

«Утверждаю»

Директор муниципальной казенной
общеобразовательного учреждения Палехской
средней школы Макаров Н.А.
22.07.2026г.



**Основное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для лагеря дневного пребывания
в столовой муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
Палехская средняя школа**

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	20,498	15,054	31,55	341,383	0,082	0,279	0,129	352,55	84,144	0,602	0,556
943	Чай с/с	180	0,444		12,785	46,033	0,002	0,08		3,094	2,795	0,055	0,002
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша, яблоко/	180	0,74		21,56	88,48	0,032	0,011		8,87	10,89	23,4	0,216
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	21,204	20,822	61,972	520,136	0,105	0,359	0,187	365,81	100,548	17,583	0,763

ОБЕД

70	Овощи	30	0,259		0,756	3,95	0,012	0,995		9,392	38,115		0,135
96	Суп гороховый	250/12,5	1,668	0,182	13,796	81,303	0,065	10,793		48,714	102,28	16,645	0,495
255	Шницель	50	11,64	13,123	7,66	198,954	0,075		0,127	78,564	60,56	36,179	0,705
679	Каша гречневая с/м	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
694	Сок	200	2,42	3,465	22,134	120,578	0,13	7,35	0,023	46,22	174,549	21,326	0,64
ПР	Кондитерское изделие	100	10,5	12,2	45,0	356,0	0,10		0,09	86,0	69,0	2,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	808	37,601	23,059	166,157	1100,161	1,08	37,172	0,207	525,69	798,458	107,299	5,61
	ИТОГО за день	1358	58,805	43,881	228,129	1620,297	1,185	37,531	0,394	891,503	899,006	124,882	6,373

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

469	Каша рисовая с/м	150/5	20,498	15,054	31,55	341,383	0,082	0,279	0,129	352,55	84,144	0,602	0,556
536	Сыр	20	5,461	11,688		131,298				19,227	116,886	7,8	0,551
959	Какао	180	3,52	3,72	25,49	145,2	,04	1,3	,01	122	90	14	,56
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша, яблоко/	160	0,74		21,56	88,48	0,032	0,011		8,87	10,89	23,4	0,216
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	21,204	20,822	61,972	520,136	0,105	0,359	0,187	365,81	100,548	17,583	0,763

ОБЕД

70	Овощи	30	0,259		0,756	3,95	0,012	0,995		9,392	38,115		0,135
96	Щи из св. капусты	250/12,5/5	1,668	0,182	13,796	81,303	0,065	10,793		48,714	102,28	16,645	0,495
255	Курица отварная	50	11,64	13,123	7,66	198,954	0,075		0,127	78,564	60,56	36,179	0,705
694	Макароны отварные с/м	150/5	2,42	3,465	22,134	120,578	0,13	7,35	0,023	46,22	174,549	21,326	0,64
859	Компот из сухофруктов	180	,2	,2	22,3	110	,02	0	0	12	2,4	0	,8
ПР	Кондитерское изделие	90	10,5	12,2	45,0	356,0	,10		0,09	86,0	69,0	2,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	813	37,601	23,059	166,157	1100,161	1,08	37,172	0,207	525,693	798,458	107,299	5,61
	ИТОГО за день	1353	58,805	43,881	228,129	1620,297	1,185	37,531	0,394	891,503	899,006	124,882	6,373

Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

688	Омлет натуральный с/м	150/5	3,944	3,767	0,035	166,801	0,07		0,036	15,47	54,895	5,46	0,462
943	Чай с сахаром	180			12,575	44,319							
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша, яблоко/	180	6,9	7,2	41,0	296,0	0,1	3,9	,1		52,92	156,46	22,5
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	11,702	17,565	44,88	498,206	0,135	0,262	0,048	214,81	322,244	42,348	1,277

