

Утверждаю: \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_

и.о. директора МКОУ  
Торновская ОШ:  
Ваткина Наталья Николаевна О. Н.



**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**

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:

Согласовано:

1 день

| Сборник рецептов     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |              |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
|                      | 181          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 250          | 7,1              | 3,9     | 42,2        | 232,4                         |
|                      |              |                                               | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
| 2004                 | 337          | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                     | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
| 2011                 | 392          | ЧАЙ С САХАРОМ №392                            |              | 16,4             | 9,2     | 77,6        | 459,1                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
| Обед                 |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2            | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                               | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          |
|                      |              |                                               | 250          | 1,9              | 4,1     | 9,5         | 82,6                          |
| 2011                 | 87           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47      | 100          | 0,5              | 2,1     | 2,4         | 30,1                          |
| 2004                 | 65           | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65                        | 180          | 14,4             | 6,9     | 32,0        | 250,5                         |
| 2004                 | 330          | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330                 | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
| 2004                 | 639          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639           | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              |              | 27,1             | 14,1    | 126,6       | 744,7                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 43,5             | 23,3    | 204,2       | 1 203,8                       |
| Всего за день:       |              |                                               |              |                  |         |             |                               |



и.о. директора ИКОУ Горноводяновс-  
кой ОШ. *Виталий* О.Н. Мадьяникова

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:

Согласовано:

2 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|
|                      |                    |                                               |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                       |
| Завтрак              |                    |                                               |                 |                  |         |             |                                       |
| 2004                 | 302                | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250             | 9,3              | 7,1     | 41,8        | 267,1                                 |
| 2011                 | 338                | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 150             | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                                  |
| 2011                 | 378                | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200             | 1,7              | 1,3     | 17,3        | 86,7                                  |
|                      | 6                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40              | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                                  |
| Итого за прием пищи: |                    |                                               |                 | 14,6             | 9,2     | 92,9        | 514,1                                 |
| Обед                 |                    |                                               |                 |                  |         |             |                                       |
| 2017                 | 71                 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100             | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                                  |
| 2011                 | 103                | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 250             | 2,4              | 4,2     | 15,3        | 109,1                                 |
| 2004                 | 488                | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 200             | 0,4              | 3,9     | 1,7         | 43,0                                  |
| 2011                 | 392                | ЧАЙ С САХАРОМ №392                            | 200             | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                                  |
|                      | 6                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60              | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                                 |
|                      | 7                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 60              | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                                 |
| Итого за прием пищи: |                    |                                               |                 | 12,3             | 9,2     | 84,5        | 473,9                                 |
| Всего за день:       |                    |                                               |                 | 26,9             | 18,4    | 177,4       | 988,0                                 |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю: \_\_\_\_\_

3 день

Согласовано: \_\_\_\_\_



Школа Горноводяковской  
О.Н. Чельникова.

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|
|                      |                    |                                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                       |
| Завтрак              |                    |                                                  |                 |                  |         |             |                                       |
| 2004                 | 302                | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302  | 250             | 8,4              | 4,1     | 47,1        | 259,2                                 |
| 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                                  |
|                      |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30              | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                                  |
| Итого за прием пищи: |                    |                                                  |                 | 13,8             | 4,5     | 110,9       | 536,1                                 |
| Обед                 |                    |                                                  |                 |                  |         |             |                                       |
| 2017                 | 71                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                                | 100             | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                                  |
| 2004                 | 149                | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44                    | 250             | 1,7              | 4,1     | 16,4        | 109,1                                 |
|                      | 307К/363К          | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К | 100/30          | 12,7             | 12,8    | 15,5        | 227,3                                 |
| 2004                 | 516                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516         | 180             | 6,7              | 5,3     | 40,7        | 236,2                                 |
| 2004                 | 631                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631                  | 200             | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 60,8                                  |
|                      | 6                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60              | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                                 |
|                      | 7                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 60              | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                                 |
| Итого за прием пищи: |                    |                                                  |                 | 30,7             | 23,5    | 143,8       | 911,9                                 |
| Всего за день:       |                    |                                                  |                 | 44,5             | 28,0    | 254,7       | 1 448,0                               |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю: \_\_\_\_\_

4 день

Согласовано: \_\_\_\_\_

директора школы Горноводяковс-  
кой ГОШ: *Виниф* О.Н. Мельникова

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|
|                      |                    |                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                       |
| Завтрак              |                    |                                          |                 |                  |         |             |                                       |
| 2011                 | 208                | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208             | 250             | 17,0             | 6,6     | 48,5        | 321,1                                 |
| 2011                 | 596                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596         | 30              | 2,3              | 4,9     | 13,8        | 108,4                                 |
| 2011                 | 392                | ЧАЙ С САХАРОМ №392                       | 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: |                    |                                          |                 | 23,1             | 11,8    | 97,4        | 587,6                                 |
| Обед                 |                    |                                          |                 |                  |         |             |                                       |
|                      | 2                  | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                          | 100             | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                                  |
| 2011                 | 87                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250             | 1,9              | 4,1     | 9,5         | 82,6                                  |
|                      | 492                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492                   | 180             | 3,0              | 4,3     | 31,5        | 177,1                                 |
| 2004                 | 639                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639      | 200             | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                                  |
|                      | 6                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60              | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                                 |
|                      | 7                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                         | 60              | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                                 |
| Итого за прием пищи: |                    |                                          |                 | 15,2             | 9,4     | 123,7       | 641,2                                 |
| Всего за день:       |                    |                                          |                 | 38,3             | 21,2    | 221,1       | 1 228,8                               |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:

5 день

Согласовано:

директор МКОУ Горноводачновского ОШ  
О.Н. Мильникова

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |              |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
|                      | 181          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 250          | 7,1              | 3,9     | 42,2        | 232,4                         |
| 2004                 | 337          | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                     | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
| 2011                 | 378          | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3     | 17,3        | 86,7                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 18,0             | 10,5    | 84,1        | 502,5                         |
| Обед                 |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71           | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                          |
| 2011                 | 119          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)   | 250          | 7,3              | 4,5     | 18,7        | 143,8                         |
|                      | 289          | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289                        | 180          | 14,8             | 12,8    | 23,4        | 270,9                         |
| 2011                 | 392          | ЧАЙ С САХАРОМ №392                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 31,6             | 18,4    | 109,6       | 736,5                         |
| Всего за день:       |              |                                               |              | 49,6             | 28,9    | 193,7       | 1 239,0                       |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг       | ккал     |
|----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого за период            | 202,80 | 119,68 | 1 051,10 | 6 107,60 |
| Среднее значение за период | 40,56  | 23,94  | 210,22   | 1 221,52 |

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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Ч. 1 Ч. 2  
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.