

Утверждаю:
 И.о. директор МБОУ "СОШ №1 им. ак. А.И Савина"
 г.Осташков Тверской области
 Литвинова Е.В.
 01.06. 2026 г.



**Примерное десятидневное меню для питания учащихся
 в летнем оздоровительном лагере «Ершонок» при МБОУ СОШ №1 им. ак. А.И Савина
 Возрастная группа 6-10 лет**

1 день-понедельник		(1 неделя)						
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по продуктам	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3	221
№684 №685	Чай	Чай (сухой) Сахар-песок	1 15	200	0,2	0	15	58
№243	Сосиска отварная	Сосиска	100	100	8,7	14,5	15	205
№1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	4	5	24	108
Итого					18,15	25,7	89,3	592
Обед								
№139	Суп картофельный с горохом и курицей	Кура (тушка) Картофель Горох Морковь Лук репка Масло раст. Лук зеленый Соль Укроп св.	13 90 20 13 12 5 1 1 1	250	5	4,1	19,2	160
№461 №587	Тефтели из свинины	Мясо свинина (окорок) Молоко св. Лук репка Масло раст. Мука пшен. Томат Морковь яйцо Соль Сахар-песок	60 8 20,6 6 6 2,4 2 0,05 шт. 1 3	110	12,4	14,8	11,8	231
№ 518	Рис отварной	Рис Масло сливочное Соль	54 5 1	170	3,8	6,2	38,5	228
№349	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар-песок	20 20	200	0,1	0	27	106
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					23,28	25,46	108,9	779
Итого за день					41,43	51,16	198,2	1371

2 день-вторник								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по рецепту	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)			
					Б	Ж	У	
Завтрак								
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	Манка Масло сл. Молоко Соль Сах песок	45 5 100 1 10	200/5	17,08	8,32	31,11	222
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
№ 3	Сыр порц.	Сыр порц.	15	15	4	4	5	65
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	6,3	18,6	80
Итого					28,08	20,82	67,01	517
Обед								
№138	Суп картофельный с рисом и цыпленком	Цыпленок Картофель Рис Лук репка Морковь Масло раст. Лук зеленый Укроп св. Соль	22 100 4,4 10 10 5 1 1 1	250\8	5,6	5,1	23,2	167
№489	Рагу из птицы	Грудка куриная Картофель Лук репка Масло раст. Соль Морковь Мука пшен. Томат	100 140 12 5,3 1 10 3 3	250	10	8	15	178
№ 699	Курага	Курага	15	200	0	0	24	93
	Компот из кураги	Сахар-песок	24					
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					17,58	13,46	74,6	492
Итого за день					45,66	34,28	141,6	1009

3 день-среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 2	Колбаса отварная	Колбаса вареная	60	60	3	6	5	45
№520	Картофельное пюре	Картофель Масло сл. Молоко св. Соль	200 5 25 0,5	200	3,2	6,8	21,9	164
№379	Чай с лимоном	Чай Лимон сахар-песок	1 4 15	200	4,7	2,2	12,3	150
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
	Печенье	Печенье	28	28	1,12	5,04	18,2	122,64
Итого					14	20,4	69,8	535,64
Обед								
№124	Щи из св.капусты со сметаной (сметана после термической обработки) с цыпленком	Капуста св. Морковь Лук репка Томат Картофель Масло раст Сметана Лук зеленый Соль Цыпленок Укроп св.	30 10 10 3 20 3 5 1 1 12 1	250\8\5	2	4,3	10	88
№437	Гуляш из свинины	Мясо свинина (окорок) Лук репка Томат Мука пшен. Соль Масло раст	35 10 3 4 1 5	60	7	17,1	3	180
№511	Рис отварной	Рис Масло сл. Соль	54 5 1	170	3,8	6,2	38,5	228
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					14,88	27,96	89,1	646
Итого за день					28,88	48,36	158,9	1181,64

4-день-четверг								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж	
Завтрак								
№204	Макароны с сыром	Макаронные изделия	90	210	8,9	10,6	37,2	272
		Масло сл.	5					
		Сыр	18					
		Соль	1					
№693	Какао с молоком	Какао несклик	4	200	4,9	5	32,5	190
		Сахар-песок	20					
		молоко	100					
№1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2	5	16	80
	Масло слив.		5	5				30
Итого					15,8	20,6	85,7	572
Обед								
№87	Суп с рыбными консервами	Рыбные консервы	13	250	7,35	5,95	15,82	153,53
		Картофель	90					
		Перловка	7					
		Лук репч.	7					
		Морковь	8					
		Масло раст.	3					
№443	Голубцы ленивые	Мясо свинина (ококор)	63	200	11,9	24,7	28,5	387
		Сметана	5					
		Рис	30					
		Лук репка	13					
		Капуста	100					
		Соль	1					
		Лимоны	16					
№699	Напиток лимонный	Сахар-песок	24	200	0,1	0	24	93
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					21,33	31,01	80,72	687,53
Итого за день					37,13	51,61	166,4	1259,53

