

Утверждаю  
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э. Р.



Согласовано  
Руководитель



**Примерное меню пришкольного лагеря  
для учащихся в возрасте 7-11 лет  
2026**

**Примерное МЕНЮ (ротация) пришкольных лагерей и лагерей труда и отдыха на сезон 2026**

День 1 - ый		День 2- ой		День 3 - ий		День 4 - ый		День 5 - ый		День 6 - ой		День 7 - ой	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Бутерброд с маслом	30/10	Бутероррод с сыром,с маслом	30/15/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутероррод с сыром,с маслом	30/15/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутероррод с сыром,с маслом	30/15/10
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5-150/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5-180/5	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30-120/30	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5-180/4	Омлет натуральный	200-150	Каша кукурузная молочная	180-150	Сырники творожные с молоком сгущенным	180/30-180/20
		Яйцо отварное	40	Блины с маслом сливочным	45/5-45/5					Блины с маслом сливочным	45/5-45/5		
Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10-150/40	Какао с молоком(сахар )10	200-200	Чай с сахаром	190/10-190/1	Кофейный напиток с молоком	200-200	Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10-150/40/	Какао с молоком (сахар 10)	200-200	Чай с сахаром с лимоном	180/5/10-180/5
Фрукты свежие (Яблоки)	120-120			Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120
Батон	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>													
Печенье	35-30			Крекер	20-20								
Молоко кипяченое	200-200	Сок (разливной)	180-180	Молоко кипяченое	200-200	Катык	200-200	Сок (разливной)	180-180	Ряженка	200-200	Молоко кипяченое	200-200
<b>ОБЕД</b>													
Помидоры свежие порционно	100-60	Огурцы свежие	100-60	Огурцы свежие	100-60	Помидоры свежие порционно	100-60	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100-60	Помидоры свежие порционно	100-60	Огурцы соленые (доп гарнир)	50-30

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10 - 200/10	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250-200	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/1 1/10- 200/1 1/10	Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	250/1 0- 200/1 0	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11- 200/11	Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/ 10- 200/ 10	Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	25 0/1 1/1 0- 20 0/1 1/1
Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/200 - 50/150	Гуляш из отварной говядины	50/50- 50/50	Рыба тушеная с овощами	80/40- 80/40	Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/20 0- 50/15 0	Биточки рыбные из минтая	100-90	Плов из отварных куриных грудок	250- 250	Котлета из говядины с маслом сливочным	10 0/3 - 90/
		Макаронные изделия отварные	180- 150	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	200/3 0- 150/3 0			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5- 150/3			Картофель запеченный дольками	20 0- 18 0
Сок (разливной)	180-180	Компот из сухофруктов	200- 200	Напиток из шиповника (сахар 10)	200- 200	Сок (разливной)	80-180	Компот из свежих яблок (сахар 10)	200- 200	Сок (разливной)	80-180	Компот из сухофруктов	20 0- 20
Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50- 50- 40	Хлеб ржаной	50- 50- 40
Алео	50-40	Алео	50-40	Алео	50-40	Алео	50-40	Алео	50-40	Алео	50- 40	Алео	50- 40

День - 8-ой	День 9-ый	День 10 -ый	День 11 -ый	День 12 -ый	День 13 -ый	День 14 -ый
-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/ 10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15 /10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с маслом	30/1 0	Бутерброд с сыром, с маслом	30/ 15/ 10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5- 150/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5- 180/5	Пудинг из творога со сгущённым молоком	170/3 0- 120/3 0	Омлет натуральный	200- 150	Каша геркулесовая молочная	180- 150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/ 5- 180/ 5	Каша манная молочная с маслом сливочным	20 0/5 - 15 0/5
Яйцо отварное	40-40	Блины с маслом сливочным	45/5- 45/5					Блины с маслом сливочным	45/5- 45/5			Яйцо отварное	40- 40

Кофейный напиток с молоком	200-200	Чай с молоком, с сахаром	150/40 /10-150/40 /10	Какао с молоком	200-200	Чай с сахаром	190/10 0-190/10	Кофейный напиток с молоком	200-200	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10 0-150/40	Какао с молоком	200-200
Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120
Батон	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30
2-ой ЗАВТРАК													
Сок (разливной)	200-200	Кефир	200-200	Молоко кипяченое	200-200	Сок (разливной)	200-200	Катык	200-200	Молоко кипяченое	200-200	Сок (разливной)	200-200
ОБЕД													
Салат из зеленого горошка к/с	100-60	Салат из свеклы с маслом	100-60	Огурцы свежие порционно	100-60	Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100-60	Огурцы свежие порционно	100-60	Помидоры свежие порционно	100-60	Салат из свежих овощей	100-60
Суп крестьянский с пшенной крупой	250-200	Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	250/10 /10-200/10 /10	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10 0-200/10 0	Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10 1/10-200/10 1/10	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11-200/11	Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с птицей	250/10-200/10	Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10-200/10
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200 - 50/150	Биточки рыбные	100-90	Бефстроганов из отварной говядины	50/50-50/50	Шницель куриный натуральный	100-90	Гуфтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40-80/40	Рыба запеченная с луком	100/10-80/10	Котлеты "Аппетитные"	100/10-80/10
		Картофельное пюре	200-180	Спагетти отварные с маслом сливочным	0/5-150	Рис отварной с маслом сливочным	180/5-150/3	Каша гречневая рассыпчатая	180-150	Картофельное пюре	00-180	Макаронные изделия отварные с маслом	180-150

Компот из свежих фруктов	200-200	Сок (разливной)	180-180	Компот из изюма и яблок (сахар)	200-200	Напиток из шиповника	200-200	Сок (разливной)	180-180	Компот из сухофруктов (сахар 10)	200-200	Компот из изюма (сахар 8)	200-200
Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50	Хлеб ржаной	50-50
Хлеб пшеничный	50-40	Хлеб пшеничный	50-40	Хлеб пшеничный	50-40	Хлеб пшеничный	50-40	Хлеб пшеничный	50-40	Хлеб пшеничный	50-40	Хлеб пшеничный	50-40

День - 15-ый	День 16-ый	День 17-ый	День 18-ый	День 19-ый	День 20-ый	День 21-ый							
<b>ЗАВТРАК</b>													
Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с сыром,с	30/15/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с маслом	30/10	Бутерброд с сыром,с	30/15/10
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/30 - 180/20	Каша кукурузная молочная	200-150	Омлет натуральный	200-150	Каша "Дружба" молочная	220/5 - 180/4	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170/30-120/30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5-150/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5-180/5
		Блины с маслом сливочным	45/5-45/5					Блины с маслом сливочным	45/5-45/5	Яйцо отварное	40-40		
Чай с сахаром	190/10 - 190/10	Кофейный напиток с молоком	200-200	Чай с молоком ,с сахаром	150/40/10-150/4	Какао с молоком	200-200	Чай с сахаром	190/10-190/10	Кофейный напиток с молоком	200-200	Чай с сахаром с лимоном	180/5/10/5
Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120	Фрукты свежие (Яблоки)	120-120
Батон	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30	Батон высший сорт	30-30
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>													
Печенье	35-30					Вафли	20-20	Крекер	20-20				
Ряженка	200-200	Молоко кипяченое	200-200	Сок (разливной)	180-180	Кефир	180-180	Молоко кипяченое	200-200	Сок (разливной)	80-180	Катык	200-200
<b>ОБЕД</b>													









