Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

_____ Ю.С. Петрыкина

«13» 07 2026 год.

Приказ №72-1 от 23.07.2026

П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню для питания детей в лагере труда и отдыха

при МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

/старше 11 лет. /

2026 год.

Источники рецептуры:

1. Сборник технологических нормативов-«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под. ред. В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ» 2004. /Л/
2. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 /М/
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных школ города Москвы, выпуск 4, 2003г. /С/

1 день							
Завтрак				Химический состав			
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Каша пшенная с маслом и сахаром /№ 302-Л/			200/5	6,0	10,0	41,4	**269,3**
Крупа пшенная	47	47					
Молоко питьевое пастеризованное	90	90					
Вода питьевая	60	60					
сахар	12,5	12,5					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	**138,3**
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с сахаром /№ 685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					

вода	200	200					
сахар	15	15					
Итого завтрак				**8,5**	**18,3**	**70,9**	**467,6**
Обед							
Рассольник Ленинградский с курицей /№ 132-Л/			250	15,3	28,9	14,87	**156,8**
Цыпленок - бройлер	25	13,5					
Картофель	105	75					
Крупа перловая	5	5					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	6	5					
Масло растительное	5	5					
Огурцы консервированные	17	15					
Вода	121,5	121,5					
Сосиска отварная /№ 413 Л/			80	8,8	22,4	0	**237,0**
Сосиска	82	80					
Рис отварной /№ 511-Л/			200	4,8	8,0	47,0	**225**
Крупа рисовая	71	71					
Масло сливочное	10	10					
вода		147					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	10	0,06	35,2	**110**
Смесь сухофруктов	20	20					
вода	200	200					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**41,1**	**60,2**	**116,9**	**820,8**
Итого за день				**49,6**	**78,5**	**187,8**	**1288,4**
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с маслом /№302-Л/			200/5/10	3	8,2	38	**228,3**
Крупа рисовая	44	44					
Вода питьевая	60	60					
Молоко питьевое	98	98					
сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	**138,3**
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с сахаром /№ 685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					

сахар	15	15					
Итого завтрак				**5,5**	**16,5**	**67,5**	**426,6**
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей /№ 140-Л/			250	7,13	4,45	15,5	**160**
Цыпленок-бройлер	25	13,5					
Картофель	105	75					
Вермишель	10	10					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	5	5					
Вода	200	200					
Голень куринная /№494-Л/			100	26,2	13,8	0,2	**230**
Голень куринная	125	125					
Соль	1	1					
Масло растительное	5	5					
Макароны отварные с маслом /№332-Л/			200/6	7,1	0,7	25,6	**209,9**
Макароны	72	72					
Масло сливочное	6	6					
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,0	21,2	**83,5**
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**43,7**	**19,8**	**82,3**	**775,7**
Итого за день				**49,2**	**36,3**	**149,8**	**1202,2**
День 3							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями /№160-Л/			250	6,2	7,9	27,4	**195,0**
вода	105	105					
молоко	125	125					
сахар	2	2					
Макаронные изделия	20	20					
Масло сливочное	2	2					
Бутерброд с сыром /№3-М/			30/20	7,3	7,0	15,0	**150,0**
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Сыр	21	20					
Чай с сахаром/№685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
Итого завтрак				**13,7**	**14,9**	**57,4**	**405,0**

Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей /№88-М/			250	2,57	5,15	7,9	**125,0**
Цыпленок-бройлер	25	13,5					
Картофель	40	30					
Капуста	63	50					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатная паста	2,5	2,5					
Масло растительное	5	5					
Котлеты рубленные из птицы /№ 499-Л/			100	18,6	8,5	12,7	**203**
Филе куринное	77,8	70,7					
Хлеб пшеничный	16	16					
Вода	24	24					
Масло растительное	6,7	6,7					
Сухари панировочные	6,7	6,7					
Греча рассыпчатая с маслом (№679-3)			200/7	9,94	7,48	47,78	**307,0**
Крупа гречневая	80,8	80,8					
Масло сливочное	7	7					
Чай с сахаром/№685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**33,6**	**22,0**	**103,2**	**787,0**
Всего за день				**47,3**	**36,9**	**160,6**	**1192,0**
День 4							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом /№311-Л/			200/15/5	6,7	9,0	27,3	**210,2**
Овсяные хлопья «Геркулес»	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
вода	70	70					
сахар	20	20					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	**138,3**
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Масло сливочное	10	10					

