



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 меню

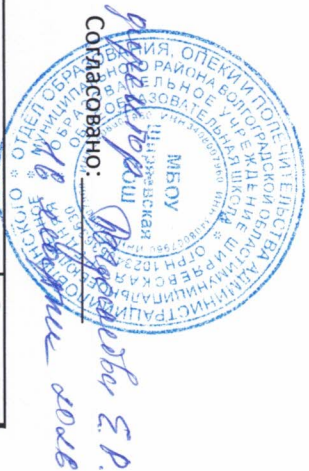


2025

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



1 День



Сборник рецептур  
№ 61

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

**Завтрак**

|                             |   |     |             |            |             |              |
|-----------------------------|---|-----|-------------|------------|-------------|--------------|
| 181                         | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 200 | 5,5         | 3,4        | 32,4        | 181,8        |
| 2004                        | ЯЙЦО ВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ №337                    | 1   | 5,5         | 5,0        | 0,3         | 68,6         |
| 2011                        | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |   |     | <b>14,8</b> | <b>8,7</b> | <b>67,8</b> | <b>408,5</b> |

**Обед**

|                             |  |     |             |             |              |                |
|-----------------------------|--|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2                           | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                          | 60  | 0,9         | 0,1         | 5,1          | 24,4           |
| 2011                        | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5         | 3,5         | 7,6          | 68,8           |
| 2004                        | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65                   | 90  | 0,3         | 1,9         | 2,1          | 27,3           |
| 2004                        | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330            | 150 | 12,1        | 5,6         | 29,0         | 240,0          |
| 2004                        | 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> |  |     | <b>20,7</b> | <b>11,7</b> | <b>100,2</b> | <b>615,9</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |  |     | <b>35,5</b> | <b>20,4</b> | <b>168,0</b> | <b>1 024,4</b> |

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



2 день

Согласовано: *С.В. Шурин*

| Сборник рецептов            | рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|----------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |          |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |          |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302      | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200          | 7,1              | 5,7         | 32,6         | 210,0                         |
| 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                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |          |   |              | <b>12,4</b>      | <b>7,8</b>  | <b>83,7</b>  | <b>457,0</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |          |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 27       | ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ                              | 60           | 0,6              | 0,0         | 1,4          | 8,0                           |
|                             | 103      | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7         | 12,4         | 90,4                          |
| 2004                        | 488      | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 7,8              | 8,6         | 13,6         | 136,3                         |
| 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                         |
|                             | 7        | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |          |   |              | <b>16,7</b>      | <b>13,0</b> | <b>79,0</b>  | <b>472,0</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |          |   |              | <b>29,1</b>      | <b>20,8</b> | <b>162,7</b> | <b>929,0</b>                  |

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

Утверждено: \_\_\_\_\_  
Инициалы

3 день

Согласовано: \_\_\_\_\_

18.03.2025



| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              |                               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                             |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |                               |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                  |             |              |                               |                               |
| 2004                        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302            | 200          | 6,6              | 3,6         | 36,9         | 205,8                         |                               |
| 2004                        | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                    | 40/30        | 3,1              | 0,2         | 38,4         | 164,7                         |                               |
| 2011                        | 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                          |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |  |              | <b>12,0</b>      | <b>4,0</b>  | <b>100,7</b> | <b>482,7</b>                  |                               |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                  |             |              |                               |                               |
| 1                           | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ №1   | 60           | 0,6              | 0,0         | 1,4          | 8,0                           |                               |
| 2004                        | 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                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                   | 150          | 5,5              | 4,3         | 34,0         | 196,8                         |                               |
| 2004                        | КОМПЛОТ 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>24,5</b>      | <b>20,0</b> | <b>113,2</b> | <b>732,7</b>                  |                               |
| <b>Всего за день:</b>       |  |              | <b>36,5</b>      | <b>24,0</b> | <b>213,9</b> | <b>1 215,4</b>                |                               |

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



4 ДЕНЬ

Согласовано



**Завтрак**

|                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                             |                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| 2011                        | 208                            | 200          | 13,6             | 5,3         | 38,8        | 256,9                         |
| 2011                        | 596                            | 30           | 2,3              | 4,9         | 13,8        | 108,4                         |
| 2011                        | 392                            | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8        | 43,3                          |
|                             | 6                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3        | 114,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                                |              | <b>19,7</b>      | <b>10,5</b> | <b>87,7</b> | <b>523,4</b>                  |

**Обед**

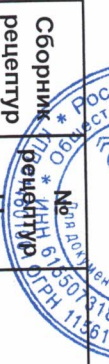
|                             |     |  |             |             |             |              |       |
|-----------------------------|-----|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| 2011                        | 3   | КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3                      | 60          | 0,9         | 4,3         | 3,8          | 57,7  |
| 2011                        | 87  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200         | 1,5         | 3,5         | 7,6          | 68,8  |
| 2011                        | 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                          | 40          | 2,5         | 0,4         | 16,5         | 79,2  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |  | <b>11,3</b> | <b>11,7</b> | <b>96,2</b> | <b>537,3</b> |       |

Всего за день: **31,0**    **22,2**    **183,9**    **1 060,7**

*С.Р. Давыдова*  
16.03.2016

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

Утверждаю: 



5 День

Согласовано:

  
 Директор Учреждения С.Р. Сергеев 2011 г.

| Сборник рецептур | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                  |            |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |

**Завтрак**

|                             |     |   |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|-----|---|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2004                        | 337 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 200 | 5,5         | 3,4         | 32,4        | 181,8        |
|                             |     | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |     | <b>16,4</b> | <b>10,0</b> | <b>74,3</b> | <b>451,9</b> |

**Обед**

|                             |     |   |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|-----|---|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                             | 27  | ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ                             | 60  | 0,6         | 0,0         | 1,4         | 8,0          |
| 2011                        | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8         | 3,9         | 14,9        | 117,8        |
|                             | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289                      | 150 | 11,2        | 10,3        | 16,8        | 206,3        |
| 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        |
|                             | 7   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40  | 2,5         | 0,4         | 16,5        | 79,2         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |     | <b>23,9</b> | <b>14,9</b> | <b>84,7</b> | <b>569,4</b> |

**Всего за день: 40,3 24,9 159,0 1 021,3**

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                            |          |          |           |             |
|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Итого</b>               | <b>6</b> | <b>ж</b> | <b>уг</b> | <b>ккал</b> |
| Итого за период            | 172,38   | 112,34   | 887,46    | 5 250,80    |
| Среднее значение за период | 34,48    | 22,47    | 177,49    | 1 050,16    |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.