



«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.: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 | |
| | ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 570 | 23,5 | 35,15 | 48,47 | 609,4 |
| | День №1 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 840 | 28 | 31,34 | 99,29 | 829,43 |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ: | 1410 | 51,5 | 66,49 | 147,76 | 1438,83 |
| | ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 640 | 11,2 | 15,38 | 95,76 | 572,2 |
| | ДЕНЬ2 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 890 | 30,38 | 31,00 | 96,66 | 788,48 |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ: | 1530 | 41,58 | 46,38 | 192,42 | 1360,68 |
| | ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 560 | 14,08 | 16,76 | 93,52 | 592,5 |
| | ДЕНЬ 3 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 850 | 29,61 | 26,53 | 123,15 | 872,87 |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1410 | 43,69 | 43,29 | 216,67 | 1465,37 |
| | 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 | 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 870 | 28,88 | 26,96 | 88,56 | 773,72 |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1510 | 40,18 | 40,99 | 169,77 | 1275,3 |
| | ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 590 | 20,3 | 21,38 | 79,76 | 599,2 |

| | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | ДЕНЬ 5 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 890 | 26,32 | 58,49 | 73,87 | 932,27 |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1480 | 46,62 | 79,87 | 153,63 | 1531,47 |
| | ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 550 | 18,13 | 20,7 | 58,31 | 761,9 |
| | ДЕНЬ 6 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 870 | 32,78 | 27,14 | 111,58 | 793,1 |
| | ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ | 1420 | 50,91 | 47,84 | 169,89 | 1555 |
| | ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 550 | 23,47 | 22,63 | 83,87 | 636,64 |
| | ДЕНЬ 7 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 860 | 19,9 | 28,14 | 96,76 | 761,76 |
| | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ | 1410 | 43,37 | 50,77 | 180,63 | 1398,4 |
| | 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 | 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 870 | 30,19 | 22,24 | 93,35 | 778,69 |
| | ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ | 1510 | 41,49 | 36,27 | 174,56 | 1280,27 |
| | ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 590 | 20,3 | 21,38 | 79,76 | 599,2 |
| | ДЕНЬ 9 ОБЕД | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 870 | 30,35 | 28,91 | 91,16 | 786,67 |
| | ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ | 1460 | 50,65 | 50,29 | 170,92 | 1385,87 |

| ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК | | | | | | |
|-----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 840 | 23,07 | 31,28 | 132,53 | 799,51 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ | 1390 | 41,78 | 52,74 | 236,02 | 1499,06 |