

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Гимназия №2"
 г. Осташков Тверской области



И.В. Андропова
 24.02. 2026 г.

Примерное десятидневное меню летних оздоровительных учреждений

Возрастная группа 12 лет и старше

день 1

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г)			
					Б	Ж	У	
Завтрак								
№311 Табл. №4	Каша "Дружба" с маслом сл.	Пшено	20	200\5	8,97	5,63	21,93	292,4
		Рис	20					
		Масло сл	5					
		Сахар-песок	10					
		Соль	1					
Молоко 3,2%	100							
№684, №685	Чай	Чай (сухой)	1	200	5,5	0	21,6	83,4
		Сахар-песок	15					
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4
	Сок	Сок	200	200	1	0,2	20,2	100
Итого				635	18,67	7,23	76,78	558,2
Обед								
№138	Суп картофельный с крупой и цыплёнком	Картофель	75	250\12,5	11,5	3,86	6,54	168,4
		Перловка	10					
		Морковь	10					
		Лук репка	10					
		Масло раст	5					
		Цыплёнок	20					
		Лук зелёный	1					
		Укроп св.	1					
		Соль йодирован.	1					
		№498	Котлета рубленая из птицы					
	Хлеб пшеничный	18						
	Молоко 3,2%	24						
	Сухари пан.	6						
	Лук репка	6						
	Яйцо шт.	0,04						
	Соль йодирован.	1						
	перец чёрн. мол.	0,04						
	Масло раст.	9						
№516	Макаронные изделия отварные	Макароны	68	200	7	12,4	35,2	280,8
	Соль йодирован.	1						
	Масло сл	7						
№648	Кисель	Кисель конц.	24	200	0	0	25	97,6
		Сахар-песок	10					
	Помидоры св.	Помидоры св.	60	60	0,53	0,12	2,33	10,8

	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,99	14,5	77,7
Итого				852,5	39,83	26,8	86,27	808,5
Итого задень				1487,5	58,5	34	163,1	1366,7

день 2								
№ рецеп-туры	Наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
	Завтрак							
№ 326	Биточки рисовые с ягодой протёртой	Рис Сахар-песок Сухари панир. Масло раст. Ягода протёртая	70 10 10 10 20	250\20	12,4	15,7	69,4	474,4
№685	Чай с молоком сгущённым	Чай (сухой) Сахар Молоко сгущ.	1 5 15	200	6,1	5,7	23,52	175,3
№ 2	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	65	65	6,9	2,9	28,2	178,5
	Сыр порц.	Сыр порц.	15	15	4	4	5	65
Итого				550	29,4	28,3	126,1	893,2
Обед								
№124	Щи из св. кап. на буль со сметаной (сметана после термической обработки)	Капуста белокоч. Морковь Лук репка Томат Картофель Масло раст. Сметана 20% Лук зел. Укроп св. Соль йодиров.	50 10 10 3 30 5 5 1 1 1	250\5	8,5	16,3	17,8	250,8
№388	Котлета рыбная (минтай)	Рыба Хлеб пшеничный Молоко 3,2% Масло раст Лук репка Сухари пан. Яйцо шт. Соль йодиров. Перец черн.мол.	73,529 18 24 9 6 6 0,04 1 0,04	100	11,3	5,4	9,8	131,8
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко св. Соль йодиров. Масло сл.72,5%	171,1 30 1 7	200	4,3	1,6	29,5	150
№ 699	Напиток лимонный	Лимоны Сахар-песок	16 24	200	0,8	0,04	24,2	94,8
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,99	14,5	77,7
	Огурцы св.порц.	Огурцы св.порц.	60	60	0,5	0	5,4	10,6
Итого				875	31,2	25,7	114,3	798,1
Итого за день				1425	60,6	54	240,4	1691,3

