УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Школьник»
_____ **Д.В. Оськин**

«____» _____ 2026 г

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 64 г. Пензы
_____ **О.И. Чуб**

«____» _____ 2026 г

Примерное 12-ти дневное меню для организации горячего питания учащихся пришкольного лагеря

2026 г.

МЕНЮ

Понедельник первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	П, 295
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	ИТОГО		**20,1**	**15,5**	**66,3**	**485,0**	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	П.17
	Суп картофельный с рыбой	30/250	9,8	4,8	15,2	143,5	П.150
	Плов из отварной птицы	180	15,1	12,8	36,9	303,3	П, 406
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**28,5**	**28,1**	**95,8**	**726,6**	
Полдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		**2,8**	**1,0**	**42,6**	**195,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,4**	**44,5**	**204,7**	**1406,8**	

МЕНЮ

Понедельник второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,2	34,0	275,0	П, 295
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**23,2**	**18,3**	**67,2**	**504,0**	
Обед	Салат из свежих помидоров	130	1,3	13,3	4,5	143,0	П.22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рагу из птицы	250	19,8	20,6	22,7	354,2	П. 407
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**29,9**	**43,5**	**80,1**	**846,8**	
Полдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		**4,8**	**4,5**	**42,6**	**235,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,8**	**66,3**	**189,9**	**1586,4**	

МЕНЮ

Вторник первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет	100	8,5	15,3	3,7	187,1	П, 305
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,7	17,6	37,0	407,5	П.405
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	ИТОГО		**22,3**	**33,7**	**72,9**	**740,8**	
	Салат из молодой капусты с зеленым луком	100	1,4	5,1	8,9	88,0	М.43
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П, 412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	12,9	41,3	330,0	П, 237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**35,9**	**40,5**	**117,6**	**1009,3**	
олдник	Фрукт сезонного значения	1 шт	1,5	6	21	143,3	9.1.2.6
	ИТОГО		**1,5**	**6,0**	**21,0**	**143,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**59,6**	**80,2**	**211,5**	**1893,4**	

МЕНЮ

Вторник второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,7	17,6	37,0	406,2	П.405
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	ИТОГО		**16,8**	**25,7**	**66,2**	**625,0**	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	М.71
	Суп с фрикадельками	30/250	2,2	3	14,7	94,3	П, 137
	Тефтели с рисом ("ёжики")	100	13,3	21,5	16	309,4	П, 390, 436
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	П, 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**27,0**	**36,5**	**120,2**	**913,4**	
Полдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,8**	**62,4**	**206,6**	**1630,4**	

МЕНЮ

Среда первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,3	11,9	42,7	354,5	П. 267
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	Сыр порционный	15	5,3	6,6	0,0	81,9	П. 100
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**20,7**	**38,1**	**75,3**	**747,2**	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	10,7	6,7	130,0	М.71
	Суп с фрикадельками	25/250	2,2	3	14,7	94,3	П, 137
	Курица тушеная в томатном соусе	100	11,3	11,3	3,3	160,0	П.405
	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245,5	П.414
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**22,1**	**32,7**	**97,0**	**772,6**	
Полдник	Кисломолочный продукт в инд. упаковке	1 шт	5,6	5,0	8,0	100,0	1.2.2.7
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		**9,4**	**9,3**	**30,4**	**243,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52,2**	**80,1**	**202,7**	**1763,4**	

МЕНЮ

Среда второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,5	14,5	31,4	282,9	П, 260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**12,6**	**34,1**	**64,0**	**593,7**	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	П.17
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Курица отварная	15	2,25	1,65	0,075	36,5	М487
	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	П, 345
	Рис отварной	180	4,5	7	51,8	313,7	П.414
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**27,2**	**27,1**	**109,1**	**826,0**	
Полдник	Кисломолочный продукт в инд. упаковке	1 шт	5,6	5,0	8,0	100,0	1.2.2.7
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		**7,4**	**5,8**	**30,4**	**203,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47,2**	**67,0**	**203,5**	**1622,9**	

