

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

М.Ю.Малкова

«13» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка

Вятскополянского района

Кировской области

А.Г.Нейман

«13» марта 2026 г.

Нейман
Александр
Геннадьев
ич

Подписан: Нейман Александр Геннадьевич
DN: C=RU, S=Кировская область,
L=Сосновка, T=директор,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА Г. СОСНОВКА
ВЯТСКОПОЛЯНСКОГО РАЙОНА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ,
СНИЛС=16753208175, ИНН=430700344455,
E=sosnovka-school1@mail.ru, G=Александр
Геннадьевич, SN=Нейман, CN=Нейман
Александр Геннадьевич
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2026-05-06 15:42:52
Foxit Reader Версия: 9.5.0

**Примерное 10-ти дневное меню
для летнего оздоровительного лагеря
МКОУ ООШ г. Сосновка**

2026 г.

ДЕНЬ: 1
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	150/5	4,61	6,20	22,87	168,00	0,05	0,12	0,41	97,81	14,56	0,32
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	0,30
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми	65	200	5,41	3,26	22,81	151,00	0,15	0,06	3,45	28,37	31,28	1,65
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,45	3,69	33,51	195,00	0,07	0,02	0,00	9,27	7,35	0,74
Наггетсы куриные со сливочным маслом		80/6	11,79	15,11	11,98	231,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			32,53	29,63	138,00	972,60	0,34	0,23	4,98	157,79	76,15	4,62

ДЕНЬ: 2
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	191	150/5	4,36	6,03	29,49	192,00	0,04	0,11	0,16	87,32	24,55	0,40
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	55	190/12,5	1,62	4,37	7,13	78,00	0,05	0,05	9,73	32,9	16,09	0,59
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,6	32,66	1,04
Биточек рубленый из птицы со сливочным маслом	136	84/6	13,50	19,30	13,90	286,00	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			27,83	35,80	117,38	923,60	0,34	0,39	21,74	197,96	116,69	24,75

ДЕНЬ: 3
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	206	150/5	5,78	7,62	24,13	194,00	0,15	0,13	0,39	107,79	43,34	1,23
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	61	200	4,40	3,60	16,16	119,00	0,08	0,08	5,28	12,02	18,28	0,77
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/5	8,88	5,70	38,79	261,00	0,26	0,13	0,00	14,42	136,43	4,68
Котлета мясная со сливочным маслом	99	90/5	13,98	12,42	11,88	217,00	0,05	0,10	0,26	29,42	24,27	1,26
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			38,31	30,71	137,79	1018,60	0,61	0,47	7,05	185,99	245,28	29,05

ДЕНЬ: 4
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшениная молочная жидкая со сливочным маслом	208	150/5	5,61	6,37	27,31	186,00	0,10	0,13	0,39	100,75	27,3	1,38
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	190/12,5	1,62	4,37	10,37	90,00	0,04	0,05	6,44	32,98	18,55	0,87
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,6	32,66	1,04
Шницель рыбный со сливочным маслом	83	90/5	22,80	11,08	13,09	246,00	0,13	0,15	0,19	58,90	50,66	1,19
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			38,38	27,92	117,63	889,60	0,46	0,47	18,52	250,57	152,13	25,59

ДЕНЬ:

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша гречневая вязкая на молоке со сливочным маслом	193	150/5	6,70	6,87	27,40	207,00	0,16	0,17	0,38	93,37	81,33	2,55
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Суп картофельный с овсяной крупой	63	200	2,08	1,68	15,44	90,00	0,06	0,05	5,60	12,59	19,21	0,74
Каша рисовая рассыпчатая	187	150/5	3,69	3,94	37,70	208,00	0,03	0,03	0,00	4,67	25,57	0,53
Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	128	90/5	19,11	13,30	12,88	250,00	0,22	1,62	11,76	23,04	22,08	5,94
Чай сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			36,85	27,16	140,25	982,60	0,54	1,90	18,86	156,01	171,15	30,87

ДЕНЬ: 6
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	206	150/5	5,78	7,62	24,13	194,00	0,15	0,13	0,39	107,79	43,34	1,23
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	61	200	4,40	3,60	16,16	119,00	0,08	0,08	5,28	12,02	18,28	0,77
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/5	8,88	5,70	38,79	261,00	0,26	0,13	0,00	14,42	136,43	4,68
Наггетсы куриные со сливочным маслом		80/6	11,79	15,11	11,98	231,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			36,12	33,40	137,89	1032,60	0,56	0,37	6,79	156,57	221,01	27,79

ДЕНЬ: 7
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	208	150/5	5,61	6,37	27,31	186,00	0,1	0,13	0,39	100,75	27,3	1,38
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	190/12,5	1,62	4,37	10,37	90,00	0,04	0,05	6,44	32,98	18,55	0,87
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	10,38	35,6	32,66	1,04
Шницель мясной со сливочным маслом	99	90/5	13,98	12,42	11,88	217,00	0,05	0,10	0,26	29,42	24,27	1,26
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			29,56	29,26	116,42	860,60	0,38	0,42	18,59	221,09	125,74	25,66

ДЕНЬ: 8
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	150/5	4,61	6,20	22,87	168,00	0,05	0,12	0,41	97,81	14,56	0,32
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми	65	200	5,41	3,26	22,81	151,00	0,15	0,06	3,45	28,37	31,28	1,65
Каша рисовая рассыпчатая	187	150/5	3,69	3,94	37,70	208,00	0,03	0,03	0,00	4,67	25,57	0,53
Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	128	90/5	19,11	13,30	12,88	250,00	0,22	1,62	11,76	23,04	22,08	5,94
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			38,09	28,07	143,09	1004,60	0,52	1,86	16,74	176,23	116,45	29,55

ДЕНЬ: 9
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	191	150/5	4,36	6,03	29,49	192,00	0,04	0,11	0,16	87,32	24,55	0,40
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Суп картофельный с овсяной крупой	63	200	2,08	1,68	15,44	90,00	0,06	0,05	5,60	12,59	19,21	0,74
Макароны изделия отварные	227	150/5	5,45	3,69	33,51	195,00	0,07	0,02	0,00	9,27	7,35	0,74
Биточек рубленый из птицы со сливочным маслом	136	84/6	13,50	19,30	13,90	286,00	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			30,66	32,07	139,17	990,60	0,30	0,30	7,23	151,32	94,50	24,60

ДЕНЬ: 10

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
Каша гречневая вязкая на молоке со сливочным маслом	193	150/5	6,70	6,87	27,40	207,00	0,16	0,17	0,38	93,37	81,33	2,55
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Батон нарезной		30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	55	190/12,5	1,62	4,37	7,13	78,00	0,05	0,05	9,73	32,90	16,09	0,59
Картофельное пюре	146	150	3,08	4,73	20,03	140,00	0,12	0,11	0,38	35,6	32,66	1,04
Котлета рыбная со сливочным маслом	83	90/5	22,80	11,08	13,09	246,00	0,13	0,15	0,19	58,90	50,66	1,19
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	39	2,57	0,47	13,03	75,00	0,07	0,03	0,00	13,65	18,33	1,52
Итого:			39,47	28,42	114,48	898,60	0,53	0,51	11,80	243,11	203,70	26,48

Примечание:

1. Все овощи и фрукты обрабатываются теплой, кипяченой водой;
2. Используется йодированная соль и хлеб с добавлением йодированной соли;
3. Проводится витаминизация 3-ех блюд;
4. Примерное меню составлено с использованием " Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа 2021 г. в 2-ух частях ООО Фирма "Партнер"