

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Совета школы  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Голубева

«\_11\_»\_\_\_\_\_03\_\_\_\_\_2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ Тверецкая СОШ  
\_\_\_\_\_ А.В. Замостьева

Приказ № 13 от «\_11\_»\_\_\_\_\_03\_\_\_\_\_2024 г.

**14-дневное меню летнего трудового оздоровительного учреждения на базе  
МБОУ Тверецкая СОШ на 2023-2024 учебный год для организации питания детей  
12 лет и старше**

*Составлено на основании методических рекомендаций МР 2.4. 0/79-20 по организации питания обучающихся  
общеобразовательных организаций*

Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Никитюк Д.Б., Батулин А.К., Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Димитриева С.А., Тоболева М.А.); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.); Управление Роспотребнадзора по Брянской области (Самойленко Т.Н.); Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (Сорокина М.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области» (Денисова О.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованов В.В.).

Утверждены: 18.05.2020 года Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Раскладка	нетто гр.	Пищевые вещества			
			продукты		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь ккал
		<b>День 1</b>						
	<b>Завтрак</b>							
196	Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной круп)	250/7	1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок	129,0 86,0 20,0 25,0 7,0 6,3	7,7	10,6	41,0	291,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
2	Хлеб пшеничный	50	1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого	507			14,7	13,7	84,6	518,4
	<b>Обед</b>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка	40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0	2.1	6.7	10.1	110

309	Макароны отварные	200	1. макаронные изделия 2. масло сливочное 3. соль	70,0 7,0 6,0	8,77	9,35	57,93	336,51
243	Сосиски, сардельки отварные	100	1. сосиски	100,0	10,0	21,7	0,8	238,0
376	Чай с сахаром	200/15	1. чай заварка 2. сахар 3. вода	0,5 15,0 150,0	0,2	0,0	13,6	56,0
71	Овощи натуральные свежие	100	1.помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0
1	Хлеб ржаной	50	1.хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1. бананы свежие	100	0,30	0,00	47,2	200
	Итого	1015			25,57	38,65	147,53	1035,51
	<b>Итого за день</b>	<b>1422</b>			<b>40,27</b>	<b>52,35</b>	<b>232,13</b>	<b>1553,91</b>
		<b>День 2</b>						
	<b>Завтрак</b>							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок 5. вода	38,5 132,0 10,0 6,3 88,0	7,5	10,0	37,2	269,0
8	Бутерброд с сыром	50/20	1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный	20,0 50,0	9,2	5,8	24,2	190,0
382	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
	Итого	480			20,3	19,1	75,1	557,0
	<b>Обед</b>							

87	Суп с рыбными консервами	250	1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода	32 56 13 6 4 3 160	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
312	Пюре картофельное	200	1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
648	Кисель из концентрата	200	1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,4	0,0	37,8	156,0
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1.яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	900			26,59	48,62	74,02	834,29
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>			<b>46,89</b>	<b>67,72</b>	<b>149,12</b>	<b>1391,29</b>
		<b>День 3</b>						
	<b>Завтрак</b>							
187	Каша жидкая (пшенная)	200/5	1. крупа пшено 2. молоко паст.3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное	40,0 168,0 5 7	9,3	6,3	39,7	242,6
283	Чай с сахаром	200/10	4. чай заварка 5. сахар 6. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0

4	Бутерброд с повидлом	55	1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный	20,0 5,0 30,0	3,4	12,5	50,9	326,0
	Итого	470			12,6	23,6	102,6	668,0
	<b>Обед</b>							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка	90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10,0	3,2	3,0	22,6	133,0
246	Колбаса вареная	100	1. колбаса вареная 2. вода	100 200	11,0	10,0	0	134,4
304	Рис отварной	200	1. рис 2. масло сливочное 3. соль	72 9 10	5,82	9,74	50,0	298,47
71	Овощи натуральные свежие	100	1. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода	50,0 20,0 200,0	0,5	0,1	31,2	121,0
2	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1. мандарины свежие	100	0,2	0,9	8,1	43,0
	Итого	1000			25,02	24,64	134,3	845,87
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>			<b>37,62</b>	<b>48,24</b>	<b>236,9</b>	<b>1513,87</b>
		<b>День 4</b>						
	<b>Завтрак</b>							
186	Каша жидкая (рисовая)	200/5	1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное	30,8 176,0 5 7,0	6,3	10,0	38,4	270,0