МЕНЮ

Четверг первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергценость, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,5	14,4	31,4	282,9	П, 260
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П. 497
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**17,5**	**26,9**	**77,1**	**626,7**	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,1	2,7	106,0	П.19
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	15	2,25	1,65	0,075	36,5	М487
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5,1	4,5	102,1	П. 374
	Пюре картофельное	200	4,2	11,1	29	219,8	М, 520
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**25,9**	**33,9**	**90,3**	**774,2**	
Полдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		**2,8**	**1,0**	**42,6**	**195,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**46,2**	**61,8**	**210,0**	**1596,1**	

МЕНЮ

Четверг второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет	150	12,7	23	4	280,7	П, 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	200	9	12,9	65,2	332,9	П.248
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П, 494
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**24,6**	**36,7**	**101,4**	**761,8**	
Обед	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,3	3,7	7,2	68,0	М.25,61
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	15	2,25	1,65	0,075	36,5	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П, 412
	Пюре картофельное	180	3,8	10	26,2	198,0	М, 520
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**31,5**	**34,2**	**108,7**	**873,0**	
Полдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		**4,8**	**4,5**	**42,6**	**235,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**60,9**	**75,4**	**252,7**	**1870,4**	

МЕНЮ

Пятница первой недели

...ем ...ции	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	424,9	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша молочная манная	200	6,0	11,7	31,1	254,0	П.328
...трак	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	П, 494
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**33,6**	**38,5**	**92,7**	**859,9**	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154,0	П.65
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
...ед	Тефтели с рисом ("ёжики")	100/50	14,3	23,0	17,1	331,5	П, 390, 436
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	П, 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**29,7**	**42,0**	**120,7**	**976,2**	
...ник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**64,3**	**80,7**	**233,6**	**1928,1**	

МЕНЮ

Пятница второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	10,9	40,4	286,9	П. 268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**16,1**	**21,7**	**70,3**	**523,7**	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,1	2,7	106,0	П.19
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	Курица отварная	15	2,25	1,65	0,075	36,5	М487
	Курица тушеная в томатном соусе	100	11,3	11,4	3,4	160,0	П.405
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,1	49,4	337,1	П, 237
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**31,4**	**36,4**	**106,1**	**893,7**	
Полдник	Фрукт сезонного значения	1 шт	1,5	6	21	143,3	9.1.2.6
	ИТОГО		**1,5**	**6,0**	**21,0**	**143,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**49,0**	**64,1**	**197,4**	**1560,7**	

МЕНЮ

Суббота первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша гречневая вязкая с молоком	250	11,3	16,1	81,5	416,1	П.248
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**20,5**	**26,9**	**111,4**	**652,9**	
Обед	Салат "Пестрый"	130	1,6	6,9	14,7	128,7	М2003.33
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Голубцы ленивые из говядины	100	8,5	8,3	4	125,0	П.372
	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	32,8	217,8	М.216
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**23,3**	**32,6**	**102,1**	**786,4**	
олдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		**4,8**	**4,5**	**42,6**	**235,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**48,6**	**64,0**	**256,1**	**1674,9**	

МЕНЮ

Суббота второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,3	42,3	516,0	П. 319
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша молочная манная	150	4,5	8,8	23,3	190,5	П.328
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П, 494
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**35,7**	**36,8**	**103,4**	**887,5**	
Обед	Салате из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0	П.25
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	20	3,1	2,3	0,09	4,9	М487
	Голубцы ленивые из говядины	100	8,5	8,3	4	125,0	П.372
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	П, 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**25,3**	**24,7**	**107,2**	**711,8**	
Полдник	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	200	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		**2,8**	**1,0**	**42,6**	**195,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**63,8**	**62,4**	**253,2**	**1794,5**	