

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №39»

Данилова О.И.

"20" апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"20" апреля 2026г.

# Основное (организованное) двенадцатидневное меню для пришкольных лагерей общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| Возрастная категория: с 7-11 лет                    |                |               |                  |       |          |      |
|-----------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|-------|----------|------|
| Наименование блюда                                  | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|                                                     |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Первый день                                         |                |               |                  |       |          |      |
| завтрак                                             |                |               |                  |       |          |      |
| Масло порциями                                      | 96*            | 10            | 0,05             | 7,25  | 0,08     | 66   |
| Каша молочная овсяная с маслом                      | 302*           | 200/5         | 11,45            | 10,35 | 26,31    | 244  |
| Чай с молоком                                       | 297**          | 200           | 1,60             | 1,65  | 17,36    | 86   |
| Булочка Веснушка                                    | 773*           | 50            | 3,91             | 3,10  | 29,46    | 164  |
| Хлеб пшеничный                                      |                | 40            | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                                              |                | 505           | 20,05            | 22,69 | 92,65    | 656  |
| обед                                                |                |               |                  |       |          |      |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                 | 20*            | 60            | 0,58             | 6,07  | 2,19     | 66   |
| Суп картофельный с бобовыми, с мясом                | 139*           | 200/5         | 5,9              | 3,11  | 15,98    | 118  |
| Птица тушенная в сметанном соусе                    | 493*           | 100(50/50)    | 14,28            | 18,06 | 7,27     | 248  |
| Макаронные изделия отварные                         | 516*           | 150           | 5,1              | 9,15  | 34,2     | 241  |
| Чай с фруктовым соком                               | 79**           | 200           | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95   |
| Хлеб ржано-пшеничный                                |                | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                                              |                | 775           | 30,70            | 37,31 | 109,97   | 894  |
| всего                                               |                |               | 50,75            | 60    | 202,62   | 1550 |
| Наименование блюда                                  | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|                                                     |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Второй день                                         |                |               |                  |       |          |      |
| завтрак                                             |                |               |                  |       |          |      |
| Каша молочная пшенная с маслом                      | 302*           | 200/5         | 12,19            | 12,50 | 31,60    | 288  |
| Чай с лимоном                                       | 686*           | 200           | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59   |
| Булочка Домашняя                                    | 769*           | 50            | 3,72             | 6,60  | 30,45    | 196  |
| Хлеб пшеничный                                      |                | 50            | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119  |
| итого:                                              |                | 505           | 19,97            | 19,56 | 101,57   | 662  |
| обед                                                |                |               |                  |       |          |      |
| Салат из капусты белокочанной с огурцами            | 52             | 60            | 0,80             | 4,25  | 3,98     | 57   |
| Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 124*           | 200/5/5       | 2,54             | 5,41  | 6,26     | 89   |
| Гуляш                                               | 260***         | 100(50/50)    | 10,64            | 14,09 | 2,89     | 181  |
| Рис отварной                                        | 511*           | 150           | 3,6              | 9     | 35,7     | 238  |
| Компот из свежих плодов                             | 631*           | 200           | 0,2              | 1,16  | 27,88    | 115  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                |                | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                                              |                | 780           | 22,28            | 34,81 | 102,51   | 806  |
| всего                                               |                |               | 42,25            | 54,37 | 204,08   | 1468 |

