



Утверждено Директор ООО

Примерное 12-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше 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, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,89	54-27к	2022н
Пряник	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	537	11,1	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,89		
Всего за день:		48,5	43,3	193,2	1451,22			

Согласовано
Директор школы № 15
02.06.2025 год
МКОУ Трасиновская средняя общеобразовательная школа № 15

Составлено: Школу Трехклассная с/ш
 Директор школы: Маш Н.А. Маруцаба
 02.06.2025 год



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,89	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	38	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	710	32,8	32,5	110,1	817,8	168,89		
Всего за день:		47,4	45,8	188,8	1304,5			

Составлено: МКУ "Туресервис" с/с
 Проверено: Мухомов М.А. 02.06.2022
 02.06.2022



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,89	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Бутерброд с маслом 50/10	60	4,9	9,2	34,3	199,6	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	14,8	22,0	73,6	512,56			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,89		
Всего за день:		42,4	51,4	194,8	1398,2			



4 день

54-23К	2022Н	Сборник рецептов	рецеп-туры
--------	-------	------------------	------------

Составлено: МКОУ "Трехское на СЧ"
 директор школы: М.Н. П.А. Морозов
 02.06.2025 год

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,89	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Горошница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	16	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	168,89		
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1467,5			

Согласовано: МКУ "Трехмиховская сель
Администрация" от 02.06.2025 г.
02.06.2025 г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
6 день								
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,89	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,63	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	750	33,5	31,8	112,0	845,79	168,89		
Всего за день:		47,9	55,5	185,9	1445,56			

7 день

Обед

Салаевато: МКОУ Гродненская с/сх
 фермерское хозяйство: МКОУ Н.А. Мещеряков
 02.08.2025 год

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,89	188	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-33	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	35	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	930	30,2	23,1	118,4	804,46	168,89		
Всего за день:		49,6	36,4	235,9	1471,7			

Согласовано: МКОУ Гресиновская СОШ
 Директор МКОУ Гресиновская СОШ №19-А Марченко
 02.06.2025 г.

9 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,89	54-27к	2022н
Пряник	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
Итого за прием пищи:	530	12,4	14,7	94,0	558,87			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	720	32,5	36,6	120,8	892,26	168,89		
Всего за день:		44,9	51,3	214,8	1451,13			

Составлено: МКОУ Грескиновская с/сх
 Директор школы: Мухоморова
 02.06.2025 год

10 день

10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,89	54-16к	2022н	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н	
Итого за прием пищи:									

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,89		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

Согласовано: МКОУ Трехсмирновское с/сх
 директор с/сх: Мухомов В.А. Мухомов В.А.
 02.06.2025 г. 10:09



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,89	54-22к	2022н
Блинчики со молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	25	399	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	14,0	12,4	53,1	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	50	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	760	30,4	30,2	113,9	805,03	168,89		
Всего за день:		44,4	42,5	167,1	1352,93			

Составлено: МРОТ ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г.п.г. Наро-Фоминск»
 02.06.2025 год

12 день

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	21,89	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	740	26,2	28,9	120,9	846,16			
Всего за день:		38,8	39,7	192,7	1283,38			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого				
Итого за период				
б	ж	уг	ккал	
410,9	414,3	1 801,1	12711,52	
41,1	41,4	180,1	1271,152	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.