

Утверждаю

А. В. Шашкина ООО "Венера" В



№ 16 «Венера» \* 2026г

Согласовано

А. В. Шашкина М. В. Шашкина И. Д.



№ 16 «Венера» \* 2026г

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-разовым питании

2026

Примерное 5-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 рецептов
		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, свежая 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 пеклеваный	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 5-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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшениная 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	
Шш из свежей капусты с кетчупом №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 варенье № 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 пшеничный	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 5-ти дневное меню

в лагерях с длительным 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Дополнительно 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
Пицца 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 черничный 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 пеклеваный	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 5-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	№ рецеп-туры	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 (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец 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 пеклеваннный	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 5-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	№ рецептур	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	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Колбаса 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 пеклеваный	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>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
	<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>ул</b>	<b>ккал</b>		
	<b>Итого за период</b>	<b>261,5</b>	<b>257,8</b>	<b>1 031,4</b>	<b>7 289,3</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.:Делта плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИЗД 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тутельян В.А.