день 3

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 311 табл.№ 4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	Геркулес Молоко св. 3,2% Масло сл. 72,5% Сахар-песок Соль йодиров.	25 100 5 10 1	200\5	7,4	9,6	39,5	275
№693	Какао с молоком	Какао-порошок Молоко 3,2% Сахар-песок	4 100 20	200	4,8	4,2	18,4	128,4
№775	Булка российская	Мука Сахар-песок Масло сл. Яйцо шт. Соль Дрожжи сухие Молоко Ванилин	29 6 3,91 0,073 0,58 0,312 18 0,02	50	13,6	10,2	28,4	331,25
	Яблоко	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,6	47
Итого				555	26,2	24,4	95,9	781,65
Обед								
№133	Суп карт.с рыбн.конс.	Рыбн.конс. Картофель Морковь Лук Масло раст. Лук зел. Укроп св. Соль йодиров. Перловка	12,5 75 10 10 5 1 1 1 5	250\12,5	12	18,5	28,8	327,8
№436	Жаркое по-домашнем с мясом из свинины (окорок)	Мясо Картофель Лук репка Масло раст. Томат Соль йодиров.	47,4 160 10 3 2,4 1	200	32,4	27,6	31,4	496
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,2	0	18	72
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,6	24,2	155,4
	Свекла отварная	Свекла лтварная	60	60	1,02	0,2	4,8	26,4
Итого				802,5	53,12	49,3	120,3	1160

Итого за день				1357,5	79,32	73,7	216,2	1941,65
день 4								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№366	Запеканка творожная с ягодой протертой	Творог	80	80\15	11,1	17,2	13,7	239,4
		Крупа манная	5					
		Сахар-песок	0,05					
		Яйцо шт.	0,066					
		Масло сл 72,5%	2,4					
		Сухари пан.	3					
		Сметана 20%	3					
		Ягода протёртая	15					
№684, №685	Чай	Чай (сухой)	1	200	5,5	0	21,6	83,4
		Сахар	15					
№733	Оладьи с молоком сгущённым	Мука	42,328	75\15	6,5	6,3	21,2	201
		Яйцо шт.	50,6					
		Молоко	42,328					
		Дрожжи	0,465					
		Масло раст.	4					
		Молоко сгущённое	15					
		Сахар-песок	2					
№ 49	Салат из моркови	Морковь	70	80	1,92	0,3	8,7	40,9
		Сахар-песок	10					
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	85	85	8,9	3,7	34,7	233,4
Итого				550	33,92	27,5	99,9	798,1
Обед								
№139	Суп карт. с горохом на мясном бульоне	Картофель	50	250	8	4,3	6	122,5
		Горох	20					
		Лук репка	10					
		Морковь	10					
		Масло раст.	5					
		Лук зел.	0,5					
		Укроп св.	0,5					
		Соль йодиров.	1					
№451	Котлета мясная	Мясо св.(окорок)	74	100	12,4	18,4	3,4	233,3
		Хлеб пшен.	18					
		Молоко 3,2%	24					
		Сухари пан.	5					
		Масло раст.	9					
		Лук репка	6					
		Яйцо шт.	0,04					
		Перец черн. Мол.	0,04					
		Соль йодиров.	1					
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронны	68	200	7	12,4	35,2	280,8
		Соль йодирован.	1					
		Масло сл	7					
№631	Компот из св.яблок	Яблоки	40	200	0	0	11,8	47,8
		Сахар-песок	24					
		Лимоны	2					
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,99	14,5	77,7
Итого				810	33,2	37,5	83,95	844,5
Итого за день				1360	67,12	65	183,9	1642,6

день 5

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
Табл №4, №311	Каша рисовая молочная с маслом	Рис Масло сл. 72,5% Сахар-песок Молоко св. 3,2% Соль йодиров.	31 5 10 100 1	200\5	3,1	8,2	32,4	215,2
№6	Бутерброд с колбасой п\к	Колбаса п\к Хлеб пшен.	20 30	50	8,9	7,2	6,5	160,2
№692	Кофейный напиток	Кофейный нап. Молоко 3,2% Сахар-песок	4 70 15	200	2,8	2,4	20	112
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	95	95	10,1	4,4	41,1	260,9
Итого				550	24,9	22,2	100	748,3
Обед								
№132	Рассольник Ленингр. с цыплёнком и сметаной (Сметана после терм. обраб)	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репка Огурцы сол. Масло раст Цыплёнок Сметана 20% Лук зел. Томат Укроп св. Соль йодиров.	75 5 10 10 15 5 10 5 1 3 1 1	250\5	6,8	7,4	1,56	156,1
№461 № 587	Тефтели из свинины	Мясо св. (окорок) Хлеб пшеничный Лук репка Масло раст. Томат Яйцо шт. Молоко св. 3,2% Мука пшен. Сахар-песок Морковь Соль йодиров.	63 13 10 10 3 0,05 20 8 0,3 2,4 1	130	3,3	16,5	8,1	194,4
№638	Компот из кураги	Курага Сахар-песок Лимон	20 20 2	200	1,2	0	19,4	130
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,99	14,5	77,7
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко св. Соль йодиров. Масло сл. 72,5%	171,1 30 1 7	200	4,3	1,6	29,5	150

