

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Привольненская СШ
имени М.С. Шумилова»

Зубкова
Л.Ю. Зубкова/
«17» *августа* 2026 год
Мп. *применю № 32 - 02*



Начальник палаточного лагеря «Феникс»

Кубракова
Е.В.Кубракова/

«17» *02* 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 7-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

в палаточном лагере «Феникс»

На территории МАОУ «Привольненская СШ имени М.С. Шумилова»»

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ОБЕД													
Овощи свежие (огурцы)	70	100	0,49	0,70	0,07	0,10	1,33	1,90	8,40	12,00	3,43	4,90	71/2011г.
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	350	5,49	7,69	5,27	7,38	16,54	23,15	149,00	208,00	5,83	8,16	102/2011г.
Картофельное пюре	150	200	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,55	137,00	183,00	18,16	24,21	312/2011г.
Котлета куриная	110	120	4,90	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115,00	136,00	2,61	3,08	491/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	0,80	1,00	0,80	1,00	0,61	0,77	88,80	111,00	4,40	5,50	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
УЖИН													
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	100	0,77	1,10	0,14	0,20	2,66	3,80	15,40	22,00	12,25	17,50	71/2011г.
Макаронник с мясом и маслом	280/10	280/10	35,58	35,58	49,64	49,64	41,46	41,46	550	550	0	0	285/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	100	80	8,00	6,41	1,54	1,23	48,73	38,98	245,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
2-й УЖИН													
Кисломолочный напиток	200	200	5,40	5,40	4,26	4,26	20,74	20,74	142,00	142,00	0,18	0,18	Заводская упаковка
Пирожок печёный с картофелем и луком	75	75	4,51	4,51	2,30	2,30	30,41	30,41	160,00	160,00	0,50	0,50	406/2011г. 467/2011г.
Итого за день:													

	(г, мг)								ценность (ккал)				
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Каша молочная из манной крупы с маслом	220/5	250/5	6,40	7,27	11,23	12,76	33,92	38,55	263,00	299,00	1,23	1,39	181/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00-	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00-	0,00	Заводская упаковка
Какао с молоком	90/110/15	90/110/15	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119,00	119,00	1,59	1,59	382/2011г.
ОБЕД													
Овощи натуральные свежие (помидор)	70	100	0,49	0,70	0,07	0,10	1,33	1,90	8,40	12,00	3,43	4,90	71/2011г.
Щи из свежей капусты с картофелем	250	350	1,77	2,47	4,95	6,93	7,90	11,06	90,00	126,00	15,78	22,09	88/2011г.
Тефтели мясные	90	100	9,87	10,97	8,68	9,65	8,90	9,88	153,00	170,00	0,39	0,43	279/2011г.
Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	150/5	200/5	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00	0,00	0,00	199/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пеклеваный	80	120	5,60	8,40	0,80	1,20	33,60	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Блинчики с вареной сгущенкой	160/10	160/10	7,4	7,4	9,2	9,2	38,9	38,9	272,00	272,00	0,5	0,5	п/ф
Фрукты свежие	200	250	3,00	3,77	1,40	1,22	1,81	2,27	189,00	236,00	1,20	1,50	Заводская упаковка
УЖИН													
Салат из свеклы отварной	70	100	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,90	92,80	4,66	6,65	52/2011г.
Гуляш из отварной курицы	100/50	100/50	20,04	20,04	21,12	21,12	4,91	4,91	252,00	252,00	1,80	1,80	246/2011г.
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	8,60	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244,00	325,00	0,00	0,00	302/2011г.
Чай с лимоном	200	200	0,13	0,132	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская

2-й УЖИН

Йогурт питьевой	200	200	8,20	8,20	3,00	3,00	27,40	27,40	164,00	164,00	1,40	1,40	Заводская упаковка
Кондитерские изделия	30	30	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:													

