



## Примерное 10-ти дневное меню

- В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
- В период каникул при 2-х разовом питании



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утвержден датой:

«СОЮЗ-К»

Согласовано



Для документов

документов

1 день

Сборник рецептур ы	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

**Завтрак**

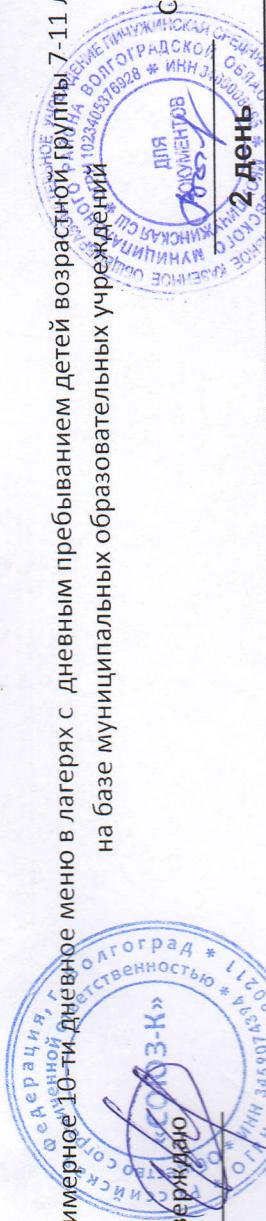
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГЛУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8

Итого за прием пищи:

**Обед**

2011	87	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ ТК №247	90	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
*	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>			24,0	14,4	119,2	703,1		
<b>Всего за день:</b>			38,8	23,1	187,0	1 111,6		

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
На базе муниципальных образовательных учреждений



Согласовано

2 день

Сборник рецептур ы	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯННАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200		7,1	5,7	32,6
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,6	0,6	14,3
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200		1,7	1,3	17,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				12,4	7,8	83,7	457,0
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60		0,8	0,1	4,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200		2,0	3,7	12,4
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150		7,8	8,6	13,6
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200		0,1	0,0	28,2
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40		2,5	0,4	16,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				16,9	13,1	99,0	551,4
<b>Всего за день:</b>				29,3	20,9	182,7	1 008,4



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано



**3 день**

Сборник рецептур	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	36,9	205,8
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
				12,0	4,0	100,7	482,7
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	90/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				13,4	10,7	101,3	554,5
				25,4	14,7	202,0	1 037,2

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утвержденное  
Утв. № 3-к  
от 17.03.2011 г.

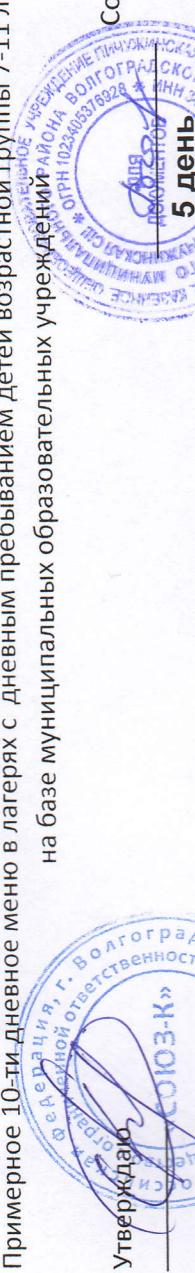
Согласовано

4 день

Сборник рецептур ы	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (спадкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				19,7	10,5	87,7	523,4
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				31,0	18,0	185,2	1 027,4

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано



**5 день**

Сборник рецептур	№ рецептур Ы	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал
		Масса порции	* Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКУПЛЮ №337	1	5,5	5,0	68,6
6		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	86,7
<b>Итого за прием пищи:</b>			16,4	10,0	74,3	451,9
<b>Обед</b>						
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	150	11,2	10,3	117,8
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОVIDЛОМ №360	200	0,1	0,0	206,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	110,3
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			24,1	15,0	104,7	648,8
<b>Всего за день:</b>			40,5	25,0	179,0	1 100,7

Примерное дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждено 20.03.2013 г.  
Сборник рецептур

Согласовано

**6 день**

Сборник рецептур ы	№ регистрации рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНЯ С МАСЛОМ ТК №101	200		7,1	5,7	32,6
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6
				12,5	6,1	96,4	486,9
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60		0,5	0,1	1,5
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200		2,0	3,7	12,4
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247	90		10,9	5,1	2,8
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180		4,8	5,1	47,3
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200		0,2	0,2	14,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40		2,5	0,4	16,5
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				36,4	20,9	210,9	1 171,8

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



день

Утверждю

Согласовано  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Сборник рецептур ы	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, кал
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	200	4,8	3,6	38,0	203,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				14,1	8,9	73,4	430,5
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пиши:</b>				9,9	8,0	82,6	441,2
<b>Всего за день:</b>				24,0	16,9	156,0	871,7



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

**8 день**

Сборник рецептур рецептур ны	№ рецептур ны	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				21,3	11,8	94,2	566,8
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2011	294	КОПЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	34,6
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				33,4	24,3	202,3	1 155,9



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано



9 день

Сборник рецептур № рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			10,9	3,8	96,2	458,7
<b>Обед</b>						
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	117,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	132,5
*	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	60,8
*	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			15,0	8,1	95,3	79,2
<b>Всего за день:</b>			25,9	11,9	191,5	513,2
						971,9

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

№ 111  
от 20.02.2011 г.  
Безотвественностью  
Г. Волгоград

Согласовано

10 день

Сборник рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>					
2004	302 КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯННАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200		7,1	5,7
2011	338 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150		0,6	14,3
2011	392 ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	43,3
	6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	91,9
				10,8	6,5
					77,2
					413,6
<b>Итого за прием пищи:</b>					
<b>Обед</b>					
	2 СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60		0,9	0,1
2011	87ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6
2004	455 КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	90	8,0	7,9	12,1
2004	516 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0
2004	639 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	19,5
	7 ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40		2,5	16,5
				21,8	16,4
					115,2
				32,6	22,9
					696,6
					1 110,2
<b>Итого за прием пищи:</b>					
<b>Всего за день:</b>					

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	УГ	ккал
Итого за период	<b>317,28</b>	<b>198,63</b>	<b>1 888,96</b>	<b>10 566,80</b>
Среднее значение за период	<b>31,73</b>	<b>19,86</b>	<b>188,90</b>	<b>1 056,68</b>

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.:Дели плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной.

- М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

М.:Дели принт, 2011. - 584с.