					815	18,2	26,5	73,06	708,2
Итого									
Итого за день					1365	43,1	48,7	173,1	1456,5
день 6									
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		Б	Ж	У		
Завтрак									
№733	Оладьи с молоком сгущёным	Мука Яйцо шт. Молоко Дрожжи Масло раст. Молоко сгущёное Сахар-песок	84,656 0,1012 84,656 0,931 8 20 2,992	150\20	13,1	12,6	42,4	402	
№684, №686	Чай с лимоном	Чай (сухой) Сахар Лимон	1 15 7	200\7	0,4	0,2	21,9	85,1	
	Банан	Банан	220	220	3,3	1,1	46,2	211,2	
Итого					597	16,8	13,9	110,5	698,3
Обед									
№110	Борщ из св. кап. с цыплёнком и сметан (Сметана после термической обработки)	Свекла Картофель Морковь Лук репка Сметана 20% Томат Масло раст Сахар-песок Цыплёнок Лук зел. Соль йодиров. Укроп св. Капуста св.	40 20 10 10 5 3 5 3 10 1 1 1 20	250\5	10,75	5	10,75	127	
№ 443	Плов	Мясо свин.(около Масло раст. Крупа рисовая Лук репка Морковь Соль йодиров. Томат	57,873 8 54 10 10 1 3	250	16,3	24,8	37,3	508,7	
№638	Компот из изюма	Изюм Лимоны Сахар	20 2 20	200	1,4	0	28,4	119,4	
	Помидоры св.	Помидоры св.	60	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	3	1,2	16,9	90,6	

Итого					800	31,98	31,1	95,68	856,5
Итого за день					1397	48,78	45	206,2	1554,8
день 7									
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж		У
Завтрак									
Табл №4, №311	Каша манная молочная с маслом сл.	Манка	25	200	4,6	6,8	20,8	180,8	
		Масло сл. 72,5%	5						
		Сахар-песок	10						
		Молоко св. 3,2%	100						
		Соль йодиров.	1						
№684, №685	Чай	Чай (сухой)	1	200	5,5	0	21,6	83,4	
		Сахар	15						
	Нектарин	Нектарин	120	120	1,3	0,4	10,7	65,7	
№ 3									
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4
Итого				555	14,6	8,6	66,15	412,3	
Обед									
№139	Суп карт. с фасолью на курином бульоне	Картофель	50	250	6,5	7,3	7,5	120	
		Фасоль	20						
		Лук репка	10						
		Морковь	10						
		Масло раст.	5						
		Лук зел.	0,5						
		Укроп св.	0,5						
		Соль йодиров.	1						
№493	Птица тушённая в сметанном соусе	Голень куриная	110	140	15,1	2,3	2,8	91,2	
		Масло сл. 72,5%	3						
		Мука пшен.	3,75						
		Сметана 20%	3						
		Соль йодирован.	1						
№516	Макаронные изделия отварные	Макароны	68	200	7	12,4	35,2	280,8	
		Соль йодирован.	1						
		Масло сл	7						
	Сок	Сок	200	200	0	0	24,5	100	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,99	14,5	77,7	

Итого					850	34,4	24,4	97,55	752,1
Итого за день					1405	49	33	163,7	1164,4
день 8									
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		Б	Ж	У		
Завтрак									
№311 Табл.№4 Сб.2004	Каша пшеничная молочная с маслом	Пшено Молоко 3,2% Масло сл 72,5% Сахар-песок Соль йодиров.	40 100 5 10 1	200/5	11,46	6,33	24,72	228,67	
№ 2	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный Масло сл. 72,5%	35 10	45	3,6	12,1	14,6	195,4	
	Яблоко	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,6	47	
№692	Кофейный напиток	Кофейный нап. Молоко 3,2% Сахар-песок	4 70 15	200	2,8	2,4	20	112	
Итого					550	18,26	21,2	68,92	583,07
Обед									
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыплёнком	Цыплёнок Картофель Морковь Лук репка Масло раст. Макарон.издел. Соль йодиров. Укроп св. Лук зел.	10 75 10 10 5 10 1 0,5 0,5	250	11,2	7,7	18,2	149,2	
№437	Гуляш из свинины	Мясо свин.(окоро Масло раст Лук репка Мука пшен. Томат Соль йодиров.	79 5 10 4 3 1	100	9,9	10,9	3,2	148,2	
№508	Греча отварная	Греча Соль йодиров. Масло сл. 72,5%	92 1 7	200	7,6	10	39,2	281,4	
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,2	0	18	72	

