



Утверждаю:

Капенкина Т.И.

16.03.2026г.



Согласовано:

Колосова Т.И.

16.03.2026г.

**Примерное 10-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**

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждаю: _____



Согласовано: _____

1 день

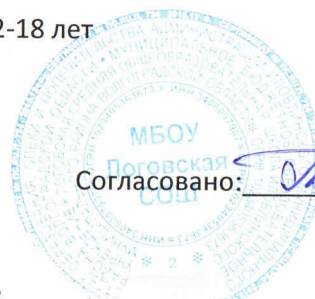
Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	2,4	30,1
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	32,0	250,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				27,1	14,1	126,6	744,7
Всего за день:				43,5	23,3	204,2	1 203,8

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:



Согласовано:



2 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
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
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	92,9	514,1
Обед							
	27	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				12,4	9,0	83,9	469,9
Всего за день:				27,0	18,2	176,8	984,0

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждаю: _____



Согласовано: _____

3 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1
Обед							
	1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ № 1	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
	307К/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				30,7	23,5	143,8	911,9
Всего за день:				44,5	28,0	254,7	1 448,0

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:



Согласовано:



5 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	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
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	84,1	502,5
Обед							
	27	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	180	14,8	12,8	23,4	270,9
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				31,7	18,2	109,0	732,5
Всего за день:				49,7	28,7	193,1	1 235,0

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	203,30	127,86	1 048,90	6 174,30
Среднее значение за период	40,66	25,57	209,78	1 234,86

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

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

Сборник рецептур 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 здоровья детей, 2016. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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