ОБЕД

45	Овощи	30	0,574	1,925	4,183	35,183	0,022	5,691		23,768	18,144	5,343	0,246
206	Суп рыбный	250/12,5	0,418	3,088	19,396	115,933	0,203	11,5	0,017	35,581	104,665	22,393	1,112
301	Гуляш мясной	35/35	15,522	18,56	4,204	252,982	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646	1,928
679	Рис отварной	150	4,329	2,88	26,3	136,749	0,196		0,013	36,509	138,99	29,37	1,99
859	Сок	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
ПР	Кондитерское изделие	60	0,296		8,988	33,18	0,016	1,423		20,995	19,36	7,8	1,242
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	803	24,794	28,403	118,756	807,153	0,554	42,477	0,139	186,007	393,478	85,629	8,701
	ИТОГО за день	1353	36,496	45,968	163,636	1305,359	0,689	42,739	0,187	400,819	715,722	127,977	9,978

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

4 ДЕНЬ

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
284	Каша пшенная с маслом	150/5	8,924	13,451	1,907	174,906	0,079	0,939	0,378	96,69	233,77	35,1	1,307
	Сыр	20											
951	Чай с/с	180	1,6767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
пр	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша, яблоко/	170	6,9	7,2	41,0	296,0	0,1	3,9	0,1		52,92	156,46	22,5
пр	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	11,702	17,565	44,88	498,206	0,135	0,262	0,048	214,81	322,244	42,348	1,277

ОБЕД

40	Овощи свежие	30	0,259		0,756	3,95	0,012	0,995		9,392	25,41		0,135
28	Борщ из свежей капусты	250/12,5/5	1,643	3,588	11,911	82,863	0,049	5,784	0,024	50,167	67,276	20,377	1,76
294	Жаркое по-домашнему	150/25	13,72	7,67	34,86	285,862	0,199	9,856		31,901	316,173	36,16	2
131	Кисель	180	0,74		21,56	88,48	0,032	0,011		8,87	10,89	23,4	0,216
пр	Кондитерское изделие	120	0,296		9,492	36,34	,008	3,7		17,68	13,31	5,85	0,118
пр	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	803	21,32	13,205	106,475	634,042	0,314	19,34	0,024	128,102	454,597	69,147	5,357
	ИТОГО за день	1353	35,714	32,962	149,732	993,84	0,428	203,43 2	0,462	468,489	852,806	125,697	6,917

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

5 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
347	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	13,59	12,99	10,949	218,087	0,082	0,646	0,061	123,25	263,309	19,75	0,955
463	Йогурт	110	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,012	171,27	143,687	12,188	0,07
943	Чай с/с	200	0,444		12,785	46,033	0,002	0,08		3,094	2,795	0,055	0,002
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша/	150	0,666		7,056	21	0,032	17,073		37,57	27,83	8,45	0,162
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	11,702	17,565	44,88	498,206	0,135	0,262	0,048	214,81	322,244	42,348	1,277

ОБЕД

45	Овощи свежие	30	0,574	1,925	4,183	35,183	0,022	5,691		23,768	18,144	5,343	0,246
202	Рассольник ленинградский	250/12,5/5	1,51	2,857	11,206	72,561	0,076	6,402	0,017	28,288	63,888	14,397	0,502
591	Котлета Особая	50	11,64	11,419	4,091	169,637	0,051	0,722	0,046	14,674	207,345	12,565	1,243
273	Капуста тушеная	150	3,944	3,767	0,035	166,801	0,07		0,036	15,47	54,895	5,46	0,462
868	Сок	200	0,192		21,09	85,478	0,032		0,052	15,912	28,072		0,292
пр	Кондитерское изделие	80	5,23	7,9	18,6	297,0	,1	5,6	0,02	9,9	35,0	13,7	0,65
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО за обед	808	20,202	22,522	85,44	613,411	0,359	50,311	0,126	273,063	464,888	91,689	4,969
	ИТОГО за день	1358	36,666	38,67	150,919	1073,079	0,513	52,022	0,282	428,597	805,709	133,405	6,61

