

Утверждаю

Общество с ограниченной ответственностью
«Агрофирма «Атлашевская»



/ Е.В.Мефодьева

«20» мая 2026 г

Согласовано



«20» мая 2026 г

/ В.Т. Васильев

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНИЙ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАЕМ ДЕТЕЙ В 2026 ГОДУ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ТУРУНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

2026



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 1 день						
СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	230/5	5,52	7,9	36,15	239,79
97*	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,1	36,2
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	505,0	12,8	11,4	85,9	491,6
	ОБЕД					
11ТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
149*	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,28	5,71	10,71	148,29
508*	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,33	4,35	19,95	140,5
292*	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным	100(60/40)	15,36	13,66	1,54	189,2
639*	Компот из сухофруктов	200	16,8	10,85	63,77	266
11Р	Хлеб ржаной	60	17,8	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	810,0	59,97	35,2	122,6	864,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315,0	72,8	46,6	208,42	1356,1
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ	145-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 2 день						
СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
160*	Суп молочный с мак.изд.	230	8,7	6,7	37,5	245,2
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	ИТОГО	500,00	13,78	14,55	87,23	526,90
	ОБЕД					
11ТК	Салат из свежей капусты	60	1	0,7	3,1	23
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	200/5	3,5	2,48	20,91	154,01
508*	Рис отварной рассыпчатый	150	4,2	0,6	43,3	195,9
471*	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100(60/40)	16,7	8,37	8,05	139,1
638*	Компот из изюма	200	6,5	10,85	63,77	266
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	775,0	34,2	23,3	155,9	851,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275,0	48,0	37,8	243,2	1378,4
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ	145-00				



СОГЛАСОВАНО

Директор

В.А. Васильев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 3 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,1	36,2
	ИТОГО	500,00	16,30	20,80	107,84	675,97
	ОБЕД					
11Р	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,13	4,74	19,5	148,29
516*	Макаронны отварные	150	6	5,44	36,44	218,67
278**	Тефтели из говяд. рубленые с соусом красным основным	100(60/40)	15,08	8,1	8,96	138,44
ТТК	Напиток лимонный	200	0,16		0,04	83,4
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	810,00	31,11	18,95	91,54	709,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310,00	47,41	39,75	199,38	1385,27
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ	145-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 4 день

	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	225/5	5,59	8,58	38,23	261,74
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	500,00	10,67	16,43	87,96	543,44
	ОБЕД					
15*	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	3,12	12
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гренками	200/15	1,81	5,03	13,57	139,29
516*	Картофельное пюре	150	3,15	7,65	18,9	256,6
ТТК	Тефтели рыбные с томат. Соус.	100(60/40)	13,53	6,48	14,9	171,05
631*	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	785,00	21,41	19,58	82,28	709,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285,00	32,08	36,01	170,24	1252,73
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ	145-00				



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»
Е.В. Мефодьева



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 5 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная овсяная	225/5	10,4	11,31	38,29	251,74
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,1	36,2
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	500,00	17,70	14,81	87,99	503,54
	ОБЕД					
78*	Помидор в нарезке	60	0,48	0,12	3,12	12
124*	Пци из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	200/5	1,9	6,17	8,11	199,7
302*	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	1,1	25,5	135
388*	Котлета куриная с соусом красным основным	100(60/40)	20,28	13,8	5,78	231,8
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ГТК	Паниток апельсиновый	200			22,8	86
	ИТОГО	775,00	29,50	21,46	82,11	738,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275,00	47,20	36,27	170,10	1241,54
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ	145-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 6 день		Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
	Наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сливоч.	230(215/10/5)	9,7	9,22	27,69	233,83
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ИТОГО		500,0	14,7	17,2	85,5	547,5
ОБЕД						
ГТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,5	6,04	20,91	154,01
302*	Каша гречневая вязкая	150	5,33	4,35	19,95	140,48
292**	Филе куриное тушеное с овощами с соусом сметанным	100(60/40)	17,4	12,09	2,05	197,9
639*	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	108,96
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ИТОГО		815,00	28,13	23,31	97,38	721,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1315,00	42,87	40,54	182,87	1269,35
СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ		145-00				



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Атлашевская»
Е.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 7 день		Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
Наименование блюда			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	230/5	11,44	8,32	56,27	268,4
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
97*	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,1	36,2
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ИТОГО		505,00	18,74	11,82	105,97	520,20
ОБЕД						
ТТК	Салат из свежей капусты	60	1	0,7	3,1	23
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8
508*	Рис отварной рассыпчатый	150	4,2	0,6	43,3	195,9
388*	Биточки из филе кур соус красный основной	100(60/40)	9,75	12,8	7,2	185,28
638*	Компот из изюма	200	6,5	10,85	63,77	266
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ИТОГО		775,00	25,24	29,26	145,07	831,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280,00	43,98	41,08	251,04	1351,68
СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ		145-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 8 день						
Наименование блюда		Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливоч.	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
692*	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33
ИТОГО		500,00	14,46	25,09	88,58	629,90
ОБЕД						
15*	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	3,12	12
124*	Щи из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	200/5	1,9	6,17	8,11	199,7
516*	Макароны отварные	150	6	5,44	36,44	218,67
278**	Котлета из говядины с соусом красным	100 (60/40)	17,6	17,6	3,41	236,5
ТТК	Напиток лимонный	200	0,16	22	0,04	83,4
11Р	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ИТОГО		775,00	28,48	51,60	67,92	823,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1275,00	42,94	76,69	156,50	1453,67
СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ		145-00				



СОГЛАСОВАНО

Директор

В.Т. Васильев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атланевская»
Е.В. МефодьевМЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 9 день

Наименование блюда		Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная гречневая с маслом слив.	230/5	13,16	15,98	55,66	418,92
685*	Кисель из концентрата	200			14	52,4
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
НП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	505,00	18,04	23,83	99,59	676,02
	ОБЕД					
ТГК	Салат из свежей капусты	60	1	0,7	3,1	23
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,13	4,74	19,5	148,29
516*	Картофельное пюре	150	3,15	7,65	18,9	256,6
371*	Филе минтая тушеное с луком	100(60/40)	9,02	1,6	3,15	146,76
НП	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	ИТОГО	770,00	22,74	14,99	76,44	705,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275,00	40,78	38,82	176,03	1381,02
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ	145,00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 10 день

МЕНЮ НА 10 дней						
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
ТГК	Занеканка рисовая с творогом со сладким соусом	150/50	11,2	6,4	12,8	253,6
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
ТГК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	500,00	11,80	6,80	42,40	377,60
	ОБЕД					
15*	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	3,12	12
ТГК	Суп с мак/изд на к/б с гречками	200/15	1,81	5,03	13,57	139,29
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	200	32,4	27,6	31,4	496
НП	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ТГК	Напиток апельсиновый	200			22,8	86
	ИТОГО	735,00	37,03	33,02	87,69	806,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235,00	48,83	39,82	130,09	1184,39
СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ		145-00				
	Средняя фактическая норма за 10 дней		46,69	43,33	188,78	1325,42
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		38,5	39,5	167,5	1175,00

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.И. Могильного «М.Делприн, 2005, 628 с.»