

Согласовано
Директор МОУ СОШ №1

" " 2026г.



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-разовом питании

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	Сборн рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная	200	12,0	12,6	29,1	242,1	311	200
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	200
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	201
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	75,1	581,0		
Обед							
Овощи отварные (свекла)	60	1,0	-	7,0	32,0	ТТК№ 5	
Суп картофельный с рисом	200	2,0	6,1	10,4	84,0	101	201
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	200
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	810	30,6	24,2	108,5	734,0		
Всего за день:		46,1	44,1	183,6	1 315,0		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая	200	12,6	13,2	26,2	297,0	302	200
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	200
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай с молоком	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	200
Итого за прием пищи:	540	23,3	15,8	67,0	495,8		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,5/1,0		2,0	8,0/14,0	ТТК № 1,2	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	200
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	294	200
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	200
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	200
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваемый	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	780	27,8/28,3	28,9	97,4	753,9/759,9		
Всего за день:		51,1/51,6	44,7	164,4	1249,7/1255,7		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	№ рецеп-туры	Сборн рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208	201
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	200
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	505	21,3	19,1	80,2	556,2		
Обед							
Овощи отварные (морковь)	60	1,0	-	4,0	21,0	ТТК№ 4	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	201
Птица тушеная в соусе с овощами	200	15,0	22,0	14,0	361,5	292	201
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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	740	26,4	27,0	79,3	714,3		
Всего за день:		47,7	46,1	159,5	1 270,5		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	Сбор рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	200	12,1	11,5	40,8	209,0	302	200
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	200
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	20
Итого за прием пищи:	500	15,6	18,8	86,8	547,9		
Обед							
Овощи отварные (свекла)	60	1,0	-	7,0	32,0	ТТК№ 5	
Суп из овощей	200	1,5	4,0	8,9	78,3	135	20
Плов из птицы	200	16,3	19,0	31,5	385,0	291	20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	20
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваемый	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	740	24,3	23,5	102,7	743,7		
Всего за день:		39,9	42,3	189,5	1 291,6		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	200	12,2	15,1	30,5	290,8	173	2011
Фрукты свежие (яблоко)	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	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	201
Итого за прием пищи:	555	15,8	15,7	74,5	486,3		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,5/1,0	-	2,0	8,0/14,0	ТТК№ 1,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	201
Гречка по-купечески	200	15,6	21,7	30,6	429,4	ТТК 468	202
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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	740	23,9/24,4	28,4	89,1	745,4/751,4		
Всего за день:		39,7/40,2	44,1	163,6	1231,7/1237,7		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	200	8,0	6,6	52,8	268,0	174	20
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,7	12,6	28,5	245,8	3	20
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	20
Итого за прием пищи:	500	15,9	19,2	96,3	575,4		
Обед							
Овощи отварные (морковь)	60	1,0	-	4,0	21,0	ТТК№ 4	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,0	10,4	84,5	82	20
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	20
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	20
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	20
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваемый	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	810	29,8	24,0	96,8	734,8		
Всего за день:		45,7	43,2	193,1	1 310,2		

Примерное 10-ти дневное меню

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

в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая	200	12,6	13,2	26,2	297,0	302	200
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с молоком	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	201
Итого за прием пищи:	540	23,3	15,8	67,0	495,8		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,5/1,0	-	2,0	8,0/14,0	ТТК№ 1,2	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	201
Плов из птицы	200	16,3	19,0	31,5	385,0	291	201
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	740	26,9/27,4	24,0	104,1	759,3/765,3		
Всего за день:		50,2/50,7	39,8	171,1	1255,1/1261,1		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	200/50	14,6	16,8	49,2	417,1	315/596	200
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	505	17,8	17,0	83,7	567,0		
Обед							
Овощи отварные (свекла)	60	1,0	-	7,0	32,0	ТТК№ 5	
Суп из овощей	200	1,5	4,0	8,9	78,3	135	20
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	12,3	12,8	9,8	206,0	239/593	20
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	29,6	180,8	128	20
Чай черныи 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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	810	23,7	24,9	101,5	711,2		
Всего за день:		41,5	41,9	185,2	1 278,2		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная	200	12,0	12,6	29,1	242,1	311	2004
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	75,1	581,0		
Обед							
Овощи отварные (морковь)	60	1,0	-	4,0	21,0	ТТК№ 4	
Суп картофельный с крупой(перловая), томатом	200	2,0	6,1	10,4	84,0	ТТК101а	201
Гуляш из мяса птицы	100	11,4	18,9	0,4	194,0	ТТК 337	202
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	200
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	780	26,0	30,4	98,0	725,7		
Всего за день:		41,5	50,3	173,1	1 306,7		

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор: рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба	200	12,2	15,2	30,5	290,8	175	201
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	201
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	20
Итого за прием пищи:	555	15,8	15,8	74,5	486,3		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,5/1,0	-	2,0	8,0/14,0	ТТК № 1,2	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	20
Гёфтели с соусом 2-й вариант	90/30	11,4	14,8	14,3	223,2	462/593	20
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	20
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	20
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	810	24,6/25,1	25,1	98,2	741,4/747,4		
Всего за день:		40,4/40,9	40,9	172,7	1227,7/1233,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	443,8/445,3	437,4	1 755,8	12736,4/12760,4
Среднее значение за период	44,38/44,53	43,7	179,2	1273,6/1276,0

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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. ФГБУ НЦЗД 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.