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

6 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
177	Каша манная с/м	150/5	6,209	10,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,68	297,031	4,694	0,176
168	Сыр	30	3,056	6,622		74,26	0,038			2,763	68,365	4,388	0,365
951	Чай с/с	200	2,05	3,003	21,655	116,7	0,017	0,2532	0,023	134,54	147,426	11,44	0,339
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	12,28	22,469	70,977	425,614	0,232	0,482	0,315	341,71	543,072	47,1	1,303

ОБЕД

71	Овощи свежие	30	0,74	3,465	3,612	48,19	0,012	1		22,653	40,535	11,375	1,89
96	Суп рисовый	250/12,5	1,668	0,182	13,796	81,303	0,065	10,793		48,714	102,28	16,645	0,495
304	Рыба жареная	50	14,067	12,258	34,81	296,029	0,082	0,675		33,155	267,035	21,3	1,76
694	Картофельное пюре с/м	150/5	2,42	3,465	22,134	120,578	0,13	7,35	0,023	46,22	174,549	21,326	0,64
пр	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша, яблоко/	120	0,666		7,056	21	0,032	17,073		37,57	27,83	8,45	0,162
ПР	Кондитерское изделие	40	9,56	11,2	29,85	317,0	0,09	0,03	0,01	38,1	48,0	1,2	0,68
943	Чай с/с	200			12,575	44,319							
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	888	20,397	20,056	100,849	648,456	0,281	29,552		164,124	468,683	87,929	5,052
	ИТОГО за день	1438	32,677	42,525	171,826	1074,07	0,513	30,034	0,315	5053,834	1011,755	135,029	6,355

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

7 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	20,498	15,054	31,55	341,383	0,082	0,279	0,129	352,55	84,144	0,602	0,556
943	Чай с сахаром	200	0,444		12,785	46,033	0,002	0,08		3,094	2,795	0,055	0,002
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша/	160	0,296		8,988	33,18	0,016	1,423		20,995	19,36	7,8	1,242
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	12,28	22,469	70,977	425,614	0,232	0,482	0,315	341,71	543,072	47,1	1,303

ОБЕД

71	Овощи свежие	30	0,437	7,69	1,772	79,553	0,025	11,4		12,431	41,927		0,243
104	Суп молочный	250	2,205	3,673	16,96	103,806	0,085	4,5	0,024	33,15	94,682	17,94	0,648
103	Биточки мясные	50	10,219	7,808	3,242	127,846	0,017	7,44	0,098	19,978	3247,715	10,61	1,563
417	Макароны отварные с/м	150/5	1,916	2,964	23,419	117,97	0,024		0,017	10,873	43,463	5,011	0,355
869	Сок	200			26,006	95,906							
ПР	Кондитерское изделие	85	10,5	12,2	45,0	356,0	,10		0,09	86,0	69,0	2,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО за обед	800	25,089	29,343	121,204	828,695	0,444	34,316	0,277	391,395	855,6	84,67	4,115
	ИТОГО за день	1350	46,293	50,165	183,176	1348,828	0,563	34,671	0,464	757,205	922,638	102,251	4,878

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

8 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
168	Каша Дружба с/м	150/5	3,4	3,96	27,83	161,0	0,03		20,0	8,6	29,4	5,9	0,36
536	Сыр	30	5,461	11,688		131,298				19,227	116,886	7,8	0,551
951	Компот из сухофруктов	180	1,753	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша/	160	0,296		9,492	36,34	0,008	3,7		17,68	13,31	5,85	0,118
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	11,753	19,905	77,135	526,393	0,32	0,362	0,112	380,43	387,805	38,976	1,746
ОБЕД													
71	Овощи свежие	30	0,259		0,756	3,95	0,012	0,992		9,392	25,41		0,135
206	Суп вермишелевый	250/12,5	5,224	4,297	22,336	146,11	0,057	3,507		66,632	231,715	10,855	0,074
245	Гуляш куриный	35/35	16,8	3	0,6	92,8	0,1	1,2	31,1	107,5	196,3	53,5	0,8
694	Рис отварной	150	2,42	3,465	22,134	120,578	0,13	7,35	0,023	46,22	174,549	21,326	0,64
943	Чай с/с	200	0,74		21,56	88,48	0,032	0,011		8,87	10,89	23,4	0,216
ПР	Кондитерское изделие	60	2,57	4,939	30,117	182,04	0,035		0,017	6,83	1,65	0,098	0,013
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	803	27,138	21,356	137,358	847,611	0,552	18,135	0,204	311,563	419,354	67,991	2,055
	ИТОГО за день	1353	39,491	41,261	214,493	1374,004	0,872	18,497	0,316	691,993	807,159	106,967	3,801

