



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Конаково

Н.В. Железнова
30.04.2026 года

«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 ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|---|----------------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,82 | 2,64 | 289,65 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,02 | 7,00 | 28,60 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 570 | 19,04 | 27,07 | 52,50 | 536,35 |
| День №1 ОБЕД | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,08 | 3,00 | 4,80 | 50,10 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне | 200 | 2,30 | 4,20 | 9,60 | 113,80 |
| | Сосиска отварная с соусом томатным (60/30) | 90 | 9,90 | 21,51 | 0,34 | 234,50 |
| 309 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 710 | 19,34 | 33,84 | 74,09 | 711,99 |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ: | | 1280 | 38,38 | 60,91 | 126,59 | 1248,34 |
| ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 15,48 | 27,58 | 45,58 | 321,83 |
| 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 590 | 19,18 | 29,36 | 87,64 | 526,53 |
| ДЕНЬ2 ОБЕД | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,02 | 5,40 | 75,06 |
| 99 | Суп из овощей на курином бульоне | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,60 | 79,60 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 250 | 21,13 | 13,13 | 45,87 | 386,13 |
| 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 770 | 26,99 | 24,47 | 89,18 | 681,53 |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ: | | 1360 | 46,17 | 53,83 | 176,82 | 1208,06 |
| ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|--|------|-------|-------|--------|---------|
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150 | 21,91 | 16,59 | 42 | 405 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 510 | 25,49 | 18,25 | 81,12 | 595,6 |
| | ДЕНЬ 3 ОБЕД | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,70 | 0,06 | 7,90 | 49,02 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2,10 | 4,12 | 6,32 | 99,80 |
| 278,1 | Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30) | 90 | 14,10 | 13,60 | 13,20 | 231,70 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 720 | 25,94 | 23,1 | 111,23 | 755,85 |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1230 | 51,43 | 41,35 | 192,35 | 1351,45 |
| | ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 640 | 11,3 | 14,03 | 81,21 | 501,58 |
| | ДЕНЬ 4 ОБЕД | | | | | |
| 45/47 | Салат из свежей капусты или квашеной | 60 | 0,07 | 1,90 | 4,50 | 36,24 |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне | 200 | 2,08 | 4,10 | 8,70 | 111,00 |
| 290 | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30) | 90 | 10,5 | 10,5 | 3,2 | 149,4 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 170 | 9,75 | 6,90 | 43,79 | 276,31 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 24,98 | 23,92 | 82,05 | 676,31 |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1400 | 36,28 | 37,95 | 163,26 | 1177,89 |
| | ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 190 | 12,86 | 15,12 | 32,41 | 317,64 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 580 | 16,56 | 16,9 | 74,47 | 522,34 |

| | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | ДЕНЬ 5 ОБЕД | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,08 | 3,00 | 4,80 | 50,10 |
| 99 | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,30 | 76,20 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом свинины | 240 | 16,86 | 40,44 | 22,68 | 525,24 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 21,96 | 48,76 | 65,09 | 792,28 |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1340 | 38,52 | 65,66 | 139,56 | 1314,62 |
| | ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 8,62 | 13,25 | 76,97 | 426,12 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 500 | 16,45 | 18,05 | 116,68 | 676,72 |
| | ДЕНЬ 6 ОБЕД | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,70 | 0,06 | 7,90 | 49,02 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,29 |
| 255 | Печень по-строгановски (50/40) | 90 | 14,04 | 10,20 | 3,20 | 139,90 |
| 304 | Рис отварной | 170 | 4,14 | 6,50 | 41,57 | 237,66 |
| 376 | 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 26,95 | 22,55 | 91,07 | 678,23 |
| | ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ | 1340 | 38,52 | 65,66 | 139,56 | 1314,62 |
| | ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК | | | | | |
| 278 | Тефтели из птицы с соусом | 90 | 6,65 | 7,37 | 8,77 | 128,46 |
| 302 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,15 | 48,91 | 279,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 7 | 28,6 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 520 | 13,02 | 15,01 | 72,48 | 478,66 |
| | ДЕНЬ 7 ОБЕД | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 3 | 4,8 | 50,1 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2,1 | 4,12 | 6,32 | 99,8 |
| 234 | Котлета или биточек рыбные | 50 | 6,59 | 4,95 | 8,50 | 105,80 |
| 329 | Соус красный | 40 | 1,44 | 4,52 | 4,96 | 66,36 |
| 312 | Картофельное пюре | 190 | 3,80 | 6,08 | 25,89 | 173,85 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 17,35 | 23,31 | 90,43 | 673,81 |
| | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ | 1280 | 30,37 | 38,32 | 162,91 | 1152,47 |
| | ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 640 | 11,3 | 14,03 | 81,21 | 501,58 |
| | ДЕНЬ 8 ОБЕД | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,70 | 0,06 | 7,90 | 49,02 |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне | 200 | 2,08 | 4,10 | 8,70 | 111,00 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 280 | 23,66 | 14,70 | 51,38 | 432,46 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 7 | 28,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,86 | 0,63 | 10,40 | 56,00 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 780 | 28,4 | 19,51 | 85,38 | 677,08 |
| | ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ | 1420 | 39,7 | 33,54 | 166,59 | 1178,66 |
| | ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 190 | 12,86 | 15,12 | 32,41 | 317,64 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 530 | 16,36 | 16,7 | 69,57 | 498,84 |
| | ДЕНЬ 9 ОБЕД | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,08 | 3,00 | 4,80 | 50,10 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне | 200 | 2,30 | 4,20 | 9,60 | 113,80 |
| 290 | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30) | 90 | 10,50 | 10,50 | 3,20 | 149,40 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 170 | 9,75 | 6,90 | 43,79 | 276,31 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 25,21 | 25,12 | 83,25 | 692,97 |
| | ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ | 1290 | 41,57 | 41,82 | 152,82 | 1191,81 |
| | ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК | | | | | |
| 183 | Каша гречневая молочная | 250 | 9,83 | 14,61 | 54,5 | 389,13 |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 500 | 16,75 | 18,55 | 92,59 | 621,73 |
| | ДЕНЬ 10 ОБЕД | | | | | |
| 45/47 | Салат из свежей капусты или квашеной | 60 | 0,07 | 1,90 | 4,50 | 36,24 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,29 |
| 297 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40) | 90 | 8,70 | 11,20 | 8,70 | 171,90 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,74 | 36,68 | 209,70 |
| 388 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 36,68 | 79,38 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 710 | 19,92 | 24,83 | 110,9 | 687,51 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ | 1210 | 36,67 | 43,38 | 203,49 | 1309,24 |