

Утверждаю  
Директор ООО "Славия"  
Озрокова Ю.М.  
" 02" июня 2025г



Согласовано

Директор МБОУ «ГСШ»  
А.А. Воронков

2025г

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей  
возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-разовом питании

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная манная №311	250	15,0	15,8	36,4	302,6	311	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18,5</b>	<b>23,1</b>	<b>82,4</b>	<b>641,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	17,7	14,2	8,9	212,6	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,7	33,3	213,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33,8</b>	<b>28,7</b>	<b>123,3</b>	<b>853,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>51,8</b>	<b>205,7</b>	<b>1 495,4</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250	15,7	16,5	36,7	371,2	302	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай с молоком №378	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,4</b>	<b>19,1</b>	<b>77,5</b>	<b>570,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК №1,2,3,4,5,6	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,0	9,2	90,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	262,0	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,0</b>	<b>33,8</b>	<b>116,2</b>	<b>893,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>52,9</b>	<b>193,7</b>	<b>1 463,0</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом № 208	230	19,8	19,2	44,9	408,8	208	2011
Соус молочный (сладкий)	70	1,3	3,1	9,4	58,4	596	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24,3</b>	<b>22,5</b>	<b>88,8</b>	<b>617,1</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5,8	5,5	19,0	145,0	102	2011
Птица тушеная в соусе 290/593	120	15,0	13,8	4,2	200,4	290/593	2011/2004
Каша ячневая вязкая № 302	180	5,7	8,2	33,6	216,7	302	2011
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>33,1</b>	<b>28,8</b>	<b>115,7</b>	<b>837,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>51,3</b>	<b>204,5</b>	<b>1 454,8</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая №302	250	15,1	14,4	51,0	261,3	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18,6</b>	<b>21,7</b>	<b>97,0</b>	<b>600,2</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп из овощей № 135	250	1,9	5,0	11,1	97,8	135	2004
Плов из птицы № 291	230	20,5	22,0	42,0	473,0	291	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,7</b>	<b>28,2</b>	<b>121,2</b>	<b>880,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>49,9</b>	<b>218,2</b>	<b>1 481,0</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**

**в период каникул при 2-х разовом питании**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175	250	15,2	18,9	38,1	363,5	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,8</b>	<b>19,5</b>	<b>82,1</b>	<b>559,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	15,2	13,3	201,0	455	2004
Пюре из бобовых № 199	180	6,2	8,3	42,0	242,0	199	2016
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28,3</b>	<b>32,4</b>	<b>127,2</b>	<b>836,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>51,9</b>	<b>209,3</b>	<b>1 395,1</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**

**в период каникул при 2-х разовом питании**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая № 174	250	10,1	8,2	66,0	335,0	174	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	60/10/10	7,7	12,6	28,5	245,8	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18,0</b>	<b>20,8</b>	<b>109,5</b>	<b>642,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	2,0	6,2	13,2	105,6	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363	100/30	17,8	14,2	9,8	212,7	297/363	2016
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32,8</b>	<b>28,4</b>	<b>114,9</b>	<b>859,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>49,2</b>	<b>224,4</b>	<b>1 501,5</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250	15,7	16,5	36,7	371,2	302	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с молоком №378	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,4</b>	<b>19,1</b>	<b>77,5</b>	<b>570,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5,8	5,5	19,0	145,0	102	2011
Плов из птицы № 291	230	20,5	24,0	42,0	473,0	291	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>32,6</b>	<b>30,8</b>	<b>129,2</b>	<b>928,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,0</b>	<b>49,9</b>	<b>206,7</b>	<b>1 498,1</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким № 315	230/70	16,7	19,3	55,5	479,6	315	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,9</b>	<b>19,5</b>	<b>90,0</b>	<b>629,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп из овощей № 135	250	1,9	5,0	11,1	97,8	135	2004
Тефтели рыбные с соусом томатным	100/30	14,8	14,2	10,9	227,1	239/593	2011
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	3,7	8,9	35,5	217,0	125/128	2011
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,0</b>	<b>29,5</b>	<b>116,5</b>	<b>817,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>49,0</b>	<b>206,5</b>	<b>1 447,1</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175	250	15,2	18,9	38,1	363,5	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,8</b>	<b>19,5</b>	<b>82,1</b>	<b>559,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	5,0	9,2	90,2	88	2011
Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593	100/30	12,6	16,4	15,9	251,3	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,4</b>	<b>29,5</b>	<b>117,1</b>	<b>882,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>49,0</b>	<b>199,2</b>	<b>1 441,4</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>512,0</b>	<b>507,8</b>	<b>2 078,4</b>	<b>14 701,3</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>51,2</b>	<b>50,8</b>	<b>207,8</b>	<b>1470,1</b>

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.