

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора-  
руководитель Центра образования  
«Великосельская средняя школа»



Мошкин Б. Е.

**Примерное меню  
на весенний лагерь для учащихся  
МОУ «Образовательный комплекс №3»  
Центр образования  
«Великосельская средняя школа»**

**2026**

Утверждаю

Заместитель директора - руководитель  
Центра образования "Великосельская средняя школа"  
/Мошкин Борис Евгеньевич/

**МЕНЮ**  
30 марта 2026 г.



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,14	4,17	21,81	141,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,17	0,76	15,13	77,34
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,77	0,09	79,48
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
		ЙОГУРТ 2,9%	110	3,80	2,90	11,80	88,00
<b>Итого</b>				<b>9,35</b>	<b>16,60</b>	<b>57,95</b>	<b>422,97</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,50	7,08	11,56	141,05
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,15	4,81	35,84	215,25
2006	422	ТЕФТЕЛИ	90	2,01	13,28	12,81	173,29
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,42	0,96	2,93	22,45
		ХЛЕБ	50	3,13	0,81	20,42	241,24
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
<b>Итого</b>				<b>18,40</b>	<b>26,94</b>	<b>92,68</b>	<b>830,08</b>
<b>Всего</b>				<b>27,75</b>	<b>43,54</b>	<b>150,63</b>	<b>1 253,05</b>

Утверждаю

Заместитель директора - руководитель  
Центра образования "Великосельская средняя школа"  
Мошкин Борис Евгеньевич



**МЕНЮ**  
31 марта 2026 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	273	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	4,30	3,56	30,90	176,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,36	0,83	16,48	84,26
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,19	0,08	74,22
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
		ГРУША	150	0,51	0,39	12,66	57,11
<b>Итого</b>				<b>7,41</b>	<b>12,97</b>	<b>69,24</b>	<b>428,47</b>
<b>Обед</b>							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,97	6,05	13,31	127,41
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,88	5,66	49,03	271,97
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,26	15,75	13,57	270,27
		ХЛЕБ	50	3,29	0,87	21,45	246,51
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
<b>Итого</b>				<b>29,59</b>	<b>28,33</b>	<b>106,48</b>	<b>952,96</b>
<b>Всего</b>				<b>37,00</b>	<b>41,30</b>	<b>175,72</b>	<b>1 381,43</b>

Утверждаю

Заместитель директора - руководитель  
Центра образования "Великосельская средняя школа"  
Мошкин Борис Евгеньевич

# МЕНЮ

1 апреля 2026 г.



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
			150	12,62	13,13	0,80	193,94
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ					
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,82	6,95	0,00	91,36
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,11	0,01	0,35	1,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,81	16,08	82,22
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,18	0,04	10,06	40,48
<b>Итого</b>				<b>22,03</b>	<b>20,94</b>	<b>27,29</b>	<b>409,95</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,97	5,99	6,83	99,05
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,96	4,12	22,88	145,14
2021	307	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	1,86	4,20	11,91	92,83
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,15	0,02	0,31	2,37
		ХЛЕБ	50	3,24	0,85	21,13	244,92
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
<b>Итого</b>				<b>12,37</b>	<b>15,18</b>	<b>72,18</b>	<b>621,11</b>
<b>Всего</b>				<b>34,40</b>	<b>36,12</b>	<b>99,47</b>	<b>1 031,06</b>

Утверждаю

Заместитель директора - руководитель  
Центра образования "Великосельская средняя школа"



**МЕНЮ**  
2 апреля 2026 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	1,95	3,24	24,07	136,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,44	0,86	17,08	87,30
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,89	0,08	71,54
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого</b>				<b>5,03</b>	<b>12,39</b>	<b>60,15</b>	<b>379,61</b>
<b>Обед</b>							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,81	8,05	11,47	149,99
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,07	4,50	22,14	147,23
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	90	12,54	4,17	41,40	267,29
		ХЛЕБ	50	3,36	0,89	21,89	248,73
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	9,12	36,80
<b>Итого</b>				<b>25,97</b>	<b>17,61</b>	<b>106,02</b>	<b>850,04</b>
<b>Всего</b>				<b>31,00</b>	<b>30,00</b>	<b>166,17</b>	<b>1 229,65</b>

Утверждаю

Заместитель директора - руководитель  
 Центра образования "Великосельская средняя школа"  
 /Мошкин Борис Евгеньевич/

**МЕНЮ**  
 3 апреля 2026 г



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,98	5,30	40,76	242,91
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,68	7,83	0,00	102,90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,44	0,86	17,08	87,30
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,42	0,25	9,25	40,64
2008		БАНАН	100	1,05	0,35	14,70	67,20
<b>Итого</b>				<b>18,57</b>	<b>14,59</b>	<b>81,79</b>	<b>540,95</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,79	4,08	8,79	89,39
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,66	6,01	37,51	240,92
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,47	14,49	3,83	210,14
		ХЛЕБ	50	3,57	0,92	23,19	275,43
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого</b>				<b>29,49</b>	<b>25,70</b>	<b>93,52</b>	<b>907,88</b>
<b>Всего</b>				<b>48,06</b>	<b>40,29</b>	<b>175,31</b>	<b>1 448,83</b>