3-день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/30	150/30	26,31	26,31	19,90	19,90	50,40	50,40	486,00	486,00	0,85	0,85	223/2011г.
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Сыр российский (порциями)	30	30	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	70	100	0,92	1,31	2,27	3,30	4,53	6,46	42,28	60,40	11,97	17,10	42/2011г.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	350/35	2,19	3,07	2,78	3,89	15,39	21,55	105,00	148,00	11,07	15,51	104/105 2011г
Биточки мясные	90	100	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217,00	241,00	0,44	0,49	268/2011г.
Рис отварной	150	200	3,65	4,87	5,38	7,17	36,68	48,91	210,00	280,00	0,00	0,00	304/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115,00	115,00	0,90	0,90	342/2011г.

													упаковка
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Фрукты свежие	200	250	0,80	1,00	0,61	0,77	1,41	1,77	91,00	114,00	4,61	5,77	338/2011г.
УЖИН													
Овощи натуральные свежие (помидор)	80	100	0,77	1,10	0,14	0,20	2,66	3,80	15,40	22,00	12,25	17,50	71/2011г.
Картофель отварной	150	200	2,86	3,81	4,32	5,76	23,01	30,68	143,00	190,00	21,00	28,00	310/2011г.
Бефстроганов из отварной курицы со сметанным соусом	100	100	14,44	14,44	12,25	12,25	3,78	53,78	181,00	181,00	0,37	0,37	375/2004г. 553/2004г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
2-й УЖИН													
Молоко в заводской упаковке	200	200	5,72	5,72	6,40	6,40	0,40	0,40	118,00	118,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Ватрушка с творогом	75	75	4,61	4,61	2,74	2,74	14,59	14,59	101,00	101,00	0,02	0,02	410/2011г.

4 - день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
			Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ЗАВТРАК													
Сырники из творога со сметаной	200/15	200/20	16,6	21,6	28,65	33,65	23,55	28,55	252	257	0,85	1,35	333/2004г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Чай с молоком	200/15	200/15	1,52	1,52	1,35	1,35	15,90	15,90	81,00	81,00	1,33	1,33	378/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская

ОБЕД													
Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	100	0,49	0,70	0,07	0,10	1,33	1,90	8,40	12,00	3,43	4,90	71/2011г.
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/25/7	350/35/10	3,04	4,25	3,93	5,50	10,71	15,00	137,00	192,00	5,70	8,00	116/2004г.
Рыба тушеная в томате с овощами	110/100	130/100	10,73	12,68	5,45	6,44	4,18	4,94	116,00	137,00	4,13	4,85	229/2011г.
Картофельное пюре	150	200	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,25	137,00	183,00	18,16	24,21	312/2011г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеваный	80	120	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	3,00	3,77	1,40	1,22	1,81	2,27	189,00	236,00	1,20	1,50	338/2011г.
Ватрушка	80	100	88,00	110,00	11,20	14,00	35,36	44,20	242,00	274,00	0,05	0,06	218/2011г.
УЖИН													
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	100	0,77	1,10	0,14	0,20	2,66	3,80	15,40	22,00	12,25	17,50	71/2011г.
Плов из отварной курицы	100/200	11/200	15,30	15,30	14,33	14,33	24,38	24,38	297,00	297,00	0,26	0,26	244/2011г.
Чай с сахаром	200/15	2090/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
2-й УЖИН													
Кисломолочный напиток	200	200	5,40	5,40	4,26	4,26	20,74	20,74	142,00	142,00	0,18	0,18	Заводская упаковка
Булочные изделия	60	60	4,32	4,32	3,72	3,72	30,60	30,60	190,00	190,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Итого за день:													

5- день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
--------------------	--------------------	----------------------	--------------------------------	-----------	-------------

