

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 11-17 лет**

1 день - понедельник (1 неделя)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	85	200	5,25	6,2	35,3	221
		Масло сл.	2					
		Соль	1					
№684	Чай	Чай (сухой)	1	200	0,2	0	15	58
№685		Сахар-песок	15					
№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)	13	250	5	4,1	19,2	160
		Картофель	90					
		Горох	20					
		Морковь	13					
		Лук репка	12					
		Масло раст.	5					
		Лук зеленый	1					
		Соль	1					
		Укроп св.	1					
№461	Тефтели из свинины	Мясо свинина (окорок)	60	110	12,4	14,8	11,8	231
№587		Молоко св.	8					
		Лук репка	20,6					
		Масло раст.	6					
		Мука пшен.	6					
		Томат	2,4					
		Морковь	2					
		яйцо	0,05 шт.					
		Соль	1					
	Сахар-песок	3						
№ 518	Рис отварной	Рис	54	170	3,8	6,2	38,5	228
		Масло сливочное	5					
		Соль	1					
№349	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0,1	0	27	106
		Сахар-песок	20					
№ 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 (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		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. Хлеб пшеничный	Сыр порц.	15	15	4	4	5	65
		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	Компот из кураги	Курага	15	200	0	0	24	93
		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			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж	
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 неслик	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 (окорок)	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 продукты	Масса нетто	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У	
Завтрак								
№109	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Яйцо	1 шт	1 шт	12,06	10,04	1,64	271,36
№684	Чай	Чай сухой	1	200	0,2	0	15	58
№685	с лимоном	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 Капуста св. Морковь Сметана Лук репка Томат Масло раст. Сахар-песок Картофель Укроп св. Соль Мясо свинина (окорок)	56 24 10 5 12 3 3 3 30 1 1 12	250\5	1,5	4,6	11,8	130
№508	Греча отварная	Греча Соль Масло сл.	80 1 4	180	3,8	6,2	38,5	228
№413 №587	Голень куриная тушеная	Голень куриная Масло сл Сметана	140 3 3	150	9	15	1	125
№638	Компот из кураги	Сухофрукты Сахар-песок	20 20	200	0,5	0	31,2	130
№ 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 (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№340	Запеканка творожная с джемом	Творог классич Яйцо Манка Сахар Джем	130 0,1 шт 10 10 10	150	4	4	12	87
№6	Бутерброд с колбасой полукопченной	Колбаса п\к Хлеб пшеничный	18 30	18\30	5	10	8	160
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
Итого					13,7	16,2	32,3	397
Обед								
№139	Суп картофельный с фасолью цыпленком	Картофель Цыпленок Морковь Лук Масло раст Фасоль Укроп св. Соль Лук зеленый	50 10 10 12 5 20 1 1 1	250\8	3,2	3,6	24,5	135
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко Соль Масло сл.	200 25 1 5	200	0,8	0	32,6	145
№229	Котлета мясная	мясо (свинина) масло раст. Лук репка сухари панир. Молоко Хлеб пшенич Яйцо Чеснок Перец черн молот Соль	50 5 6 4 20 30 0,07 0,1 0,05 1	200	20	25	20	180
№638	Компот из изюма	Изюм Сахар-песок	15 20	200	0,8	0	32,6	145
№ 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 продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж	
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 блюда	Раскладка		Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		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 блюда	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
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					15,1	9,5	66,2	507
Обед								
№98	Суп крестьянский со свининой (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					24,34	17,5	101,5	685
Итого за день					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	80	100	12,6	7,3	0,3	117	
		Масло раст.	5						
		Соль	2						
		Яйцо кур.	0,015						
		Лук репка	20						
		Хлеб пшенич	10						
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	85	200	5,25	6,2	35,3	221	
		Масло сл.	2						
		Соль	1						
№684	Чай	Чай (сухой)	1	200	0,2	0	15	58	
№685		Сахар-песок	15						
№ 4	Бутерброд с маслом	Хлеб пшенич.	30	50				120	
		Масло порц	20						
Итого					18,05	13,5	50,6	516	
Обед									
№134	Суп картофельный с мясными консервами	Консервы мясные	12	250	5	4,1	19,2	160	
		Картофель	100						
		Морковь	13						
		Лук репка	12						
		Масло раст.	5						
		Лук зеленый	1						
		Соль	1						
		Укроп св.	1						
№ 235	Шницель с из свинины	Мясо свинина (ококор)	50	120	13	11	11	200	
		Хлеб пшеничный	15						
		Молоко св.	12						
		Сухари пан.	4						
		Соль	1						
		Масло раст	6						
		Лук репка	9						
		Яйцо	0,04шт.						
№ 518	Картофель отварной	Картофель	200	180	2	4	18	139	
		Масло сливочное	3,5						
		Соль	1						
№ 699	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0,1	0	25,2	96	
		Сахар-песок	20						
№ 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 рецептур 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.