

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Л.И. Аверина

« » 2026 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

2026 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 12 лет
находящихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"
в 2026г.
в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Использованы:

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)**

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	250/10	361,6	20,3	15,9	52
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	690,8	29,27	24,72	108,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с морковью	100	71,3	1,4	5,1	8,8
147/2004	Суп с макаронными изделиями и мясом отв. (свинина)	260	276,2	3	6	22
тк135	Бифштекс Любительский с/с	100	139,3	14	9,2	15,6
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	231,5	9,3	10,5	39
705/2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
432/2016	Булочка фруктовая	50	159,5	4,1	3,8	27,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	950	1088,8	36,1	35,2	160,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	1779,6	65,37	59,92	269,5

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
100/2016	Суп молочный с вермишелью	250	369,2	9,1	8	45,9
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	22
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	585	810,2	22,5	26,3	98,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из отварной свеклы с сыром	100	102	4	2	5,8
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	123,28	3,3	8	12
тк14	Тефтели мясные с соусом	100	197	9,4	11	14
304/2007	Рис отварной	180	245,1	6	9	42
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
35/1999	Манник	100	204	1,5	7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	950	1103,98	28,5	37,6	165,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1535	1914,18	51	63,9	264,1

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	362	11,6	12	34,2
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	630	783	21,15	21,45	103,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	162,1	6,5	2	10,3
260/2007	Гуляш из свинины	100	231,8	10,6	16,8	41
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец св.)	200	238,8	7,5	7,7	14
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
кул.сов	Диетлепешка	50	230,59	6,13	6,92	35,95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	870	1038,29	34,83	34,02	142,85
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	1821,29	55,98	55,47	246,75

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
366/2004	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	362,48	20,36	21,9	40,14
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	661,48	26,25	25,3	105,94

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк329	Ущица с рыбой	265	318,9	15,2	13,9	16,4
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури с/с	100	144,4	15	12	25,7
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная подгарнировка (помидор св.)	200	325,4	6,4	9	51
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	825	970,7	40,8	35,6	132,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	1632,18	67,05	60,9	238,34

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк315	Гренки "Лакомка"	50	220	3	5,3	17,2
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	260	289,8	17	19	40,7
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	690	794,5	24,6	27,25	109,52

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	187,8	3,4	9	19,7
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец св.)	230	415	22,5	24	44,75
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
17-2\12	Пирожок печеный с повидлом	50	198,8	2,89	1,1	18,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	1034,2	33,09	34,7	135,59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	1828,7	57,69	61,95	245,11

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
173/2007	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	416,98	16	15,8	50,2
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	744,25	19,59	22,49	100,03

ОБЕД

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	100	71,3	1,4	5,1	8,8
170/2004	Суп-пюре гороховый с мясом отв.и с гречками	270	292,5	8,3	11	37
ттк286	Поджарка из свинины	100	245	11	9,8	11,2
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	263,1	6,4	9	33
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
456\2016	Булочка Веснушка	50	78	3,2	4,9	13,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	960	1131,9	34,5	40,5	142,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	1876,15	54,09	62,99	242,53

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	250\10	354,3	13,1	18,6	49
378/2007	Чай с молоком	200	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	770	23,45	29,3	109,02

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34/2016	Салат из свеклы с маслом растит.	100	94,2	2,8	4,8	40
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	123,28	3,3	8	12
403\1994	Плов из мяса свинины	250	453,8	20,62	18,9	38,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	970	954,28	31,47	32,95	148,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	1724,28	54,92	62,25	257,42

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	505,2	14,9	16	54,2
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	25,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	750,2	24,2	21,3	103,8

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	162,1	6,5	2	10,3
498/2004	Биточек из мяса кури с/с	100	231,8	11,9	13	12
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец св.)	200	294,12	12	9,6	29,1
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
568\2011	Пицца Школьная	75	109,8	7	2,4	28,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	895	1026,82	41,4	27,6	129,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	1777,02	65,6	48,9	233,7

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	250/10	361,6	20,3	17,9	49
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	721,6	30,8	26,9	115,6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
13\1	Салат из моркови с яблоками	100	109	1,2	6,8	10,5
тгк312	Солянка "Школьная" со сметаной	260	269	7,3	7,5	29
тгк14	Тефтели мясные с соусом	100	162,7	10,4	9	14
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	231,5	9,3	10,5	39
705\2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
пром.	Кондитерское изделие	25	101	1,1	3	19,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	925	1084,2	33,6	37,4	160
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1485	1805,8	64,4	64,3	275,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
204/2007	Макаронные изд. с сыром	180	317,5	21	19	36,42
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	600	753,97	24,82	26,46	98,15

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	297,8	3,4	9	19,7
ткз318	Наггетсы "Куричка"	100	214,3	12,6	19,4	53
520/2004	Пюре картофельное\овощная поджаривка (огурец св.)	200	294,12	12	9,6	29,1
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	1038,82	32,3	38,6	154,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1420	1792,79	57,12	65,06	252,95