



Согласовано:

И.о. директора МОУ "СОШ № 3"

Е.А. Бортоломей

01 июня 2026 года



Утверждаю

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Оздоровительный лагерь 2026 год

Неделя: 1

День: первый

Возрастная группа: от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	10,4	11,9	43,0	334,0	174
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	7	31	54-6ги
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	50	11,4	11	38,3	246,0	98
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>23,3</b>	<b>98,1</b>	<b>658,0</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой.	220	4,3	4,2	31	203	102
	Птица тушеная в соусе	130	14,4	13,82	14,2	175,4	290
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,9	22,9	165,9	309
	Огурцы свежие на порцию (доп.гарнир)	20	0,2	0,02	0,4	5,0	71
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0,0	29	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кондитерские изделия (шоколад)	125	1,4	5,8	9,3	153,9	пр
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>29,4</b>	<b>30,4</b>	<b>131,6</b>	<b>905,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,9</b>	<b>53,7</b>	<b>229,7</b>	<b>1563,9</b>	

(лист 2)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	10,6	13,1	33,63	303,0	173
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Пицца	50	6,3	5,2	23,6	151,3	413
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,2</b>	<b>21,8</b>	<b>92,2</b>	<b>646,3</b>	<b>1426</b>
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	225	8,2	4,9	20,9	236,1	113.114
	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	90	14	14,4	34,0	236,7	47
	Рагу из овощей с кабачками	130	3	10,3	21,0	191	402
	Салат из свежих помидоров с репчатым луком(доп.гарнир)	30	0,33	1,8	1,4	23,3	23
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>29,95</b>	<b>32,16</b>	<b>130,08</b>	<b>924,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,2</b>	<b>54,0</b>	<b>222,3</b>	<b>1570,7</b>	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры свежие на порцию	20	0,22	0,07	0,8	4,4	71
	Омлет с капустой цветной	150	16	9,7	31	337,6	277
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40,0	459
	Бутерброд с маслом на батоне	50	2,7	11,3	21	147	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,87	21,81	92,36	646,5	
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	220	6,2	9,7	60,0	310	99
	Котлета Нежная (минтай+кура)	90	16,7	11,2	12,2	278,0	373
	Пюре картофельное	130	3,51	9,2	7,54	95,0	377
	Салат из свежих огурцов(доп.гарнир)	30	0,22	0,9	0,7	21,1	20
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		730	30,99	31,6	129,42	919,8	
<b>Итого за день</b>			52,9	53,4	221,8	1566,3	

(лист 4)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	10	13,2	31,2	298,0	174
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	7	31	54-6ги
	Блинчики с джемом (топинг)	83	11	8,3	46	274	523
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за Завтрак</b>		593	21,7	21,9	94	650
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	220	3,3	3,14	9,5	163,4	82
	Гуляш	100	13	21,8	32	370,6	260
	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,5	7	43,5	251,3	302
	Помидоры свежие на порцию(доп.гарнир)	20	0,22	0,07	0,8	4,4	71
	Сок яблочный в инд. упаковке	200	1	0,0	22,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		730	31,28	32,61	132,78	997,2	
<b>Итого за день</b>			52,98	54,51	226,78	1647,2	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с соусом томатным	180	17,7	15,5	50,7	360,3	263,419
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Бутерброд с сыром	40	3,6	5,9	17,5	179	3
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,8</b>	<b>21,8</b>	<b>93,0</b>	<b>646,3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	220	7	7,0	12,1	87,2	88
	Жаркое по домашнему	220	14,3	22	12	368,0	259
	Огурцы свежие на порцию(доп.гарнир)	20	0,2	0,02	0,4	5,0	71
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29,0	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кондитерские изделия(вафельный батончик Твист)	22,5	6	0,8	52	242	пр
<b>Итого за Обед</b>		<b>742,5</b>	<b>31,8</b>	<b>30,4</b>	<b>130,3</b>	<b>904,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,5</b>	<b>52,2</b>	<b>223,3</b>	<b>1551,2</b>	