Чай с сахаром/№685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
Итого завтрак				**9,2**	**17,3**	**56,8**	**408,5**
Обед							
Суп картофельный с бобовыми и курицей /№139-Л/			250	11,7	7,32	17,8	**216,86**
Картофель	67	50					
Горох	20	20					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	5	5					
Цыпленок	25	13,5					
вода	180	180					
Жаркое по домашнему /№436-Л/			80/160	27,53	7,47	21,95	**265,0**
Филе куринное	92,6	80					
Масло растительное	6,4	6,4					
Лук репчатый	19,2	16					
Томатная паста	8	8					
Картофель	160	128					
Чай с сахаром/№685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого за обед				**41,67**	**15,67**	**74,55**	**633,9**
Всего за день				**50,87**	**32,97**	**131,4**	**1042,36**
День 5							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом /№311-Л/			200/15/5	3	8,6	38,2	**242**
Крупа манная	31	31					
Вода питьевая	70	70					
Молоко питьевое	106	106					
сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром /№ 685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	**60**
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	**138,3**
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Масло сливочное	10	10					
Итого завтрак				**5,5**	**16,9**	**67,7**	**440,3**

Обед							
Борщ с капустой и картофелем с курицей /110-Л/			250	9,3	7,27	11,92	132,4
Свекла	50	40					
Капуста	25	20					
Картофель	27	20					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатная паста	8	8					
Масло растительное	5	5					
Сахар	3	3					
Цыпленок	25	13,5					
Вода питьевая	180	180					
Плов из птицы /№ 492-Л/			200	17,8	18,48	33,46	**380**
Филе куринное	94	85					
Масло растительное	10	10					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Рис	48	48					
Томатная паста	6	6					
Кисель /№648-Л/			200	0	0	15,3	**49,6**
Сахарный песок	10	10					
Кисель	24	24					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**29,3**	**26,6**	**80,48**	**654**
Всего за день				**49,3**	**61,7**	**198,8**	**1094,3**
День 6							
Завтрак							
Каша пшенная с маслом и сахаром /№ 302-Л/			200/5	6,0	10,0	41,4	**269,3**
Крупа пшенная	47	47					
Молоко питьевое пастеризованное	90	90					
Вода питьевая	60	60					
сахар	12,5	12,5					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	**138,3**
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Итого завтрак				**8,5**	**18,3**	**70,9**	**467,6**
Обед							

Рассольник Ленинградский с курицей /№ 132-Л/			250	15,3	28,9	14,87	**156,8**
Цыпленок - бройлер	25	13,5					
Картофель	105	75					
Крупа перловая	5	5					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные	17	15					
Вода	121,5	121,5					
Сосиска отварная /№ 413 Л/			80	8,8	22,4	0	**237,0**
Сосиска	82	80					
Рис отварной /№ 511-Л/			200	4,8	8,0	47,0	**225**
Крупа рисовая	71	71					
Масло сливочное	10	10					
вода		147					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	10	0,06	35,2	**110**
Смесь сухофруктов	20	20					
Вода	200	200					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**41,1**	**60,2**	**116,9**	**820,8**
Итого за день				**49,6**	**78,5**	**187,8**	**1288,4**
День 7							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с маслом /№302-Л/			200/5/10	3	8,2	38	**228,3**
Крупа рисовая	44	44					
Вода питьевая	60	60					
Молоко питьевое	98	98					
сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром /№3-М/			30/20	7,3	7,0	15,0	**150,0**
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Сыр	21	20					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Итого завтрак				**10,5**	**15,2**	**68**	**438,3**
Обед							
Суп крестьянский с крупой и курицей /№138-Л/			250	10,0	8,63	7,9	**167,3**
Цыпленок-бройлер	25	13,5					