	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	60	60	5,2	2	29	155,4
Итого				810	34,1	30,6	107,6	806,2
Итого за день				1360	52,36	51,8	176,5	1389,27
день 9								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№311 Табл.4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	Молоко св. 3,2% Ячка Масло сл. 72,5% Сахар-песок Соль йодиров.	100 25 5 10 1	200\5	5,75	9,12	23,97	229,16
№684, 686	Чай с лимоном	Чай (сухой) Сахар Лимон	1 15 7	200\7	0,4	0,2	21,9	85,1
№ 747	Сосиска в тесте	Сосиска Мука пшен. Масло сл 72,5% Дрожжи сухие Яйцо шт. Молоко св. 3,2% Соль йодиров. масло раст. Сахар-песок	73 38,45 2,1 0,423 0,075 20 1 1 2,55	120	11,1	11,4	13,5	284,1
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,05	82,4
Итого				562	20,45	22,1	72,42	680,76
Обед								
№134	Суп крестьянский со сметаной, с крупой и цыплёнком (сметана после термической обработки)	Цыплёнок Картофель Капуста св Лук репка Морковь Масло раст. Соль йодиров. Сметана Крупа перловая Лук зел. Укроп св.	10 25 30 10 10 5 1 5 10 0,5 0,5	250\5	9,86	5,04	12,86	159
№478	Запеканка картоф. с мясом (ококор свиной)	Мясо св.(ококор) Масло сл. Картофель Сухари пан. Лук Масло раст. Соль йодиров.	47,4 4 180 4 10 4 1	200	10	20	20	340
№631	Компот из св.яблок	Яблоки Сахар-песок Лимоны	40 24 2	200	0	0	11,8	47,8

	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,99	14,5	77,7
	Свекла отварная	Свекла лтварная	60	60	1,02	0,2	4,8	26,4
	Хлеб пшеничный		55	55	5,9	2,6	23,9	151
Итого				800	29,38	28,8	87,86	801,9
Итого за день				1362	49,83	51	160,3	1482,66
день 10								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 311 табл. № 4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	Геркулес Молоко св. 3,2% Масло сл. 72,5% Сахар-песок Соль йодиров.	36,697 100 5 10 1	200\5	7,4	9,6	39,5	275
№ 738	Пирожок с яблоками	Ванилин Мука Сахар-песок Масло сл. Дрожжи сухие Яблоки Сахар-песок Молоко св. Яйцо шт.	0,04 60,5 3 2 0,66 55,5 9 30 0,16	100	6,5	4,5	67,7	336,5
№684, №685	Чай	Чай (сухой) Сахар	1 15	200	5,5	0	21,6	83,4
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	45	4,8	2,1	19,5	123,6
Итого				550	24,2	16,2	148,3	818,5
Обед								
№110	Борщ из св. кап. с цыплёнком и сметан (Сметана после термической обработки)	Свекла Картофель Морковь Лук репка Сметана 20% Томат Масло раст Сахар-песок Цыплёнок Лук зел. Соль йодиров. Укроп св. Капуста св.	40 20 10 10 5 3 5 3 10 0,5 1 0,5 20	250\5	10,75	5	10,75	127
№498	Котлета куриная	грудка куриная Хлеб пшеничный Молоко 3,2% Сухари пан. Лук репка Яйцо шт. Соль йодирован. перец чёрн. мол. Масло раст.	74 18 24 6 6 0,04 1 0,04 9	100	18,2	9,4	2,7	173,2
№ 516	Макаронные изделия отварные	Макароны Соль йодирован. Масло сл	68 1 7	200	7	12,4	35,2	280,8
№ 631	Напиток из сока	Сок Сахар-песок	150 10	200	0,14	0,14	23,4	96,34