5 день-пятница								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№109	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Яйцо	1 шт	1 шт	12,06	10,04	1,64	271,36
№684	Чай с лимоном	Чай сухой	1	200	0,2	0	15	58
№685		Сахар-песок	15					
	Бутерброд с ветчиной	Ветчина	20					
		Хлеб пшеничный	30	50	2,3	6,3	18,6	80
Итого					14,56	16,34	35,24	409,36
Обед								
№110	Борщ из св.капусты со сметаной и мясом (сметана после термической обработки)	Свекла	56	250\5	1,5	4,6	11,8	130
		Капуста св.	24					
		Морковь	10					
		Сметана	5					
		Лук репка	12					
		Томат	3					
		Масло раст.	3					
		Сахар-песок	3					
		Картофель	30					
		Укроп св.	1					
		Соль	1					
	Мясо свинина (окорок)	12						
№508	Греча отварная	Греча	80	180	3,8	6,2	38,5	228
		Соль	1					
		Масло сл.	4					
№413	Голень куриная тушеная	Голень куриная	140					125
№587		Масло сл	3	150	9	15	1	
		Сметана	3					
№638	Компот из кураги	Сухофрукты	20	200	0,5	0	31,2	130
		Сахар-песок	20					
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					16,78	26,16	94,9	667
Итого за день					31,34	42,5	130,1	1076,36

6 день-понедельник (2неделя)									
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж		У
Завтрак									
№340	Запеканка творожная с джемом	Творог классич	130	150	4	4	12	87	
		Яйцо	0,1 шт						
		Манка	10						
		Сахар	10						
		Джем	10						
№6	Бутерброд с колбасой полукопченой	Колбаса п\к	18	18\30	5	10	8	160	
		Хлеб пшеничный	30						
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток	4	200	4,7	2,2	12,3	150	
		Молоко св.	70						
		сахар-песок	15						
Итого					13,7	16,2	32,3	397	
Обед									
№139	Суп картофельный с фасолью цыпленком	Картофель	50	250\8	3,2	3,6	24,5	135	
		Цыпленок	10						
		Морковь	10						
		Лук	12						
		Масло раст	5						
		Фасоль	20						
		Укроп св.	1						
		Соль	1						
		Лук зеленый	1						
№520	Картофельное пюре	Картофель	200	200	0,8	0	32,6	145	
		Молоко	25						
		Соль	1						
		Масло сл.	5						
№229	Котлета мясная	мясо (свинина)	50	200	20	25	20	180	
		масло раст.	5						
		Лук репка	6						
		сухари панир.	4						
		Молоко	20						
		Хлеб пшенич	30						
		Яйцо	0,07						
		Чеснок	0,1						
		Перец черн молот	0,05						
		Соль	1						
№638	Компот из изюма	Изюм	15	200	0,8	0	32,6	145	
		Сахар-песок	20						
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54	
Итого					26,78	28,96	122,1	659	
Итого за день					40,48	45,16	154,4	1056	

7 день-вторник								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по рецепту	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)			
					Б	Ж	У	
Завтрак								
№182	Каша жидкая молочная геркулесовая	Геркулес	38	200/5	11,9	5	19,53	172
		Молоко	100					
		сах песок	3					
		Масло слив.	5					
№648	Чай с лимоном	Чай	1	200	0,2	0	11	136
		Лимон	4					
		Сахар-песок	15					
№1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2	5	16	80
		Масло слив.	5	5				30
Итого					14,1	10	46,53	418
Обед								
№132	Рассольник Ленинградский на бульоне и сметаной (сметана после термической обработки)	Картофель	71	200	6,9	21,1	13,4	299
		Крупа перловая	5					
		Ципленок (тушка)	25					
		Морковь	13					
		Лук репка	12					
		Огурцы сол.	15					
		Масло раст	5					
		Соль	1					
		Томат	3					
		Сметана	5					
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	85	200	5,25	6,2	35,3	221
		Масло сл.	2					
		Соль	1					
№498	Котлета рубленая из птицы	Грудка куриная	100	150	10,5	9,5	13,4	198
		Хлеб пшеничный	13,5					
		Молоко св.	23,9					
		Сухари пан.	7					
		Масло раст.	7					
		Лук репка	6					
		Соль	1					
		Перец	0,004					
		Яйцо	0,04шт					
	Огурцы св.	Огурцы св.	10	10	0	0	2	14
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины	22	200	0,1	0	25,2	96
		Сахар-песок	24					
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					24,73	37,16	101,7	882
Итого за день					38,83	47,16	148,2	1300

