

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета школы
_____ Е.С. Старостина

«_18_»_02_2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Тверецкая СОШ
_____ А.В. Замостьева

Приказ № 5 от «_18_»_02_2026 г.

**14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения лагеря труда и отдыха
с дневным пребыванием детей на базе
МБОУ Тверецкая СОШ на 2025-2026 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	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
		День 1						
	Завтрак							
196	Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшенной 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
	Обед							
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	Макаронные изделия	200	1. макаронные изделия	70,0	8,77	9,35	57,93	336,51

			2. масло сливочное 3. соль	7,0 6,0				
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
	Полдник							
129	Йогурт для ДП	100	1. йогурт	100	5	3,20	3,5	68
	Итого	1015			30,27	41,85	103,83	903,51
	Итого за день	1422			44,97	55,55	188,43	1421,91
		День 2						
	Завтрак							
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
	Обед							
87	Суп с рыбными консервами	250	1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь	32 56 13	8,61	8,40	14,34	167,25

			4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода	6 4 3 160				
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
	Полдник							
438	Фрукты или ягоды свежие	100	1. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	900			26,59	48,62	74,02	834,29
	Итого за день	1380			46,89	67,72	149,12	1391,29
		День 3						
	Завтрак							
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
	Обед							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	<ol style="list-style-type: none"> 1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка 	<p>90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10,0</p>	3,2	3,0	22,6	133,0
246	Колбаса вареная	100	<ol style="list-style-type: none"> 1. колбаса вареная 2. вода 	<p>100 200</p>	11,0	10,0	0	134,4
304	Рис отварной	200	<ol style="list-style-type: none"> 1. рис 2. масло сливочное 3. соль 	<p>72 9 10</p>	5,82	9,74	50,0	298,47
71	Овощи натуральные свежие	100	<ol style="list-style-type: none"> 1. огурцы свежие 	<p>100</p>	1	0,4	2,3	21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	<ol style="list-style-type: none"> 1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода 	<p>50,0 20,0 200,0</p>	0,5	0,1	31,2	121,0
2	Хлеб ржаной	50	<ol style="list-style-type: none"> 1. хлеб ржаной формовой 	<p>50</p>	3,3	0,5	20,1	95
	Полдник							
129	Йогурт для ДП	100	<ol style="list-style-type: none"> 2. йогурт 	<p>100</p>	5	3,20	3,5	68
	Итого	1000			29,82	26,94	129,7	870,87
	Итого за день	1470			42,42	50,54	232,3	1538,87
		День 4						
	Завтрак							
186	Каша жидкая (рисовая)	200/5	<ol style="list-style-type: none"> 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 	<p>30,8 176,0 5 7,0</p>	6,3	10,0	38,4	270,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	<ol style="list-style-type: none"> 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода 	<p>8,0 10,0 100,0 110,0</p>	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	455			13,3	13,1	82,0	497,4
	Обед							
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
248	Наггетсы из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. наггетсы из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
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
1	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Полдник							
438	Фрукты или ягоды свежие	100	1. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	910			14,56	136,4	46,34	890,76
	Итого за день	1365			27,86	149,5	128,34	1388,16
		День 5						
	Завтрак							
185	Каша жидкая	200/5	1. крупа овсяная	30,8	10,0	12,7	43,7	330,0

	(«Геркулес»)		«Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное	176,0 5 7,0				
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
	Обед							
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
	Полдник							
129	Йогурт для ДП	100	3. йогурт	100	5	3,20	3,5	68
	Итого	1000			32,01	18,26	95,04	656,33
	Итого за день	1455			55,21	46,26	196,24	1373,33
		День 6 (Выходной день)						
		День 7 (Выходной день)						
		День 8						
	Завтрак							
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
	Обед							
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	40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0	2.1	6.7	10.1	110

			9. петрушка 10. тушенка	2,0 10,0				
312	Пюре картофельное	200	1.картофель 1. молоко паст. 3,2 % жирн 2. масло сливочное 3. 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
	Полдник							
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
	Итого за день	1517			33,43	80,02	158,23	1469,59
		День 9						
	Завтрак							
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	20,0	9.2	5.8	24,2	190.0

			2. хлеб пшеничный	50.0				
	Итого	477			23,3	19,9	87,2	624,0
	Обед							
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
	Полдник							
129	Йогурт для ДП	100	4. йогурт	100	5	3,20	3,5	68
	Итого	910			40,66	22,77	97,49	812,88
	Итого за день	1387			63,96	42,57	184,69	1466,88
		День 10						
	Завтрак							
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	4,0	3,6	3,3	13,7	98,0

			2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	10,0 100 115,0				
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
	Обед							
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
	Полдник							
438	Плоды или ягоды свежие	100	1.яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	1000			17,25	141,0	68,54	1036,16
	Итого за день	1455			28,25	159,4	157,4	1593,8
		День 11						

Завтрак								
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
Обед								
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
	Полдник		2.					
129	Йогурт для ДП	100	5. йогурт	100	5	3,20	3,5	68
	Итого	1000			30,07	48,99	64,17	807,94
	Итого за день	1494			45,87	70,59	135,87	1354,94
		День 12						
	Завтрак							
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 паст 3,2% 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
	Обед							
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	200	1. масса отварных макарон	200	12,41	8,5	53,04	326,69

	сыром		2. масло сливочное 3. соль 4. сыр	10 6 40				
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
	Полдник							
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
	Итого за день	1355			44,16	52,66	207,09	1455,88
		День 13 (Выходной день)						
		День 14 (Выходной день)						
	Итого за смену всего	14396			432,13	775,37	1726,21	14450,65

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699186

Владелец Замостьева Алла Викторовна

Действителен с 10.01.2026 по 10.01.2027