

**10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 12-18 лет в период каникул при 3-х разовом питании
МОУ Волгограда**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Е.Д. Калчу

« 01 » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

А.В. Добрынина

« 01 » 2026 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	26.04	30.44	93.14	691.27	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептур или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	35.84	36.56	155.79	1,077.32	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	10.70	14.37	72.63	488.64	
Всего за вариант:		72.58	81.37	321.56	2,257.23	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	660	22.55	25.10	97.60	697.80	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33.40	30.15	164.80	942.70	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	16.90	19.40	80.00	569.70	
Всего за вариант:		72.85	74.65	342.40	2,210.20	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	28.60	35.05	107.50	737.30	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	34.08	34.65	130.85	1,001.40	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	9.70	7.90	80.20	426.80	
Всего за вариант:		72.38	77.60	318.55	2,165.50	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	250/50					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	25.70	19.80	141.50	709.60	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	42.72	46.71	131.59	1,179.12	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	10.65	14.40	72.52	488.28	
Всего за вариант:		79.07	80.91	345.61	2,377.00	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	555	22.75	28.40	109.60	741.70	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	38.40	28.82	141.63	1,002.64	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	16.90	19.40	80.00	569.70	
Всего за вариант:		78.05	76.62	331.23	2,314.04	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	570	24.45	29.70	109.80	764.60	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	41.78	40.65	119.45	1,048.20	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	9.70	7.90	80.20	426.80	
Всего за вариант:		75.93	78.25	309.45	2,239.60	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	250/50					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	605	26.10	19.80	144.00	721.20	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	41.32	45.96	129.69	1,163.12	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	16.20	19.30	70.30	551.30	
Всего за вариант:		83.62	85.06	343.99	2,435.62	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	250					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	23.39	30.94	77.54	631.57	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	40.02	32.05	154.40	1,097.80	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	11.35	14.50	82.22	506.68	
Всего за вариант:		74.76	77.49	314.16	2,236.05	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20.78	33.00	108.90	737.50	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	38.00	31.85	144.00	1,036.80	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15.40	12.90	71.50	463.30	
Всего за вариант:		74.18	77.75	324.40	2,237.60	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	26.07	29.80	119.70	812.50	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	42.72	46.71	131.59	1,179.12	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	10.50	14.30	79.00	514.80	
Всего за вариант:		79.29	90.81	330.29	2,506.42	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	762.71	800.51	3,281.64	22,979.26
Среднее значение за период	76.27	80.05	328.16	2297.93

*Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения" п.8.1.4. "Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей". Заказчик имеет право выбрать количество дней в меню, ориентируясь на режим работы своей организации.

*Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

*Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления третьих блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

*Ассортимент круп в кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

*Варианты меню возможно взаимозаменять при условии исключения повторяемости.

*Многокомпонентные салаты возможно заменять на овощи по сезону в жаркое время (температура плюс 27°С и выше) в меню организаций отдыха детей и их оздоровления согласно МР 2.4.0368-25.