(лист 6)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	160	7	7,8	12,4	142	410
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Бутерброд горячий с сыром на батоне	65	7,6	9	33,3	250,0	7
	Йогурт в инд. упаковке	100	6,5	4,7	22,5	148,1	пр
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>21,57</b>	<b>21,92</b>	<b>93</b>	<b>647,1</b>	
Обед	Солянка домашняя с курой и сметаной	220	8,0	13	41,6	292	228
	Голубцы ленивые с рисом в соусе сметанном с томатом	200	16	17	40,0	397	54-3м
	Помидоры свежие на порцию(доп.гарнир)	40	0,44	0,14	1,6	8,8	71
	Сок яблочный в инд. упаковке	200	1	0,0	22,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>29,7</b>	<b>30,74</b>	<b>130,18</b>	<b>905,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,27</b>	<b>52,66</b>	<b>223,18</b>	<b>1552,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие на порцию	50	0,4	0,05	0,95	6,0	71
	Омлет натуральный	120	13,1	7	29,9	270	210
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,0	40,0	459
	Бутерброд с маслом на батоне	60	5,2	15	33,6	242,4	1
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		560	21,7	22,8	104,0	675,9	
Обед	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	220	4,9	9	27,2	223	96
	Бифштекс рубленный Школьный	90	13,3	12,1	15,3	208	47
	Сложный гарнир (пюре+капуста)	150	7,6	9	36	247,5	138,140
	Компот из свежих плодов (расчёт по яблоку)	200	0,16	0,16	28,0	114,6	342
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		720	30,2	30,9	131,3	915,8	
<b>Итого за день</b>			51,9	53,7	235,3	1591,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (расчёт по запеканке с яблоками)	180	16,7	13,6	45,0	411	471
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,0	60,0	376
	Шанежка с картофелем	50	4	7,7	22,4	129	553
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	21,2	21,72	92,2	647,0
Обед	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой.	220	4,3	4,2	31	203	102
	Котлеты с кабачками.	90	11,7	13,6	29,2	281	55
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	9,1	10	19,4	181	205
	Салат из свежих помидоров и огурцов(доп.гарнир)	30	0,3	1,8	1,7	21,2	24
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
<b>Итого за Обед</b>		720	29,8	30,2	131,3	904,9	
<b>Итого за день</b>			51,0	51,9	223,5	1551,9	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	180	6	10,0	20	230,0	174
	Какао с молоком и витвинами "Витошка"	200	3,9	5	25,16	145,0	502
	Блинчики с джемом (топинг)	83	11	8,3	46	274	523
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		563	21,3	23,7	101,0	696,0	
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	220	3,3	3,14	9,5	163,4	82
	Рыба запеченная в омлете (горбуша)	90	18,6	17,1	15,1	220,0	300
	Пюре картофельное	130	3,51	9,2	7,54	95,0	377
	Помидоры свежие на порцию(доп.гарнир)	20	0,22	0,07	0,8	4,4	71
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,2	93,0	699
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		750	30,3	30,9	129,9	921,5	пр
<b>Итого за день</b>			51,6	54,6	230,9	1617,5	

(лист 10)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,7	1,2	8,4	53,0	23
	Запеканка картофельная с мясом	130	17,6	19,8	44,2	436	284
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40	459
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	108
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		520	21,3	21,7	92,2	646,5	
Обед	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	220	6,3	6,8	11,8	87,3	88
	Бефстроганов из свинины	90	10,4	14,7	32	308,0	250
	Рис припущенный с овощами	120	9	10,02	43	302	36
	Огурцы свежие на порцию(доп.гарнир)	30	0,24	0,03	0,58	3,6	71
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
<b>Итого за Обед</b>		720	30,2	32,2	141,2	903,6	
<b>Итого за день</b>			51,5	53,89	233,32	1550,1	
<b>Итого за период</b>			519,6	534,5	2270,0	15762,9	
<b>Среднее значение за период</b>			51,96	53,45	227,00	1576,29	

Составил технолог Толстых Е.В.



**Список литературы, использованной для составления меню:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов Москва( Дели плюс) 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях Москва Роспотребнадзор 2022.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021 год.