

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор  
МБОУ СОШ № 3 г. Конаково

30.04.2026 года

Н.В. Железнова



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат  
школьного питания»

Л.А. Османова

30.04.2026 года



## **10 дневное меню завтраков и обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛТО (лагере труда и отдыха) с дневным пребыванием**

### **Основание:**

- 1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
- 2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.** Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12-17 лет

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
	<b>ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК</b>					
210	Омлет натуральный	200	18,60	33,10	3,51	386,20
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>570</b>	<b>23,5</b>	<b>35,15</b>	<b>48,47</b>	<b>609,4</b>
	<b>День №1 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25
	Сосиска отварная с соусом томатным (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,40
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>840</b>	<b>28</b>	<b>31,34</b>	<b>99,29</b>	<b>829,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1410</b>	<b>51,5</b>	<b>66,49</b>	<b>147,76</b>	<b>1438,83</b>
	<b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>					
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,2</b>	<b>15,38</b>	<b>95,76</b>	<b>572,2</b>
	<b>ДЕНЬ2 ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25
	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>30,38</b>	<b>31,00</b>	<b>96,66</b>	<b>788,48</b>
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>41,58</b>	<b>46,38</b>	<b>192,42</b>	<b>1360,68</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка из творога с повидлом	200	10,5	15,1	54,4	401,9

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>560</b>	<b>14,08</b>	<b>16,76</b>	<b>93,52</b>	<b>592,5</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,60	5,15	7,90	124,75
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом	100	15,69	15,08	14,65	257,40
309	Макароны отварные	180	6,60	5,40	31,74	202,14
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>29,61</b>	<b>26,53</b>	<b>123,15</b>	<b>872,87</b>
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1410</b>	<b>43,69</b>	<b>43,29</b>	<b>216,67</b>	<b>1465,37</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2,60	5,10	10,90	138,75
290	Птица тушеная с соусом № 331	100	13,28	10,84	2,9	166
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>870</b>	<b>28,88</b>	<b>26,96</b>	<b>88,56</b>	<b>773,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>40,18</b>	<b>40,99</b>	<b>169,77</b>	<b>1275,3</b>
	<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>					
204	Макароны отварные с сыром	250	16,8	19,8	42,6	418
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47

	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	590	20,3	21,38	79,76	599,2
	<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	280	19,67	47,18	26,46	612,78
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	890	26,32	58,49	73,87	932,27
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	1480	46,62	79,87	153,63	1531,47
	<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная пшеничная	300	10,3	15,9	18,6	511,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	550	18,13	20,7	58,31	761,9
	<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	870	32,78	27,14	111,58	793,1
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	1420	50,91	47,84	169,89	1555
	<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>					
278	Тефтели из птицы с соусом	100	15,69	15,08	14,65	258,4
302	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Хлеб ржаной	70	3,3	1,09	18,2	98
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	550	23,47	22,63	83,87	636,64
	<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75
234	Котлета или биточек рыбные	60	7,90	5,94	10,20	126,96
329	Соус красный	50	1,80	5,65	6,20	83,95

312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,70
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>860</b>	<b>19,9</b>	<b>28,14</b>	<b>96,76</b>	<b>761,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1410</b>	<b>43,37</b>	<b>50,77</b>	<b>180,63</b>	<b>1398,4</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,40	6,80	14,50	185,00
291	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>870</b>	<b>30,19</b>	<b>22,24</b>	<b>93,35</b>	<b>778,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>41,49</b>	<b>36,27</b>	<b>174,56</b>	<b>1280,27</b>
	<b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>					
204	Макароны отварные с сыром	250	16,8	19,8	42,6	418
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>590</b>	<b>20,3</b>	<b>21,38</b>	<b>79,76</b>	<b>599,2</b>
	<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25
290	Птица тушеная с соусом № 331	100	13,28	10,84	2,90	166,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>870</b>	<b>30,35</b>	<b>28,91</b>	<b>91,16</b>	<b>786,67</b>

	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>	1460	50,65	50,29	170,92	1385,87
	<b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>					
183	Каша гречневая молочная	300	11,79	17,52	65,4	466,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	550	18,71	21,46	103,49	699,55
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329	100	7,56	12,14	6,85	168,04
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	840	23,07	31,28	132,53	799,51
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	1390	41,78	52,74	236,02	1499,06