

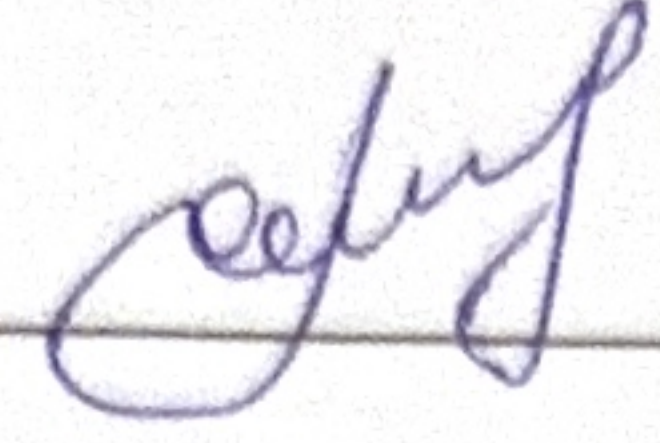
Согласовано: Директор

МАОУ СОШ №14 им. В.Ф.Фуфачева



Согласовано:

Начальник лагеря


« 15 » мая 2026г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»



« 15 » мая 2026г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков в лагерях труда и отдыха для подростков

МАОУ СОШ №14 им. В.Ф.Фуфачева

Сезон: Лето

***Разработано согласно сборнику рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.***

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	110	0,83	6,38	2,91	62,07	0,03	10,37		0,11	23,85	43,56	14,52	0,63
260	Гуляш свинина	65/65	10,83	11,2	5,15	134,09	0,01	4,81	5,85	0,1	5,9	13,23	18	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,11	6,35	28,53	234,12			34,8		1,85	2,32		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			24,9	25,5	107,3	751,7	1		40,65	0,21	7	206	41,24	1
Итого за день			24,9	25,5	107,3	751,7	0,3	15,19	40,65	0,21	101	59,11	18	2,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,57	5,09	9,47	90,7	0,01	0,5		0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
274	Зразы рубленные из свинины	110	15,09	11,12	8,55	194,48	0,09	4		0,09	31,48	23,19	10	0,92
312	Пюре картофельное	200	4,29	6,46	29,29	192,49	0,2	34,13	30	0,17	18,67	100,99	39,26	1,53
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 485,01	Кондитерское изделие	40	0,92	1,88	13,2	68								
Итого за Завтрак			24,99	25,67	105,37	750,67		48,63	30	0,5	103,55	109	74,17	
Итого за день			24,99	25,67	105,37	750,67	0,46	48,63	30	0,5	4	140,68	10	5,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Трудовой лагерь/26

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	110	1,32	6,82	5,78	91,12	0,07	23,76		0,64	20,57	38,32	20,72	0,98
6,05	Голень куриная запеченная	110	7,54	7,69	6,64	183,6	0,02	6,6		0,14	9,94	2	1	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,23	9,54	50,64	272,7	0,42	3	40	0,88	32,18	300,09	194,84	6,48
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1				4	
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,07	25,46	106,54	751,75		12	1	1,84	12	2	244,76	
Итого за день			25,07	25,46	106,54	751,75	0,72	43,36	40	1,84	128,2	370,71	5	11,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Трудовой лагерь/26

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Икра кабачковая ттк	110	2,09	9,79	8,47	120,9	0,02	7,7		3,41	45,1	40,7	16,5	0,77
268,03	Шницель (свинина)	100	10,92	8,57	15,85	133,26	0,1				29,03	161	7,67	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,11	6,35	28,53	234,12			34,8		1,85	2,32		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,02	26,30	107,72	749,68		17,7	34,8	3,61	5	54,02	45,27	5,06
Итого за день			25,02	26,30	107,72	749,68	0,33	17,7	34,8	3,61	141,49	161	45,27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)														
Рацион: Трудовой лагерь/26														
День: пятница														
Неделя: 1														
Сезон: 01.01-12.31 (Все)														
Возраст: 12 лет и старше														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Свекла отварная	110	1,82	0,12	8,23	50,82	0,02	12,1		0,12	44,77	52,03	26,62	1,69
637	Азу по-татарски (свинина)	200	18,01	21,88	26,9	363,55	0,18	32,1		0,27	23,12	93,32	12	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,93	18,64	93,8	0,16				51,84		5,6	0,95
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 465,01	Кондитерское изделие	40	0,92	1,88	13,2	68								
Итого за Завтрак			25,6	25,5	105,6	748,6				0,59	7	127	90,61	
Итого за день			25,6	25,5	105,6	748,6	0,45	54,21		0,59	143,35	156,35	12	7,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)														
Рацион: Трудовой лагерь/26														
День: понедельник														
Неделя: 2														
Сезон: 01.01-12.31 (Все)														
Возраст: 12 лет и старше														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	110	0,83	6,38	2,91	72,07	0,03	10,37		0,11	23,85	43,56	14,52	0,63
268,02	Котлета (свинина)	120	8,1	8,88	23,02	263,11	0,12				34,84	193	9,2	1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,23	9,54	50,64	272,7	0,42	3	40	0,86	32,18	300,09	194,84	6,48
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1				4	
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			25,25	25,88	105,88	751,28	1	12	1	0,97	14	193	234,31	1
Итого за день			25,25	25,88	105,88	751,28	0,77	13,38	40	0,97	142,92	343,65	21	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Трудовой лагерь/26
День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
45	Салат из белокачанной капусты	110	1,73	5,6	10,42	99,77	0,01	0,55		0,04	2,97	6,05	4,18
54,04	Паста болоньезе с курицей	300	16,89	15,74	7,61	189,03	0,02	2,63		0,12	10,73	21,08	10,89
	Сок 0,2	1			20	128							
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95
43 465,01	Кондитерское изделие	40	0,92	1,88	13,2	68							
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18
Итого за Завтрак			25,20	25,36	105,46	749,00		2		0,56	11		50,18
Итого за день			25,20	25,36	105,46	749,00	0,33	23,19		0,56	112,56	49,13	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Трудовой лагерь/26
День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
18	Салат из свежей капусты с огурцом	110	2,74	4,24	8,98	86,43	0,01	2,26		0,02	5,31	9,25	3,17
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	260	15,94	16,23	41,93	375,6		47,25	9,36	0,3	9	144,88	13
326	Соус молочный	40	1,23	3,51	4,51	54,56			15,6		0,83	1,04	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4							
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95
Итого за Завтрак			24,77	25,32	105,57	749,19		49,52	24,96	0,32	103,25	155,17	79,8
Итого за день			24,77	25,32	105,57	749,19	0,55	1	24,96	0,32	9	155,17	13

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

		Неделя: 2				Возраст: 12 лет и старше								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	110	0,83	6,38	2,91	72,07	0,03	10,37		0,11	23,85	43,56	14,52	0,63
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	13,75	7,83	8,16	132,37	0,04	1,2	14,4	0,86	62,38	221,16	37,08	1,02
205	Рис с овощами	200	4,25	8,57	15,95	161,72	0,07	6,33		0,4	14,59	102,88	39,28	0,97
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Завтрак			26,27	25,39	106,78	749,16	0,49	37,91	14,4	1,77	214,49	389,6	127,83	9,1
Итого за день			26,27	25,39	106,78	749,16	0,49	37,91	14,4	1,77	214,49	389,6	127,83	9,1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пример: Трудовой лагерь/26

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

[illegible]

Составил

Калькулятор4