| Наименование блюда                                 | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |             |
|----------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
|                                                    |                |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |
| <b>Третий день</b>                                 |                |               |                  |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                                     |                |               |                  |              |               |             |
| Каша молочная рисовая с маслом                     | 302*           | 200/5         | 9,90             | 12,51        | 29,82         | 271         |
| Чай с сахаром                                      | 685*           | 200           | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57          |
| Ватрушка с творогом                                | 741*           | 75            | 8,46             | 7,34         | 31,9          | 229         |
| Хлеб пшеничный                                     |                | 20            | 1,52             | 0,17         | 9,72          | 48          |
| <b>итого:</b>                                      |                | <b>500</b>    | <b>20,08</b>     | <b>20,07</b> | <b>86,45</b>  | <b>605</b>  |
| <b>обед</b>                                        |                |               |                  |              |               |             |
| Овощи натуральные свежие                           | 71***          | 60            | 0,48             | 0,12         | 3,12          | 12          |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной | 110*           | 200/5/5       | 3,56             | 5,82         | 10,67         | 109         |
| Тефтели                                            | 279***         | 90(60/30)     | 11,5             | 13,7         | 10,3          | 206         |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 508*           | 150           | 8,76             | 6,62         | 43,08         | 271         |
| Компот из изюма                                    | 638*           | 200           | 0,4              | 0,08         | 29,85         | 122         |
| Хлеб ржано-пшеничный                               |                | 60            | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126         |
| <b>итого:</b>                                      |                | <b>770</b>    | <b>29,2</b>      | <b>27,24</b> | <b>122,82</b> | <b>846</b>  |
| <b>всего</b>                                       |                |               | <b>49,28</b>     | <b>47,31</b> | <b>209,27</b> | <b>1451</b> |
| Наименование блюда                                 | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |             |
|                                                    |                |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |
| <b>Четвертый день</b>                              |                |               |                  |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                                     |                |               |                  |              |               |             |
| Каша молочная пшеничная с маслом                   | 302*           | 200/5         | 12,29            | 12,50        | 31,60         | 283         |
| Чай с фруктовым соком                              | 79**           | 200           | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95          |
| Пирожки с яблоками                                 | 738*           | 60            | 3,70             | 2,96         | 27,18         | 148         |
| Хлеб пшеничный                                     |                | 40            | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          |
| <b>итого:</b>                                      |                | <b>505</b>    | <b>19,37</b>     | <b>15,82</b> | <b>102,75</b> | <b>622</b>  |
| <b>обед</b>                                        |                |               |                  |              |               |             |
| Салат из свеклы                                    | 88**           | 60            | 0,78             | 5,46         | 6,10          | 77          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом   | 140*           | 250/12,5      | 5,37             | 4,07         | 21            | 143         |
| Каштаны рыбные с соусом                            | 472            | 100(50/50)    | 8,7              | 8,7          | 14,7          | 169         |
| Пюре картофельное                                  | 520*           | 150           | 3,7              | 6,7          | 22,9          | 167         |
| Напиток лимонный                                   | 699*           | 200           | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100         |
| Хлеб ржано-пшеничный                               |                | 60            | 4,5              | 0,9          | 25,8          | 126         |
| <b>итого:</b>                                      |                | <b>832,5</b>  | <b>23,25</b>     | <b>25,87</b> | <b>116,23</b> | <b>782</b>  |
| <b>всего</b>                                       |                |               | <b>24,03</b>     | <b>41,69</b> | <b>218,98</b> | <b>1404</b> |

| Наименование блюда                             | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|-------|----------|------|
|                                                |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Пятый день                                     |                |               |                  |       |          |      |
| завтрак                                        |                |               |                  |       |          |      |
| Каша молочная гречневая с маслом               | 302*           | 200/5         | 9,30             | 9,56  | 30,00    | 248  |
| Чай с молоком                                  | 297**          | 200           | 1,60             | 1,65  | 17,36    | 86   |
| Булочка творожная                              | 786*           | 100           | 13,3             | 3,6   | 11,9     | 296  |
| итого:                                         |                | 505           | 24,20            | 14,81 | 59,26    | 630  |
| обед                                           |                |               |                  |       |          |      |
| Салат из капусты белокочанной и сладкого перца | 56             | 60            | 0,88             | 4,25  | 4,22     | 60   |
| Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной   | 132*           | 200/5/5       | 2,96             | 5,76  | 13,96    | 123  |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом               | 218**          | 90(50/40)     | 10,59            | 8,87  | 6,76     | 150  |
| Макаронные изделия отварные                    | 516*           | 150           | 5,1              | 9,15  | 34,2     | 241  |
| Напиток апельсиновый                           | 699*           | 200           | 0,2              | 0,04  | 25,73    | 100  |
| Хлеб ржаной                                    |                | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                                         |                | 770           | 24,23            | 28,97 | 110,67   | 800  |
| всего                                          |                |               | 48,43            | 43,78 | 169,93   | 1430 |
| Наименование блюда                             | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|                                                |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Шестой день                                    |                |               |                  |       |          |      |
| завтрак                                        |                |               |                  |       |          |      |
| Каша молочная манная с маслом                  | 302*           | 200/5         | 8,97             | 11,44 | 22,55    | 229  |
| Чай с лимоном                                  | 686*           | 200           | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59   |
| Ватрушка с творогом                            | 741*           | 75            | 8,46             | 7,34  | 31,9     | 229  |
| Хлеб пшеничный                                 |                | 20            | 1,52             | 0,17  | 9,72     | 48   |
| итого:                                         |                | 500           | 19,21            | 19,01 | 79,39    | 565  |
| обед                                           |                |               |                  |       |          |      |
| Овощи натуральные свежие                       | 71***          | 60            | 0,48             | 0,12  | 3,12     | 12   |
| Суп картофельный с крупой с мясом              | 138*           | 200/5         | 3,08             | 3,03  | 14,6     | 98   |
| Биточки рубленые из птицы с соусом             | 498*           | 90(50/40)     | 15,6             | 8,57  | 14,52    | 198  |
| Рис отварной                                   | 511*           | 150           | 3,6              | 9     | 35,7     | 238  |
| Компот из свежих плодов                        | 631*           | 200           | 0,2              | 1,16  | 27,88    | 115  |
| Хлеб ржано-пшеничный                           |                | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                                         |                | 765           | 27,46            | 22,78 | 121,62   | 787  |
| всего                                          |                |               | 46,67            | 41,79 | 201,01   | 1352 |