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

9 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
448	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10,464	3,27	55,635	293,85	0,225	0,938	23,4	111,495	164,235	43,65	1,791
463	Йогурт	160	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,012	171,275	143,687	12,188	0,07
943	Чай с/с	200			12,575	44,319							
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	13,661	6,35	61,475	355,057	0,431	1,367	0,037	104,672	296,115	58,407	2,984

ОБЕД

40	Овощи свежие	30	0,259		0,756	3,95	0,012	0,995		9,392	25,41		0,135
93	Суп гороховый	250/12,5	1,643	3,588	11,911	82,863	0,049	5,784	0,024	50,167	67,276	20,377	1,76
608	Рыба тушеная в соусе	50	6,627	4,285	4,064	94,697	0,06	0,292	0,024	46,837	123,076	12,082	0,663
679	Картофель отварной	150	4,329	2,88	26,3	136,749	0,196		0,013	36,509	138,99	29,37	1,99
ПР	Компот из сухофруктов	180	0,74		21,56	88,48	0,032	0,011		8,87	10,89	23,4	0,216
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша/	100	0,666		7,056	21	0,032	17,073		37,57	27,83	8,45	0,162
ПР	Кондитерское изделие	30	10,5	12,2	45,0	356,0	,10		0,09	86,0	69,0	2,14	0,86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО за обед	833	19,736	22,873	101,959	673,013	0,33	16,986	0,202	243,434	355,885	126,245	4,161
	ИТОГО за день	1383	33,627	30,222	163,434	1028,07	0,761	18,342	0,239	348,106	652	184,649	7,145

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

10 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
442	Каша овсяная с/м	150/5	8,924	13,451	1,907	174,906	0,079	0,939	0,378	96,69	233,77	35,1	1,307
536	Сыр	30											
ПР	Фрукты/апельсин, мандарин, банан, киви, груша/	170	10,5	12,2	45,0	356,0	0,10		0,09	86,0	69,0	2,14	0,86
959	Компот из сухофруктов	200	2,05	3,003	21,655	116,7	0,017	0,232	0,023	134,545	147,426	11,44	0,339
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,125	0,092	8,786	36,81	0,018			4,42	15,73	1,82	0,097
	ИТОГО	550	14,394	19,757	43,257	359,798	0,13	1,095	0,438	340,387	398,209	56,55	1,56
ОБЕД													
43	Овощи свежие	30	0,574	3,503	4,128	42,725	0,004	1,048		18,603	23,674		0,344
208	Борщ из св. капусты	250/12,5/5	9,872	3,919	7,703	67,742	0,01	0,425		11,05	24,2	4,42	0,173
347	Тефтели в соусе	60/50	14,5	11,5	31,2	279,0	,04	5,3	0,02	56,0	205,0	75,0	3,02
321	Макароны отварные	150	2,29	11,0	14,44	166,0	0,07	8,67	31,0	23,9	61,8	27,8	0,98
859	Кондитерское изделие	50	0,133		24,394	87,263	0,004	1,659		7,956	5,99	2,632	0,534
ПР	Сок	200	0,666		7,056	21	0,032	17,073		37,57	27,83	8,45	0,162
ПР	Хлеб ржаной	30	1,391	0,215	15,42	67,624	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	ИТОГО	833	25,053	17,054	87,277	534,804	0,182	13,335	0,054	148,341	360,079	44,872	3,107
	ИТОГО за день	1383	39,447	36,811	130,534	894,602	0,312	14,43	0,492	488,728	758,288	101,422	4,667

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой проводится ежедневно.

Источником рецептур является: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.