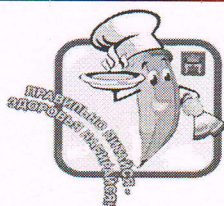


# Меню (бдень)



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

на 8 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 6 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		500	16,45	18,05	116,68	676,72
<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		760	26,95	22,55	91,07	678,23
<b>ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК</b>						
	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289
	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 6 ДЕНЬ</b>		1520	44,70	40,82	334,45	1672,55

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

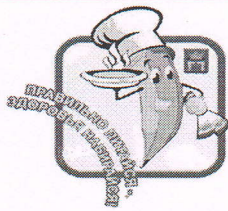
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

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

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

Заведующий производством (Шеф повар)

# Меню (7 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор *М.В. Дудкина*

9 июня 2026 года.

на 9 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 7 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		520	13,02	15,01	72,48	478,66
<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		760	17,35	23,31	90,43	673,81
<b>ДЕНЬ 7 ПОЛДНИК</b>						
	Пряник	40	7,28	12,52	43,92	144,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		240	7,38	12,54	50,92	173
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>		1520	37,75	50,86	213,83	1325,47

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

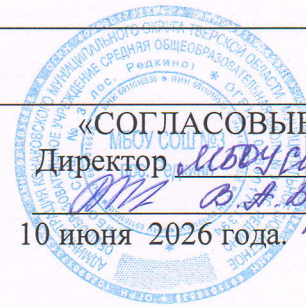
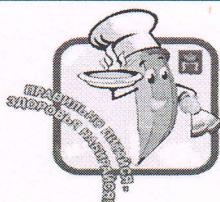
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

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

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

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

# Меню (8 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор МБОУ СОШ № 3 им. Редкиной  
О.А. Богданов  
 10 июня 2026 года.

на 10 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 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>		640	11,3	14,03	81,21	501,58
<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		780	28,4	19,51	85,38	677,08
<b>ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК</b>						
	Печенье крекер	30	8,35	3,2	44,85	241,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		230	8,45	3,22	51,85	270,20
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>		1650	48,15	36,76	218,44	1448,86

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 (9 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
 Директор *И.В. Бердугин*  
 11 июня 2026 года.

на 11 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 9 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	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		530	16,36	16,7	69,57	498,84
<b>ДЕНЬ 9 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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		760	25,21	25,12	83,25	692,97
<b>ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК</b>						
	Вафли	40	7,76	4,72	47,1	262
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		240	7,86	4,74	54,1	290,6
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>		1530	49,43	46,56	206,92	1482,41

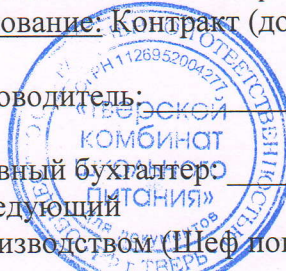
Стоимость питания: завтрак и обед 1-4 кл. 200,00 руб.

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

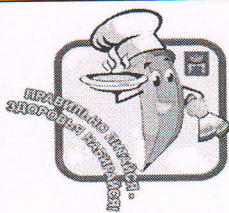
Руководитель: *Османова Л.А.* Османова Л.А.

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

Заведующий производством (Шеф повар)



# Меню (10 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор *Мордустан Э. п.п. Редкино*

12 июня, 2026 года.

на 12 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 10 ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		500	16,75	18,55	92,59	621,73
<b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		710	19,92	24,83	110,9	687,51
<b>ДЕНЬ 10 ПОЛДНИК</b>						
	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		260	1,3	0,22	126,70	317,60
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>		1470	37,97	43,60	330,19	1626,84

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)