		День 5						
	<b>Завтрак</b>							
185	Каша жидкая («Геркулес»)	200/5	1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное	30,8 176,0 5 7,0	10,0	12,7	43,7	330,0
382	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
7	Бутерброд с маслом и сыром	50	1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный	15,0 5,0 30,0	13,78	12,64	60,11	394,35
	Итого	455			22,8	27,6	81,6	670,0
	<b>Обед</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11.соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10	0,9	0,06	6,5	23,64
204	Макароны отварные с сыром	200	1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр	200 10 6 40	12,41	8,5	53,04	326,69

248	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса курицы	100					
					9,6	5,9	2,2	101,0	
295	Компот из свежих плодов	200	1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар	40,0 172,0 15,0	0,2	0,1	17,2	68,0	
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95	
71	Овощи натуральные свежие	100	1. помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0	
	<b>Полдник</b>								
438	Плоды или ягоды свежие	100	1. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	
438	Плоды или ягоды свежие	100	2. мандарины свежие	100	0,2	0,9	8,1	43,0	
	Итого	1000			27,21	15,96	99,64	631,33	
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>			<b>50,41</b>	<b>43,96</b>	<b>200,84</b>	<b>1348,33</b>	
		День 6 (Выходной день)							
		День 7 (Выходной день)							
		День 8							
	<b>Завтрак</b>								
196	Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной круп)	250/7	1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок	129,0 86,0 20,0 25,0 7,0 6,3	7,7	10,6	41,0	291,0	
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар-песок 3. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0	
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	1. печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	



	Итого	517			11,55	16,5	87,55	534,55
	<b>Обед</b>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка	40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0	2.1	6.7	10.1	110
312	Пюре картофельное	200	1.картофель 2. молоко паст. 3,2 % жирн 3. масло сливочное 4. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
243	Сосиски, сардельки отварные	100	2. сосиски	100,0	10,0	21,7	0,8	238,0
648	Кисель из концентрата	200	1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,0	0,0	20,0	76,0
71	Овощи натуральные свежие	100	1. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Фрукты или ягоды свежие	100	1.яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	1000			21,48	63,12	70,68	935,04
	<b>Итого за день</b>	<b>1517</b>			<b>33,43</b>	<b>80,02</b>	<b>158,23</b>	<b>1469,59</b>
		<b>День 9</b>						
	<b>Завтрак</b>							

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/7	1. крупа гречневая 2. вода 3. молоко пастер. 3,2% жир 4. масло сливочное 5. сахар	40 30,0 140,0 10,0 10,3	10,9	11,3	44,5	325,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
8	Бутерброд с сыром	50/20	1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный	20,0 50,0	9,2	5,8	24,2	190,0
	Итого	477			23,3	19,9	87,2	624,0
	<b>Обед</b>							
87	Суп с рыбными консервами	250	1.консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода	32 56 13 6 4 3 160	8,61	8,40	14,34	167,25
249	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса рыбы	100	17,83	0,93	0,45	149,16
304	Рис отварной	200	1. рис 2. масло сливочное 3. соль	72 9 10	5,82	9,74	50,0	298,47
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар 3. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1мандарины свежие	100	0,2	0,9	8,1	43,0

