

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары
Ф.И.О.
" 26 " мая 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"
М.А.Польская

" 26 " мая 2026 г.

Двенадцатидневное меню рационов питания учащихся в пришкольном лагере

Сезон: лето

С " " 2026 г.

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	13,92	9,34	26,67	246	311*
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Булочка домашняя	50	1,63	5,82	14,26	116	992
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	22,14	18,43	89,76	612,00	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,22	0,26	3,88	19	45**
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Кнели из кур с соусом	100	8,97	9,89	7,41	155	301**
Макаронные изделия отварные	180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	805	26,17	25,11	119,81	814	
всего за первый день	1320	48,31	43,54	209,57	1426	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	245/5	13,96	12,12	32,09	294	311*
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	18,01	19,82	71,48	536	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1,04	3,66	1,14	47	71***
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200/5/5	2,71	5,20	11,63	112	96**
Тефтели	100	12,80	15,22	11,44	229	279***
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,44	7,62	42,33	274	302***
Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0,00	30,96	128	638*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	810	31,53	32,60	123,30	916	
всего за второй день:	1320	49,54	52,42	194,78	1452,00	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	200/5	11,89	13,72	26,11	275	311*
Бутерброд с повидлом	55	2,42	3,87	23,16	137	2**
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	

итого за завтрак:	510	18,37	18,05	88,79	590	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Котлеты рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,72	240	234**
Пюре картофельное	180	4,40	7,40	26,41	185	520*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	26,34	28,96	106,66	789	
всего за третий день:	1370	44,71	47,01	195,45	1379	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	14,44	13,22	28,33	290	311*
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	21,03	16,49	77,16	545	
обед						
Салат из редиса и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	100
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,77	5,67	10,44	106	110*
Котлета домашняя с соусом	100	10,47	6,22	17,71	169	271**
Рис отварной	180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Лимонад апельсиновый	200	2,13	3,03	23,15	129	839
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	805	25,03	30,27	121,77	848	
всего за четвертый день:	1320	46,06	46,76	198,93	1393	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	250/5	14,02	17,36	28,46	324	311*
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338**
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	605	18,42	18,21	77,57	547	
обед						
Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	60	0,94	3,61	5,27	57	56
Суп из овощей со сметаной и курицей	200/5/5	4,96	8,54	13,55	151	99**
Жаркое по-домашнему	250	15,50	17,10	36,87	363	259**
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	780	26,14	31,33	109,59	821	
всего за пятый день:	1385	44,56	49,54	187,16	1368	
		Пищевая ценность				
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	13,08	14,10	31,44	305	181**
Булочка "Веснушка"	60	1,96	3,38	18,96	114	773*
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379**
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	121	

итого за завтрак:		505	21,20	21,36	90,95	641	
обед							
Салат из свежих огурцов		60	0,45	3,6	1,5	40	20****
Суп крестьянский с крупой		250	7,15	7,10	5,40	114	98**
Голубцы с соусом		90	10,33	11,42	15,96	208	525
Картофель отварной		180	2,85	4,31	33,01	182	310**
Компот из изюма		200	0,35	0,07	29,85	121	348**
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:		840	25,63	27,40	111,52	794	
всего за шестой день		1405	46,83	48,76	202,47	1435	
Наименование блюда		Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)							
завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом		220/5	13,96	11,36	29,08	274	311*
Яйцо отварное		40/1 шт	5,08	4,60	0,28	63	209**
Чай с фруктовым соком		200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:		515	23,18	16,38	78,19	551	
обед							
Салат «Светофор»		60	0,78	1,95	3,76	36	156
Суп картофельный с бобовыми, с мясом		200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Гуляш		100	10,64	14,09	2,89	181	260***
Макаронные изделия отварные		180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Напиток лимонный		200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:		805	28,42	31,00	115,18	860	
всего за седьмой день:		1320	51,6	47,38	193,37	1411	
Наименование блюда		Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)							
завтрак							
Каша «Дружба»		240/5	12,11	14,05	35,77	318	356
Сыр порциями		10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:		505	18,56	17,35	75,08	530	
обед							
Овощи натуральные свежие (помидоры)		60	1,04	3,66	1,14	47	71***
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей		200/5/5	2,51	5,09	6,54	82	124*
Котлеты рубленые из птицы с соусом		100	16,33	10,10	16,13	212	498*
Рис отварной		180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	85	389**
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:		810	29,96	30,55	112,65	830	
всего за восьмой день:		1315	48,52	47,90	187,73	1360	
Наименование блюда		Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (среда)							
завтрак							
Каша молочная гречневая с маслом		200/5	11,89	13,72	26,11	275	311*
Плоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338**
Чай с лимоном		200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	

итого за завтрак:	555	16,35	14,58	75,43	500	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5	3,95	6,86	13,29	110	110*
Биточки рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,72	240	234**
Пюре картофельное	180	4,40	7,40	26,41	185	520*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	27,44	29,28	112,22	792	
всего за девятый день:	1410	43,79	43,86	187,65	1292	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	200/5	9,00	9,82	28,63	238	311*
Ватрушка с повидлом	60	5,84	8,37	9,05	135	1019
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	18,98	18,61	86,51	587	
обед						
Салат из редиса и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	100
Суп из овощей со сметаной	200/5	4,15	8,59	9,50	131	99**
Фрикадельки «Наполи»	100	9,82	11,21	10,83	185	549
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,44	7,62	42,33	274	302***
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	805	28,73	33,15	118,39	883	
всего за десятый день:	1320	47,71	51,76	204,90	1470	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	14,44	13,22	28,33	290	311*
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	515	18,49	20,92	67,72	532	
обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,73	3,06	6,70	57	52
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/5	3,4	2,66	16,84	96	240*
Плов	250	18,80	19,24	32,80	379	265**
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	228***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	775	27,52	25,87	98,02	722	
всего за одиннадцатый день:	1385	46,01	46,79	165,74	1254	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	11,02	13,55	22,52	256	181**
Ватрушка с творогом	60	5,22	4,50	21,63	147	1020
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	82	378**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	510	21,51	20,90	90,80	637	

обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,5	40	20****
Суп крестьянский с крупой	250	7,15	7,10	5,40	114	98**
Голубцы с соусом	90	10,33	11,42	15,96	208	525
Картофель отварной	180	2,85	4,31	33,01	182	310**
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	121	348**
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	840	25,63	27,40	111,52	794,00	
всего за двенадцатый день	1387	47,14	48,30	202,32	1431	
Средняя фактическая норма за 12 дней	45,13	45,88	186,83	1334		
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	38,50	39,50	167,50	1175		

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

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

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 17.

**** Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.