

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием
в лагерях

с ежедневным пребыванием детей в период каникул

2026

20.06.2026

Утверждаю
Директор
Каленкин А.В.



Согласовано

И.И. Мещеряков

7 день

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная из овсяной муки «Дружба» с маслом ТТК №103	200	10,60	14,30	32,00	220,60	ТТК №103
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №33	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ с САХАРОМ или МОЛОКОМ ТТК №6	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	610	16,0	15,3	90,7	486,8	
Обед						
СВЕКЛА с МАСЛОМ ТТК №43	60	0,8	3,6	5,9	55,2	ТТК №543
ЩИ из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с МАСЛОМ ТТК №40	200	4,6	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
ПЛОВ из ПТИЦЫ ТТК №67	200	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №6	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	23,6	37,1	119,9	874,5	
Всего за день:		46,7	52,6	210,6	1 427,5	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная из овсяной муки «Дружба» с маслом ТТК №103	250	13,25	18,13	40,00	275,75	ТТК №103
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №33	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ с САХАРОМ или МОЛОКОМ ТТК №6	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	660	18,7	19,1	98,7	542,0	
Обед						
СВЕКЛА с МАСЛОМ ТТК №43	100	1,1	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ЩИ из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с МАСЛОМ ТТК №40	250	5,3	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40
ПЛОВ из ПТИЦЫ ТТК №67	200	11,53	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
КОМПОТ из СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №6	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	840	29,1	49,8	138,8	1 079,2	
Всего за день:		46,7	68,9	237,5	1 427,5	