| Наименование блюда                   | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|--------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
|                                      |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Седьмой день                         |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                              |             |            |                  |       |          |      |
| Каша молочная пшеничная с маслом     | 302*        | 200/5      | 12,19            | 12,50 | 31,60    | 288  |
| Чай с сахаром                        | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05  | 15,01    | 57   |
| Ватрушка с повидлом                  | 741*        | 75         | 4,62             | 2,38  | 28,08    | 235  |
| Хлеб пшеничный                       |             | 20         | 1,52             | 0,17  | 9,72     | 48   |
| итого:                               |             | 500        | 18,53            | 15,1  | 84,41    | 628  |
| обед                                 |             |            |                  |       |          |      |
| Салат из свежих помидоров и огурцов  | 20*         | 60         | 0,58             | 6,07  | 2,19     | 66   |
| Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 139*        | 200/5      | 5,9              | 3,11  | 15,98    | 118  |
| Гуляш                                | 260***      | 100(50/50) | 10,64            | 14,09 | 2,89     | 181  |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 508*        | 150        | 8,76             | 6,62  | 43,08    | 271  |
| Напиток лимонный                     | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04  | 25,73    | 100  |
| Хлеб ржано-пшеничный                 |             | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                               |             | 775        | 30,58            | 30,83 | 115,67   | 862  |
| всего                                |             |            | 49,11            | 45,93 | 200,08   | 1490 |

| Наименование блюда                                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|----------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
|                                                    |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Восьмой день                                       |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                                            |             |            |                  |       |          |      |
| Каша молочная пшеничная с маслом                   | 302*        | 200/5      | 12,29            | 12,50 | 31,60    | 283  |
| Кофейный напиток с молоком                         | 692*        | 200        | 2,5              | 3,6   | 28,7     | 152  |
| Булочка Веснушка                                   | 773*        | 100        | 7,82             | 6,20  | 58,92    | 328  |
| итого:                                             |             | 505        | 22,61            | 22,30 | 119,22   | 763  |
| обед                                               |             |            |                  |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты                      | 43*         | 60         | 0,93             | 3,05  | 5,65     | 53   |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной | 110*        | 200/5/5    | 3,56             | 5,82  | 10,67    | 109  |
| Биточки с геркулесом с соусом                      | 522         | 90(50/40)  | 9,28             | 18,4  | 8,42     | 236  |
| Пюре картофельное                                  | 520*        | 150        | 3,7              | 6,7   | 22,9     | 167  |
| Компот из изюма                                    | 638*        | 200        | 0,4              | 0,08  | 29,85    | 122  |
| Хлеб ржано-пшеничный                               |             | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                                             |             | 770        | 22,37            | 34,95 | 103,29   | 813  |
| всего                                              |             |            | 44,98            | 57,25 | 222,51   | 1576 |

