Утверждаю
Директор ООО "Славиа"
Оноприенко Ю.М.
"14" 10 2026 г

согласовано
Руководитель лагеря
Сокарович Ю.В.
14.10.2026г.

Согласовано
Директор МБОУ ДО "Содружество"
Бимарзаев О.Б.
"14" 10 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-разовом питании

2026

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная	250	15,0	15,8	36,4	302,6	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:	**550**	**18,5**	**23,1**	**82,4**	**641,5**		
Обед							
Овощи отварные (свекла)	100	2,0	-	11,0	54,0	ТТК№5	
Суп картофельный с рисом	250	2,5	7,6	13,0	105,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,6	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,7	33,3	213,8	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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**940**	**35,0**	**28,0**	**121,5**	**833,8**		
Всего за день:		**53,5**	**51,1**	**203,9**	**1 475,3**		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая	250	15,7	16,5	36,7	371,2	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:	**590**	**26,4**	**19,1**	**77,5**	**570,0**		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	100	1,0	-	3,0/4,0	14,0/24,0	ТТК№1,2	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	9,2	90,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262,0	294	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	247,7	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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**910**	**31,2**	**33,1**	**106,4/107,4**	**845,4/855,4**		
Всего за день:		**57,6**	**52,2**	**183,9/184,9**	**1415,4/1425,4**		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом	230	19,8	19,2	44,9	408,8	208	2011
Соус молочный (сладкий)	70	1,3	3,1	9,4	58,4	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:	**555**	**24,3**	**22,5**	**88,8**	**617,1**		
Обед							
Овощи отварные (морковь)	100	1,0	-	7,0	35,0	ТТК№4	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	145,0	102	2011
Птица тушеная в соусе с овощами	230	17,3	25,3	16,1	432,0	292	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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**860**	**29,9**	**31,4**	**88,2**	**826,0**		
Всего за день:		**54,2**	**53,9**	**177,0**	**1 443,1**		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	250	15,1	14,4	51,0	261,3	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:	**550**	**18,6**	**21,7**	**97,0**	**600,2**		
Обед							
Овощи отварные (свекла)	100	2,0	-	11,0	54,0	ТТК№ 5	
Суп из овощей	250	1,9	5,0	11,1	97,8	135	2004
Плов из птицы	230	20,5	22,0	42,0	473,0	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	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**860**	**29,9**	**27,5**	**119,4**	**873,2**		
Всего за день:		**48,5**	**49,2**	**216,4**	**1 473,4**		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	250	15,2	18,9	38,1	363,5	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:	**605**	**18,8**	**19,5**	**82,1**	**559,0**		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	100	1,0	-	3,0/4,0	14,0/24,0	ТТК№1,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Гречка по-купечески	230	19,0	25,0	35,2	453,8	ТТК 468	2025
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**870**	**29,1**	**33,3**	**102,2//103,2**	**822,3/832,3**		
Всего за день:		**47,9**	**52,8**	**184,3/185,3**	**1381,3/1391,3**		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	250	10,1	8,2	66,0	335,0	174	2011
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,7	12,6	28,5	245,8	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**18,0**	**20,8**	**109,5**	**642,4**		
Обед							
Овощи отварные (морковь)	100	1,0	-	7,0	35,0	ТТК№4	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,2	13,2	105,6	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	100/30	17,8	14,2	9,8	212,7	297/593	2016
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	247,7	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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**940**	**33,0**	**27,7**	**109,1**	**832,5**		
Всего за день:		**51,0**	**48,5**	**218,6**	**1 474,9**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая	250	15,7	16,5	36,7	371,2	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:	**590**	**26,4**	**19,1**	**77,5**	**570,0**		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	100	1,0	-	3,0/4,0	14,0/24,0	ТТК№1,2	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	145,0	102	2011
Плов из птицы	230	20,5	24,0	42,0	473,0	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:	**860**	**32,8**	**30,1**	**119,4/120,4**	**880,5/890,5**		
Всего за день:		**59,2**	**49,2**	**196,9/197,9**	**1450,5/1460,5**		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	230/70	16,7	19,3	55,5	479,6	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:	**555**	**19,9**	**19,5**	**90,0**	**629,5**		
Обед							
Овощи отварные (свекла)	100	2,0	-	11,0	54,0	ТТК№ 5	
Суп из овощей	250	1,9	5,0	11,1	97,8	135	2004
Тефтели рыбные с соусом томатным	100/30	14,8	14,2	10,9	227,1	239/593	2011
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	35,5	217,0	128	2011
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**940**	**29,0**	**28,9**	**119,6**	**833,0**		
Всего за день:		**48,9**	**48,4**	**209,6**	**1 462,5**		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная	250	15,0	15,8	36,4	302,6	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:	**550**	**18,5**	**23,1**	**82,4**	**641,5**		
Обед							
Овощи отварные (морковь)	100	1,0	-	7,0	35,0	ТТК№4	
Суп картофельный с крупой(перловая), томатом	250	2,5	7,6	13,0	105,0	ТТК101а	2011
Гуляш из мяса птицы	100	11,4	18,9	0,4	194,0	ТТК 337	2022
Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,7	33,3	213,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**920**	**28,5**	**32,9**	**114,0**	**819,3**		
Всего за день:		**47,0**	**56,0**	**196,4**	**1 460,8**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба	250	15,2	18,9	38,1	363,5	175	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:	**605**	**18,8**	**19,5**	**82,1**	**559,0**		
Обед							
Овощи свежие (огурец или помидор)	100	1,0	-	3,0/4,0	14,0/24,0	ТТК№1,2	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	9,2	90,2	88	2011
Тефтели с соусом 2-й вариант	100/30	12,6	16,4	15,9	251,3	462/593	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	247,7	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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**940**	**27,6**	**28,8**	**107,3/108,3**	**834,8/844,8**		
Всего за день:		**46,4**	**48,3**	**189,4/190,4**	**1393,8/1403,8**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**514,2**	**509,6**	**1976,4/1980,4**	**14431,0,0/14471,0**
Среднее значение за период	**51,4**	**51,0**	**197,6/198,0**	**1443,1/1447,1**

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

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. - 560 с.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 746228928441507267965233371755075949125328168 15

Владелец Сахаровская Юлия Павловна

Действителен С 20.06.2025 по 20.06.2026