



Утверждаю: Иванов И.И.

### 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



Согласовано: Иванов И.И.

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     | № рецептур | 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                 |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                          |
| 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: |            |                                               |              | 12,3             | 9,2     | 84,5        | 473,9                         |
| Всего за день:       |            |                                               |              | 26,9             | 18,4    | 177,4       | 988,0                         |



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

Утверждаю: \_\_\_\_\_

3 день

Согласовано: \_\_\_\_\_

| Сборник рецептур     | № рецептур | 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

|                      |           |                                                  |        |      |      |       |         |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------|--------|------|------|-------|---------|
| 2017                 | 71        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                                | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 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: \_\_\_\_\_

4 день

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                          |              |                  |         |             |                               |
| 2011                 | 208        | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208             | 250          | 17,0             | 6,6     | 48,5        | 321,1                         |
| 2011                 | 596        | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596         | 30           | 2,3              | 4,9     | 13,8        | 108,4                         |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392                       | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
| Итого за прием пищи: |            |                                          |              | 23,1             | 11,8    | 97,4        | 587,6                         |
| 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                          |
|                      | 492        | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492                   | 180          | 3,0              | 4,3     | 31,5        | 177,1                         |
| 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: |            |                                          |              | 15,2             | 9,4     | 123,7       | 641,2                         |
| Всего за день:       |            |                                          |              | 38,3             | 21,2    | 221,1       | 1 228,8                       |

ти дневное меню в лагере на базе «ОПТИМА»

Согласовано:

## 5 день

MKOY

24.02.2021

| Сборник рецептов     | № 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                 |             |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                          |
| 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: |             |                                               |              | 31,6             | 18,4    | 109,6       | 736,5                         |
| Всего за день:       |             |                                               |              | 49,6             | 28,9    | 193,7       | 1 239,0                       |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг       | ккал     |
|----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого за период            | 202,80 | 119,68 | 1 051,10 | 6 107,60 |
| Среднее значение за период | 40,56  | 23,94  | 210,22   | 1 221,52 |

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся организаций. Сборник санитарных нормативов. Ч. 2  
НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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

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