



Согласовано:

И.о. директора МОУ "СОШ № 3"

Е.А. Бортоломей

с 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 12 лет и старше

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	7,0	31,0	54-6ги
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	60	13,7	13,2	46	340,0	98
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		570	24,8	25,5	105,8	752,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой.	280	5,5	5,3	39,5	258,4	102
	Птица тушеная в соусе	150	15,4	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)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	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	5,0	10,0	22,4	256,0	пр	
<b>Итого за Обед</b>		995	35,4	35,7	153,7	1064,4	
<b>Итого за день</b>			60,2	61,2	259,5	1816,4	

(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 витвминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Пицца	80	10,2	9,6	36,7	299	413
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		590	25,1	26,2	105,29	794	1426
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	275	10	6	25,6	288,6	113.114
	Кнели из свинины с рисом	100	15,6	16,0	37,8	263,0	338
	Рагу из овощей с кабачками	130	4,79	13,52	36,0	214,5	402
	Салат из свежих помидоров с репчатым луком (доп. гарнир)	50	0,6	1	7	44,0	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>		815	35,41	37,28	159,18	1047,4	
<b>Итого за день</b>			60,5	63,5	264,5	1841,4	

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	50	0,6	0,1	1,9	11,0	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	60	5,2	15,7	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>		590	24,78	26,24	106,06	748,5	
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	280	8	12,3	76,4	394,6	99
	Котлета Нежная (минтай+кура)	100	18,6	12,4	13,6	308,5	373
	Пюре картофельное	130	3,51	9,2	7,54	95,0	377
	Салат из свежих огурцов (доп. гарнир)	50	0,38	1,51	1,2	35,2	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>		820	34,85	36,01	147,72	1049	
<b>Итого за день</b>			59,6	62,3	253,8	1797,5	

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	260	10	13,2	31,2	396,0	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>		643	21,7	21,9	94	748,0
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	280	6,81	5,92	23,6	208	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)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	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>		820	35,12	35,42	147,98	1048,4	
<b>Итого за день</b>			56,82	57,32	241,98	1796,4	

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	200	19,7	17,24	56,3	430,3	263,419
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Бутерброд с сыром	60	5,5	9,4	27,8	213	3
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,7</b>	<b>27,1</b>	<b>108,9</b>	<b>750,3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	280	9,0	8,6	15,0	111,0	88
	Жаркое по домашнему	230	15	25,8	26,8	503,0	259
	Огурцы свежие на порцию (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	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
	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>842,5</b>	<b>34,7</b>	<b>35,9</b>	<b>148,5</b>	<b>1064,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,3</b>	<b>62,9</b>	<b>257,4</b>	<b>1815,0</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 пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	210	10,2	11,5	23,7	274,3	410
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	7	31	54-6ги
	Бутерброд горячий с сыром на батоне	65	7,6	9	43,3	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>675</b>	<b>25</b>	<b>25,6</b>	<b>106,3</b>	<b>750,4</b>	
Обед	Солянка домашняя с курой и сметаной	280	10,8	15,3	53,0	373	228
	Голубцы ленивые с рисом в соусе сметанном с томатом	230	18	19,6	46,0	456,2	54-3м
	Помидоры свежие на порцию (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11,0	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>820</b>	<b>34,66</b>	<b>35,6</b>	<b>147,88</b>	<b>1047,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,66</b>	<b>61,2</b>	<b>254,18</b>	<b>1798,1</b>	

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: второй

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	150	16,4	9,35	37,4	343	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>		<b>590</b>	<b>24,98</b>	<b>25,14</b>	<b>111,51</b>	<b>748,9</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	280	6,25	11	34,6	283,6	96
	Бифштекс рубленный Школьный	100	14,8	13,4	17	231	47
	Сложный гарнир (пюре+капуста)	180	9,2	10,8	43,2	297	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>		<b>820</b>	<b>34,7</b>	<b>36,0</b>	<b>147,6</b>	<b>1048,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,65</b>	<b>61,1</b>	<b>259,09</b>	<b>1797,8</b>	

(лист 8)

Рацион: Оздоровительный лагерь

Неделя: 2

День: третий

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)	200	17,0	9,7	36,0	385	471
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,0	60,0	376
	Шанежка с картофелем	100	8	15,4	44,7	256,7	553
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>25,52</b>	<b>105,5</b>	<b>748,7</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой.	280	5,5	5,3	39,5	258,4	102
	Котлеты с кабачками.	100	13	14,4	32,4	312	55
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	11,4	12,2	24,3	226,1	205
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	50	0,48	3,04	2,8	35,4	24
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	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>		<b>840</b>	<b>34,74</b>	<b>35,54</b>	<b>148,98</b>	<b>1050,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,2</b>	<b>61,1</b>	<b>254,5</b>	<b>1799,3</b>	

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	260	10	13,2	31,2	396,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	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>		<b>643</b>	<b>25,3</b>	<b>25</b>	<b>112,16</b>	<b>862,0</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с курой, картофелем и сметаной	280	6,81	5,92	23,6	208	82
	Рыба запеченная в омлете(горбуша)	100	20,7	19	16,8	250,0	300
	Пюре картофельное	130	3,51	9,2	7,54	95,0	377
	Помидоры свежие на порцию (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71
	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
	Кондитерские изделия(мармелад с витаминами)	30	0,3	0,8	52,6	268,3	пр
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>36,28</b>	<b>35,62</b>	<b>151,42</b>	<b>1048</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,58</b>	<b>60,62</b>	<b>263,58</b>	<b>1910</b>	

(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	100	1,2	2	14	88,0	23
	Запеканка картофельная с мясом	150	20,6	22,7	52,4	503	284
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	40	459
	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>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>25,4</b>	<b>106,0</b>	<b>748,5</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	280	8,0	8,6	15,0	111,0	88
	Бефстроганов из свинины	100	11,6	16,3	35,12	376,0	250
	Рис припущенный с овощами	130	10,4	10	46,3	352	36
	Огурцы свежие на порцию (доп.гарнир)	50	0,4	0,05	0,95	6,0	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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>34,7</b>	<b>35,6</b>	<b>151,2</b>	<b>1047,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,4</b>	<b>61,0</b>	<b>257,1</b>	<b>1796,2</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>598,0</b>	<b>612,1</b>	<b>2565,6</b>	<b>18168,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>59,80</b>	<b>61,21</b>	<b>256,56</b>	<b>1816,81</b>	

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.