	Итого	910			35,86	20,47	102,09	787,88
	<b>Итого за день</b>	<b>1387</b>			<b>59,16</b>	<b>40,37</b>	<b>189,29</b>	<b>1441,88</b>
		<b>День 10</b>						
	<b>Завтрак</b>							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1.молоко пастер.3,2% жирн. 2. вода 3. макаронные изделия 4. масло сливочное 5. сахар 6. соль	100 84 16 16 12 12	4,0	2,96	24,26	133,64
382	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
4	Бутерброд с повидлом	55	1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный	20,0 5,0 30,0	3,4	12,5	50,9	326,0
	Итого	455			11,0	18,76	88,86	557,64
	<b>Обед</b>							
96	Рассольник Ленинградский	250	1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка	60 4 4 8 12 4 150 8 8	0,4	1,28	3,9	36,38
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль	91,8 7 2	0,76	128,32	1,24	581,38
246	Колбаса вареная	100	1. колбаса вареная 2. вода	100 200	11,0	10,0	0	134,4

349	Компот из смеси сухофруктов	200	1. с/фрукты 2.сахар-песок 3.вода	50,0 20,0 200,0	0,5	0,1	31,2	121,0
71	Овощи натуральные свежие	100	1. помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1.бананы свежие	100	0,30	0,00	47,2	200
	Итого	1000			17,26	140,6	105,94	1189,16
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>			<b>28,26</b>	<b>159,36</b>	<b>194,8</b>	<b>1746,8</b>
		<b>День 11</b>						
	<b>Завтрак</b>							
186	Каша жидкая (рисовая)	200/7	1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жир 3. сахар 4. масло сливочное 5. вода	38,5 132,0 6,3 7,0 88,0	6,3	10,0	38,4	270,0
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар 3. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
7	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный	20,0 7,0 50,0	9,2	11,6	24,2	242,0
	Итого	494			15,6	21,6	71,7	547,0
	<b>Обед</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми	250	1. картофель 2. горох 3. лук репчатый 4. морковь 5. масло растительное 6. соль 7. вода 8. тушенка	50 20 10 11 5 2 175 10	6,49	5,57	8,29	98,9

312	Пюре картофельное	200	1. картофель 2. молоко 3. масло сливочное 4. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
248	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабриката промышленного производства)	100	1. наггетсы из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
648	Кисель из концентрата	200	1. кисель из концентрата 2 .вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,0	0,0	20,0	76,0
71	Овощи натуральные свежие	100	1. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>		2.					
438	Плоды или ягоды свежие	100	3. мандарины свежие	100	0,2	0,9	8,1	43,0
	Итого	1000			25,27	46,69	68,77	782,94
	<b>Итого за день</b>	<b>1494</b>			<b>41,07</b>	<b>68,29</b>	<b>140,47</b>	<b>1329,94</b>
		<b>День 12</b>						
	<b>Завтрак</b>							
185	Каша жидкая («Геркулес»)	200/5	5. крупа овсяная «Геркулес» 6. молоко паст 3,2% жирн. 7. Сахар-песок 8. масло сливочное	55,5 123,0 6,7 7,0 82,0	10,0	12,7	43,7	330,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	2. печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55

	Итого	455			16,95	21,4	99,65	647,55
	<b>Обед</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем		1. свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11. Соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10				
		250			0,9	0,06	6,5	23,64
204	Макароны отварные с сыром	200	1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр	200 10 6 40	12,41	8,5	53,04	326,69
243	Сосиски, сардельки отварные	100	1. сосиски	100,0	10,0	21,7	0,8	238,0
295	Компот из свежих плодов	200	1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар	40,0 172,0 15,0	0,2	0,1	17,2	68,0
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	<b>Полдник</b>							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	900			27,21	31,26	107,44	798,33
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>			<b>44,16</b>	<b>52,66</b>	<b>207,09</b>	<b>1455,88</b>
		День 13 (Выходной день)						
		День 14 (Выходной день)						
	<b>Итого за смену всего</b>	<b>14396</b>			<b>408,33</b>	<b>762,57</b>	<b>1825,71</b>	<b>14635,65</b>