Картофель	100	75					
Пшено	10	10					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	13	10					
Масло растительное	3	3					
вода	180	180					
Нагетсы куринные /К -2016/			90	20,4	13,4	12,4	**257,8**
Филе куринное	84	82					
Сухари панировочные	18	18					
Масло растительное	8	8					
соль	1	1					
яйцо	8	8					
Макароны отварные с маслом /№332-Л/			200/6	7,1	0,7	25,6	**209,9**
Макароны	72	72					
Масло сливочное	6	6					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**39,9**	**23,6**	**80,7**	**787,0**
Всего за день				**50,4**	**38,8**	**148,7**	**1225,3**
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями /№160-Л/			250	6,2	7,9	27,4	**195,0**
вода	105	105					
молоко	125	125					
сахар	2	2					
Макаронные изделия	20	20					
Масло сливочное	2	2					
Бутерброд с маслом с сыром /№3-Л/			30/5/15	5,4	9,3	15,8	**167,1**
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Итого завтрак				**11,8**	**17,2**	**58,2**	**422,1**

Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей /№88-М/			250	2,57	5,15	7,9	**125,0**
Цыпленок-бройлер	25	13,5					
Картофель	40	30					
Капуста	63	50					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатная паста	2,5	2,5					
Масло растительное	5	5					
Голень куринная /№494-Л/			100	26,2	13,8	0,2	**230**
Голень куринная	125	125					
Соль	1	1					
Масло растительное	5	5					
Греча рассыпчатая с маслом /№679- 3/			200/7	9,94	7,48	47,78	**307,0**
Крупа гречневая	80,8	80,8					
Масло сливочное	7	7					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,00	21,2	**83,5**
Итого обед				**41,95**	**27,3**	**96,9**	**837,5**
Всего за день				**53,8**	**44,5**	**155,1**	**1249,6**
День 9							
Обед							
Каша манная жидкая с маслом /311-Л/			200/15/5	3	8,6	38,2	**242**
Крупа манная	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
Вода	70	70					
Сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Бутерброд с маслом /№1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	**138,3**
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Итого завтрак				**5,5**	**16,9**	**67,7**	**440,3**
Обед							
Суп картофельный с бобовыми и			250	11,7	7,32	17,8	**216,86**

курицей /№139-Л/							
Картофель	67	50					
Горох	20	20					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	5	5					
Цыпленок	25	13,5					
вода	180	180					
Тефтели мясные /№462-Л/			100	10,4	15,2	12,1	**201,6**
Филе куринное	55	50					
Лук репчатый	29	25					
Рис	6	6					
Мука	4	4					
Масло растительное	3	3					
Томатная паста	5	5					
Вода	15	15					
Картофель запеченный /№259-Л/			180	3,44	6,2	25,7	**178**
Картофель	245	184					
Масло растительное	7	7					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**28**	**29,6**	**90,4**	**656,5**
Всего за день				**33,5**	**46,5**	**158,1**	**1096,8**
День 10							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом /№311-Л/			200/15/5	6,7	9,0	27,3	**210,2**
Овсяные хлопья «Геркулес»	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
вода	70	70					
сахар	20	20					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом с сыром /№3-Л/			30/5/15	5,4	9,3	15,8	**167,1**
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с сахаром /№ 685-Л/			200/15	0,2	0	15	**60**

Чай - заварка	1	1					
Вода	200	200					
сахар	15	15					
Итого завтрак				**12,3**	**18,3**	**58,1**	**437,3**
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с курицей /110-Л/			250	9,3	7,27	11,92	**132,4**
Свекла	50	40					
Капуста	25	20					
Картофель	27	20					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатная паста	8	8					
Масло растительное	5	5					
Сахар	3	3					
Цыпленок	25	13,5					
Вода	180	180					
Котлеты рубленные из птицы /№ 499-Л/			100	18,6	8,5	12,7	**203**
Филе куринное	77,8	70,7					
Хлеб пшеничный	16	16					
Вода	24	24					
Масло растительное	6,7	6,7					
Сухари панировочные	6,7	6,7					
Макароны отварные с маслом /№332-Л/			200/6	7,1	0,7	25,6	**209,9**
Макароны	72	72					
Масло сливочное	6	6					
Чай с сахаром /№ 685 –Л/			200/15	0,2	0	15,0	**60**
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной			40	2,24	0,88	19,8	**92,0**
Итого обед				**37,44**	**17,35**	**85,02**	**697,3**
Всего за день				**49,7**	**35,7**	**143,1**	**1134,6**
Соль йодированная в расчете на 10 дней / по 6 г. в день/			60,0				
Итого в среднем за 10 дней				**48,3**	**47,2**	**162,1**	**1173,8**