

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №27»

Жукова Л.В.

Для  
информации

"20" апреля 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука"

Черныгина О.А.

"20" апреля 2026г.



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

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,05</b>	<b>22,69</b>	<b>92,65</b>	<b>656</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>30,70</b>	<b>37,31</b>	<b>109,97</b>	<b>894</b>
<b>всего</b>			<b>50,75</b>	<b>60</b>	<b>202,62</b>	<b>1550</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,19	12,50	31,60	288
Чай с лимоном	685*	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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,97</b>	<b>19,56</b>	<b>101,57</b>	<b>662</b>
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокачанной 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
<b>итого:</b>		<b>780</b>	<b>22,28</b>	<b>34,81</b>	<b>102,51</b>	<b>806</b>
<b>всего</b>			<b>42,25</b>	<b>54,37</b>	<b>204,08</b>	<b>1468</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (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
Тертели	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 по СР	выход (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 по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>24,20</b>	<b>14,81</b>	<b>59,26</b>	<b>630</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>24,23</b>	<b>28,97</b>	<b>110,67</b>	<b>800</b>
<b>всего</b>			<b>48,43</b>	<b>43,78</b>	<b>169,93</b>	<b>1430</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>19,01</b>	<b>79,39</b>	<b>565</b>
<b>обед</b>						
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 рубленные 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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>27,46</b>	<b>22,78</b>	<b>121,62</b>	<b>787</b>
<b>всего</b>			<b>46,67</b>	<b>41,79</b>	<b>201,01</b>	<b>1352</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>15,1</b>	<b>84,41</b>	<b>628</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>30,58</b>	<b>30,83</b>	<b>115,67</b>	<b>862</b>
<b>всего</b>			<b>49,11</b>	<b>45,93</b>	<b>200,08</b>	<b>1490</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,61</b>	<b>22,30</b>	<b>119,22</b>	<b>763</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>22,37</b>	<b>34,95</b>	<b>103,29</b>	<b>813</b>
<b>всего</b>			<b>44,98</b>	<b>57,25</b>	<b>222,51</b>	<b>1576</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,92</b>	<b>20,18</b>	<b>91,42</b>	<b>631</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>780</b>	<b>24,58</b>	<b>24,52</b>	<b>115,64</b>	<b>780,6</b>
<b>всего</b>			<b>45,5</b>	<b>44,7</b>	<b>207,06</b>	<b>1411,6</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,09</b>	<b>11,78</b>	<b>84,78</b>	<b>610</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>22,03</b>	<b>31,92</b>	<b>105,38</b>	<b>792</b>
<b>всего</b>			<b>42,12</b>	<b>43,70</b>	<b>190,16</b>	<b>1402</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый 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
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>16,84</b>	<b>15,86</b>	<b>91,45</b>	<b>572</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>28,38</b>	<b>22,14</b>	<b>123,86</b>	<b>796</b>
<b>всего</b>			<b>45,22</b>	<b>38</b>	<b>215,31</b>	<b>1368</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,07</b>	<b>19,54</b>	<b>101,57</b>	<b>657</b>
<b>обед</b>						
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
Пирожки с геркулесом с соусом	522	90(50/40)	9,28	18,4	8,42	236
Кюле 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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>21,23</b>	<b>35,11</b>	<b>99,26</b>	<b>790</b>
<b>всего</b>			<b>41,3</b>	<b>54,65</b>	<b>200,83</b>	<b>1447</b>

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