	лет	и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	лет	и старше	лет	и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Каша молочная (рисовая) с маслом	220/10	250/10	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00	1,23	1,39	182/2011г.
Сыр российский	20	20	6,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Кофейный напиток	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00	1,30	1,30	379/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	100	0,77	1,10	0,14	0,20	2,66	3,80	15,40	22,00	12,25	17,50	71/2011г.
Суп картофельный, рыбный	250/18	350/18	2,19	3,07	2,78	3,89	15,39	21,55	106,00	148,00	11,08	15,51	106/2011г.107/2011г.
Запеканка картофельная с мясом	280/5	280/5	33,28	33,28	41,78	41,78	39,60	39,60	650,00	650,00	9,56	9,56	284/2011г.
Компот из плодов или сушеных ягод	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00	0,00	0,00	348/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,40	84,40	4,00	4,00	389/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00	4,00	4,00	Заводская упаковка
Фрукты свежие	200	250	2,56	3,20	0,56	0,70	1,44	1,80	108,00	135,00	0,85	1,07	338/2011г.
УЖИН													
Печень куриная	90	100	8,70	9,67	11,16	12,40	11,34	12,60	181,00	201,00	1,54	1,71	274/2011г. 331/2011г.
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	8,60	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244,00	325,00	0,00	0,00	302/2011г.
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
2-й УЖИН													
Йогурт питьевой	200	200	8,20	8,20	3,00	3,00	27,40	27,40	164,00	164,00	1,40	1,40	Заводская упаковка
Пирожок с повидлом	60	60	5,70	5,70	4,65	4,65	42,30	42,30	313,00	313,00	0,58	0,58	738/2004г.

6 - день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Пудинг из творога (запечённый) с соусом	100	110	16,48	18,13	13,92	15,31	28,48	31,33	306,00	337,00	0,42	0,46	222/2011г.
Сыр российский	30	30	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Какао с молоком	200	200	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119,00	119,00	1,59	1,59	382/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	55,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	70	100	0,92	1,31	2,27	3,30	4,53	6,46	42,28	60,40	11,97	17,10	42/2004г.
Суп «Полевой»	250	350	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00	0,00	0,00	117/2004г.
Солянка домашняя	200	200	11,90	11,90	14,20	14,20	10,20	10,20	234,00	234,00	8,52	8,52	157/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133,00	133,00	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	5,60	8,40	0,80	1,20	33,84	50,76	165,00	247,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,40	84,40	4,00	4,00	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	0,80	1,00	0,80	1,00	0,61	0,77	88,80	111,00	4,40	5,50	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
УЖИН													
Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	100	0,49	0,70	0,07	0,10	1,33	1,90	8,40	12,00	3,43	4,90	71/2011г.

Макаронны отварные	150	200	5,66	7,55	0,67	0,89	31,92	42,56	156,00	208,00	0,00	0,00	202/2011г.
Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
2-й УЖИН													
Молоко в заводской упаковке	200	200	5,72	5,72	6,40	6,40	0,40	0,40	118,00	118,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
Булочка «Домашняя»	60	60	4,21	4,21	6,31	6,31	32,80	32,80	97,00	97,00	0,93	0,93	769/2004г.
Итого за день:													

7 - день

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
			Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	220/5	250/5	4,81	5,47	4,18	4,75	15,80	17,96	132,00	150,00	0,73	0,83	120/2011г.
Сыр российский	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00	14/2011г.
Какао с молоком	90/110/15	90/110/15	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119,00	119,00	1,59	1,59	387/2011г.
Батон нарезной	80	100	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00	0,00	0,00	Заводская упаковка
ОБЕД													
Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	100	0,49	0,70	0,07	0,10	1,33	1,90	8,40	12,00	3,43	4,90	71/2011г.
Суп картофельный с фрикадельками	250/90	350/90	3,56	4,98	4,59	6,43	18,79	26,31	144,00	202,00	5,75	8,05	108/2011г.
Ромштекс куриный	90	100	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217,00	241,00	0,44	0,49	268/2011г.
Капуста тушёная	150	200	3,10	4,13	4,85	6,47	14,14	18,85	113,00	15,00	25,74	34,32	321/2011г.
Компот из свежих	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115,00	115,00	0,90	0,90	342/2011г.

