



Нач. лагеря
Сул-Смартофкал Ю.Б.



Согласовано
Директор МБОУ ГСШ №3
Маллов - Зинуров О.Б.
" 01 " июня 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 (свекла)	60	1,0	-	7,0	32,0	ТТК№5	
Суп картофельный с рисом	200	2,0	6,1	10,4	84,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая	200	12,6	13,2	26,2	297,0	302	2004
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 молоком	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	2011
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	2011
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	2011
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваннаяй	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208	2011
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТКС№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	ТТКС№ 4	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица тушеная в соусе с овощами	200	15,0	22,0	14,0	361,5	292	2011
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТКС№547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТКС№6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТКС№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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	200	12,1	11,5	40,8	209,0	302	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	15,6	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	2004
Плов из птицы	200	16,3	19,0	31,5	385,0	291	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	2011
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	2011
Гречка по-купечески	200	15,6	21,7	30,6	429,4	ТТК 468	2025
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 пеклеваный	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	№ репертур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	200	8,0	6,6	52,8	174	2011
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,7	12,6	28,5	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	377	2011
Итого за прием пищи:	500	15,9	19,2	96,3		575,4
Обед						
Овощи отварные (морковь.)	60	1,0	-	4,0	ТТК№ 4	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,0	10,4	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	297/593	2016
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	203	2011
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая	200	12,6	13,2	26,2	297,0	302	2004
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 молоком	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	2011
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	2011
Плов из птицы	200	16,3	19,0	31,5	385,0	291	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
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	2004
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	12,3	12,8	9,8	206,0	239/593	2011
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	29,6	180,8	128	2011
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 пеклеваный	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	2011
Гуляш из мяса птицы	100	11,4	18,9	0,4	194,0	ТТК 337	2022
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
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:	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба	200	12,2	15,2	30,5	290,8	175
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338
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
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
Тефтели с соусом 2-й вариант	90/30	11,4	14,8	14,3	223,2	462/593
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
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	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			
	б	ж	уг ккал
Итого	443,8/445,3	437,4	1 755,8
Итого за период	44,38/44,53	43,7	179,2
Среднее значение за период			1273,6/1276,0

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБОУ НИИД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кузмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816815

Владелец Сахаровская Юлия Павловна

Действителен с 20.06.2025 по 20.06.2026