

Согласовано: Директор

Согласовано:

Утверждаю:

МБОУ СОШ п. Красноглинный

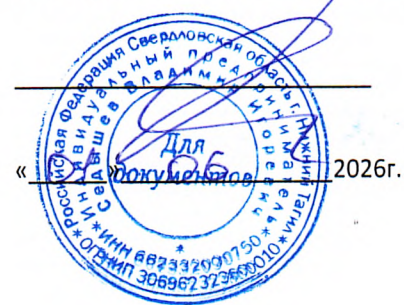
Начальник лагеря

ИП Седышев Владимир Игоревич.



Зр

« _____ » _____ 2026г.



**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков в лагерях труда и отдыха
для подростков
МБОУ СОШ п. Красноглинный**

Сезон: Лето

*Разработано согласно сборнику рецептур 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 приготовляемых блюд

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
43 465.01	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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 запечённая	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	0,86	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	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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
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	0,08
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	10,65	1
	Сок 0,2	1			20	128								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
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	4,4
Итого за Завтрак			25,20	25,36	105,46	749,00		2		0,56	11		50,18	1
Итого за день			25,20	25,36	105,46	749,00	0,33	23,19		0,56	112,56	49,13	15	6,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
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	0,13
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	2,3
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	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			24,77	25,32	105,57	749,19		49,52	24,96	0,32	103,25	155,17	79,8	4,24
Итого за день			24,77	25,32	105,57	749,19	0,55	1	24,96	0,32	9	155,17	13	4,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Трудовой лагерь/26

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	110	1,61	7,8	7,26	24,04	0,02	10,67		0,11	39,48	45,88	23,47	1,5
274	Зразы рубленые из свинины	110	9,09	5,12	8,55	124,48	0,09	4		0,09	31,48	23,19	10	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,11	6,35	23,53	214,12			34,8		1,85	2,32		
326	Соус красный основной	30	0,23	2,19	1,23	11,77		1,35	13,5	0,03	2,04	2,94	1,74	0,08
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			5,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,56	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
43 465,01	Кондитерское изделие	40	0,92	1,88	13,2	68								
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	3,8	37	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,29	25,40	105,28	749,31		26,03	48,3	0,43	173,79	109	66,6	
Итого за день			25,29	25,40	105,28	749,31	0,44	26,03	48,3	0,43	4	85,33	10	6,91
Среднее за период			25,24	25,58	106,15	750,04		3		1,08	7	91	105,48	1
Итого за период			252,38	255,75	1061,47	7500,35	2	27	2	10,8	73	907	1054,77	5

Составил _____

Калькулятор4

_____ утвердил