| Наименование блюда                                  | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |        |
|-----------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|-------|----------|--------|
|                                                     |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл   |
| Девятый день                                        |                |               |                  |       |          |        |
| завтрак                                             |                |               |                  |       |          |        |
| Сыр порциями                                        | 97*            | 10            | 2,45             | 2,85  | 0,00     | 36     |
| Каша молочная овсяная с маслом                      | 302*           | 200/5         | 11,45            | 10,35 | 26,31    | 244    |
| Чай с лимоном                                       | 686*           | 200           | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59     |
| Булочка Домашняя                                    | 769*           | 50            | 3,72             | 6,58  | 30,45    | 196    |
| Хлеб пшеничный                                      |                | 40            | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96     |
| итого:                                              |                | 505           | 20,92            | 20,18 | 91,42    | 631    |
| обед                                                |                |               |                  |       |          |        |
| Салат из свеклы                                     | 88**           | 60            | 0,78             | 5,46  | 6,10     | 77     |
| Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной        | 132*           | 200/5/5       | 2,96             | 5,76  | 13,96    | 123    |
| Гуляш из птицы                                      | ТТК            | 100(50/50)    | 12,3             | 3,4   | 5,2      | 100,6  |
| Рис отварной                                        | 511*           | 150           | 3,6              | 9     | 35,7     | 238    |
| Компот из смеси сухофруктов                         | 639*           | 200           | 0,44             | 0     | 28,88    | 116    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                |                | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126    |
| итого:                                              |                | 780           | 24,58            | 24,52 | 115,64   | 780,6  |
| всего                                               |                |               | 45,5             | 44,7  | 207,06   | 1411,6 |
| Наименование блюда                                  | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |        |
|                                                     |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл   |
| Десятый день                                        |                |               |                  |       |          |        |
| завтрак                                             |                |               |                  |       |          |        |
| Каша молочная гречневая с маслом                    | 302*           | 200/5         | 9,30             | 9,56  | 30,00    | 248    |
| Чай с фруктовым соком                               | 79**           | 200           | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95     |
| Булочка творожная                                   | 786*           | 50            | 6,65             | 1,8   | 5,95     | 148    |
| Хлеб пшеничный                                      |                | 50            | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119    |
| итого:                                              |                | 505           | 20,09            | 11,78 | 84,78    | 610    |
| обед                                                |                |               |                  |       |          |        |
| Салат из свежих помидоров                           | 19*            | 60            | 0,63             | 6,07  | 2,70     | 68     |
| Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 124*           | 200/5/5       | 2,54             | 5,41  | 6,26     | 89     |
| Фрикадельки в соусе                                 | 280***         | 95(55/40)     | 9,06             | 9,23  | 8,54     | 153    |
| Макаронные изделия отварные                         | 516*           | 150           | 5,1              | 9,15  | 34,2     | 241    |
| Компот из свежих плодов                             | 631*           | 200           | 0,2              | 1,16  | 27,88    | 115    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                |                | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126    |
| итого:                                              |                | 775           | 22,03            | 31,92 | 105,38   | 792    |
| всего                                               |                |               | 42,12            | 43,70 | 190,16   | 1402   |

| Наименование блюда                               | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|--------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
|                                                  |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Одиннадцатый день                                |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                                          |             |            |                  |       |          |      |
| Каша молочная рисовая с маслом                   | 302*        | 200/5      | 9,90             | 12,51 | 29,82    | 271  |
| Чай с сахаром                                    | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05  | 15,01    | 57   |
| Пирожки с яблоками                               | 738*        | 60         | 3,70             | 2,96  | 27,18    | 148  |
| Хлеб пшеничный                                   |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                                           |             | 505        | 16,84            | 15,86 | 91,45    | 572  |
| обед                                             |             |            |                  |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты                    | 43*         | 60         | 0,93             | 3,05  | 5,65     | 53   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 140*        | 200/5      | 3,4              | 2,66  | 16,84    | 96   |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом                 | 218**       | 90(50/40)  | 10,59            | 8,87  | 6,76     | 150  |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 508*        | 150        | 8,76             | 6,62  | 43,08    | 271  |
| Напиток лимонный                                 | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04  | 25,73    | 100  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             |             | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                                           |             | 765        | 28,38            | 22,14 | 123,86   | 796  |
| всего                                            |             |            | 45,22            | 38    | 215,31   | 1368 |

| Наименование блюда                | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|-----------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
|                                   |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Двенадцатый день                  |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                           |             |            |                  |       |          |      |
| Каша молочная пшеничная с маслом  | 302*        | 200/5      | 12,29            | 12,50 | 31,60    | 283  |
| Чай с лимоном                     | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59   |
| Булочка Домашняя                  | 769*        | 50         | 3,72             | 6,58  | 30,45    | 196  |
| Хлеб пшеничный                    |             | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119  |
| итого:                            |             | 505        | 20,07            | 19,54 | 101,57   | 657  |
| обед                              |             |            |                  |       |          |      |
| Салат из свежих огурцов           | 16*         | 60         | 0,47             | 6,04  | 1,81     | 63   |
| Суп картофельный с крупой с мясом | 138*        | 200/5      | 3,08             | 3,03  | 14,6     | 98   |
| Биточки с геркулесом с соусом     | 522         | 90(50/40)  | 9,28             | 18,4  | 8,42     | 236  |
| Пюре картофельное                 | 520*        | 150        | 3,7              | 6,7   | 22,9     | 167  |
| Напиток апельсиновый              | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04  | 25,73    | 100  |
| Хлеб ржано-пшеничный              |             | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126  |
| итого:                            |             | 765        | 21,23            | 35,11 | 99,26    | 790  |
| всего                             |             |            | 41,3             | 54,65 | 200,83   | 1447 |

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кул. изделий для обучающихся образовательных организаций 2022 год

\* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

Технико - Технологическая карта