

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

29 октября 2025

Утверждаю: \_\_\_\_\_

3 день

Согласовано: \_\_\_\_\_



И. В. директора ИЖОУ Татмобилстройской ОК  
О. Н. Ибрагимова

| Сборник рецептур ;   | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |              |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| 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                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                                  |              | 12,0             | 4,0     | 100,7       | 482,7                         |
| Обед                 |              |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                                | 60           | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          |
| 2004                 | 149          | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44                    | 200          | 1,4              | 3,6     | 13,2        | 90,4                          |
|                      | 307К/363К    | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К | 90/30        | 11,3             | 11,3    | 14,1        | 205,6                         |
| 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                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                                  |              | 24,5             | 20,1    | 113,6       | 737,9                         |
| Всего за день:       |              |                                                  |              | 36,5             | 24,1    | 214,3       | 1 220,6                       |