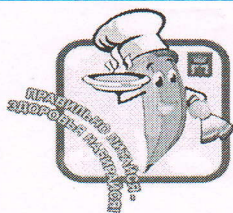


# Меню (1 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №3 пос. Редкино»

С.В. А. Бардаков

1 июня 2026 года.

на 1 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов и полдников для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		570	19,04	27,07	52,50	536,35
<b>День №1 ОБЕД</b>						
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	Макароны 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		710	19,34	33,84	74,09	711,99
<b>День №1 ПОЛДНИК</b>						
	Вафли	40	7,76	4,72	47,1	262
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		240	7,86	4,74	54,1	290,6
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		1521	46,24	65,65	180,69	1538,94

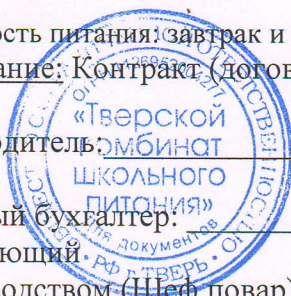
Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

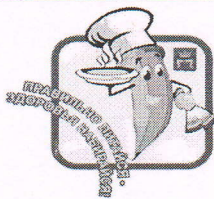
Руководитель:  Османова Л.А.

Главный бухгалтер:  Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф повар) \_\_\_\_\_



# Меню (2день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор Модуль 3 нов. Редка  
В. А. Богданов  
 2 июня 2026 года.

на 2 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов и полдников для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		590	19,18	29,36	87,64	526,53
<b>ДЕНЬ2 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		770	26,99	24,47	89,18	681,53
<b>ДЕНЬ2 ПОЛДНИК</b>						
	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		260	1,3	0,22	126,7	317,6
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>		1620	47,47	54,05	303,52	1525,66

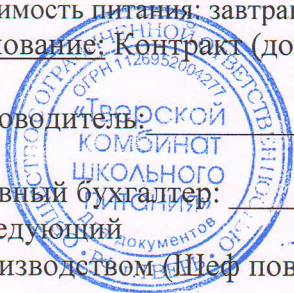
Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

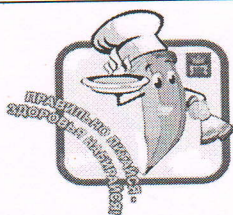
Руководитель: Османова Л.А.

Главный бухгалтер: Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф повар): \_\_\_\_\_



# Меню (3 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор МБОУ СОШ № 3 им. Федкина  
В. А. Бардачев  
 3 июня 2026 года.

на 3 июня 2026 года.

**Меню завтраков, обедов и полдников для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов**

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		510	25,49	18,25	81,12	595,6
<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		720	25,94	23,1	111,23	755,85
<b>ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК</b>						
	Пряник	40	7,28	12,52	43,92	144,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		240	7,38	12,54	50,92	173
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>		1470	58,81	53,89	243,27	1524,45

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель Османова Л.А.

Главный бухгалтер Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф повар) \_\_\_\_\_



# Меню (4 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор *М.И. Сидоров*  
*В.А. Бордачев*  
 4 июня 2026 года.

на 4 июня 2026 года.

## Меню завтраков, обедов и полдников для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<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>		640	11,3	14,03	81,21	501,58
<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		760	24,98	23,92	82,05	676,31
<b>ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК</b>						
	Вафли	40	7,76	4,72	47,1	262
	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		240	7,86	4,74	54,1	290,6
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>		1640	44,14	42,69	217,36	1468,49

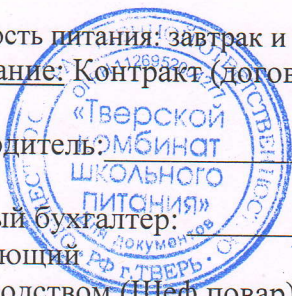
Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) г. Конаково

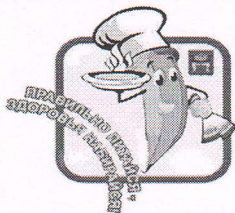
Руководитель: *Османова Л.А.* Османова Л.А.

Главный бухгалтер: *Долгополова Л.А.* Долгополова Л.А.

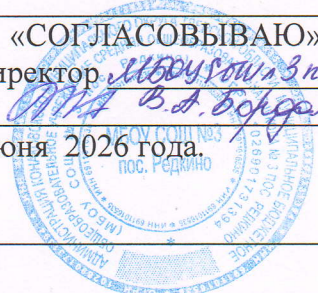
Заведующий производством (Шеф повар)



# Меню (5 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор *МБОУ СОШ № 3 пос. Редкино*  
*В.А. Богданов*  
 5 июня 2026 года.



на 5 июня 2026 года.

**Меню завтраков, обедов и полдников для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) 1-4х классов**

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		580	16,56	16,9	74,47	522,34
<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		760	21,96	48,76	65,09	792,28
<b>ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	2	4,2	21	131
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		230	2,1	4,22	28	159,6
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>		1570	40,62	69,88	167,56	1474,22

Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Руководитель: *Османова Л.А.* Османова Л.А.

Главный бухгалтер: *Долгополова Л.А.* Долгополова Л.А.

Заведующий производством (Шеф повар): \_\_\_\_\_