8 день-среда									
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж		У
Завтрак									
№413	Сарделька отварная	Сарделька	60	60	5,3	11,5	0,25	131	
№508	Греча отварная	Масло сл. Соль Греча	4 1 80	180	8,7	7,8	42,6	279	
№693	Какао с молоком	Какао несклик Сахар-песок молоко	4 20 100	200	4,9	5	32,5	190	
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54	
	Печенье	Печенье	28	28	1,12	5,04	18,2	122,64	
Итого					6,88	5,36	44,9	244	
Обед									
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	Ципленок (тушка) Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репка Масло раст Соль Укроп Лук зел.	12,3 60 10 10 10 4 1 1 1	250	2,1	1,9	19	100	
№388	Котлета рыбная	Филе минтая Сухари панир Масло раст Лук Яйцо Перец черн молотый Соль Молоко св. Хлеб пшенич	90 5 6 6 0,05 шт. 1 1 18 14	150	13	7	2	127	
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко св. Масло сл. Соль	200 25 5 1	200	3,2	6,8	21,9	163	
№699	Напиток лимонный	Лимоны Сахар-песок	16 24	200	0,1	0	24	93	
№1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	3,3	0,6	20,7	90	
Итого					21,7	16,3	87,6	573	
Итого за день					28,58	21,66	132,5	817	

9 день-четверг								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж	
Завтрак								
Табл. №182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сл.	Рис Масло сл. Сахар-песок Соль Молоко св.	44 5 10 1 110	200/5	6,2	3,7	27,5	183
№736 №738 №764	Колбаса в тесте	Мука пшен. Молоко св. Масло раст. Дрожжи сухие Колбаса вар. Ванилин Сахар Яйцо	50 21 5 0,3 30 0,027 5,4 0,075 шт.	130	4,2	3,6	26,4	174
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
Итого								
Обед								
№98	Суп крестьянский со свиной (сметана после термической обработки)	Свинина Картофель Крупа перловая Морковь Лук репка Сметана Масло раст Соль Лук зеленый Укроп св. Капуста св.	9 25 10 13 12 5 5 1 1 1 30	250	9,66	5,04	12,56	159
№489	Рагу из птицы	Грудка куриная Картофель Лук репка Масло раст. Соль Морковь Мука пшен. Томат	100 140 12 5,3 1 10 3 3	250	10	8	15	178
№511	Рис отварной	Рис Масло сл. Соль	54 5 1	170	2,5	4,1	25,7	152
№ 342	Компот из св. яблок	Яблоки св. Лимоны Сахар-песок	40 1 24	200	0,2	0	35,8	142
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого								
Итого за день								
					24,34	17,5	101,5	685
					39,44	27	167,7	1192

10 день-пятница								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 468	Оладьи из печени	Печень Масло раст. Соль Яйцо кур. Лук репка Хлеб пшенич	80 5 2 0,015 20 10	100	12,6	7,3	0,3	117
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3	221
№684	Чай	Чай (сухой)	1	200	0,2	0	15	58
№685		Сахар-песок	15					
№ 4	Бутерброд с маслом	Хлеб пшенич. Масло порц	30 20	50				120
Итого					18,05	13,5	50,6	516
Обед								
№134	Суп картофельный с мясными консервами	Консервы мясные Картофель Морковь Лук репка Масло раст. Лук зеленый Соль Укроп св.	12 100 13 12 5 1 1 1	250	5	4,1	19,2	160
№ 235	Шницель с из свинины	Мясо свинина (окорок) Хлеб пшеничный Молоко св. Сухари пан. Соль Масло раст Лук репка Яйцо	50 15 12 4 1 6 9 0,04шт.	120	13	11	11	200
№ 518	Картофель отварной	Картофель Масло сливочное Соль	200 3,5 1	180	2	4	18	139
№ 699	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар-песок	20 20	200	0,1	0	25,2	96
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54,3
Итого					22,08	19,46	85,8	649,3
Итого за день					40,13	32,96	136,4	1165,3
Итого за 10 дней					371,9	401,9	1534	11427,83
Итого в среднем за день					38,1	43,4	172,2	1262,73

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ", под редакцией В.Т.Лапшиной, Издательство "Хлебп" "Хлебпродинф" 2004 г)
В блюдах соль используется йодированная.