 15 июня 2026 г.

Первый день первой 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 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              |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 16 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              |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 17 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 18 июня 2026 г

Четвертый день первой 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 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 запечённое          | 100              | 100               | 17.4                | 8.4              | 6.1              | 17.4              | 8.4               | 6.1               | 169                 | 169               | 13        |
| 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            | 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              |           |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 19 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              |           |





Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

## МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 22 июня 2026 г

Восьмой день второй недели

| Наименование блюда                                  | Масса порции,<br>г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийнос<br>ть, ккал. |                      | № реце<br>пта |
|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------|
|                                                     | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    | Возраст<br>7-11 лет     | Возраст<br>12-18 лет |               |
|                                                     |                     |                      | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет |                         |                      |               |
| Завтрак                                             |                     |                      |                     |                     |                     |                      |                      |                      |                         |                      |               |
| Бутерброд со<br>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<br>капустой, картофелем<br>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<br>рассыпчатая                       | 180                 | 180                  | 8.9                 | 7.4                 | 42.5                | 8.9                  | 7.4                  | 42.5                 | 272                     | 272                  | 43            |
| Компот из смеси<br>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                 |               |



Организация, осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 23 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              |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большетерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большетерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 24 июня 2026 г

Десятый 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 |           |
|                                           |                  |                   |                     |      |       |      |      |       |                     |                   |           |
| 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 , тушеное в 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              |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Директор  
МКОУ «Большестерновская СШ»  
А.В. Власов

### МКОУ «Большестерновская СШ»

меню оздоровительного лагеря

на 25 июня 2026 г

Одиннадцатый день второй недели

| Наименование блюда               | Масса порции,<br>г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийнос<br>ть, ккал. |                      | № реце<br>пта |
|----------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------|
|                                  |                     |                      | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    |                         |                      |               |
|                                  | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет     | Возраст<br>12-18 лет |               |
| Завтрак                          |                     |                      |                     |                     |                     |                      |                      |                      |                         |                      |               |
| Бутерброд со<br>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<br>рисом      | 250                 | 250                  | 4.3                 | 5.4                 | 40.4                | 4.3                  | 5.4                  | 40.4                 | 226                     | 226                  | 191           |
| Филе кур , тушенное в<br>соусе   | 110                 | 110                  | 21                  | 9.5                 | 7.8                 | 21                   | 9.5                  | 7.8                  | 201                     | 201                  | 27            |
| Каша гречневая<br>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                 |               |