



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

2025

Согласовано  
*Директор ООО "Славия"*  
*Озрокова Ю.М.*  
" 02 " июня 2025 г.

# 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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша жидкая молочная манная №311                                                                                    | 250          | 15,0             | 15,8    | 36,4        | 302,6                         | 311             | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                             | 40/10/30     | 3,3              | 7,3     | 31,0        | 277,3                         | 2               | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 552          | 18,5             | 23,1    | 82,4        | 641,5                         |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 250          | 2,5              | 7,6     | 13,0        | 117,5                         | 103             | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 100/30       | 17,7             | 14,2    | 8,9         | 212,6                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Каша гречневая вязкая № 302                                                                                         | 180          | 7,3              | 5,7     | 33,3        | 213,8                         | 302             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 940          | 33,8             | 28,7    | 123,3       | 853,9                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 52,3             | 51,8    | 205,7       | 1 495,4                       |                 |                  |

**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**

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша молочная пшенная вязкая № 302                                                                                  | 250          | 15,7             | 16,5    | 36,7        | 371,2                         | 302             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №378                                                                                                  | 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 по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 250          | 1,8              | 5,0     | 9,2         | 90,2                          | 88              | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы № 294                                                                                     | 100          | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 262,0                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                         | 203             | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                                                                                         | 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          | 31,0             | 33,8    | 116,2       | 893,0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 57,4             | 52,9    | 193,7       | 1 463,0                       |                 |                  |

**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 | № рецеп-туры       | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Лапшевник с творогом № 208                                                                                          | 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 №376                                                                                                  | 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 по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3<br>4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102                                                                           | 250          | 5,8              | 5,5     | 19,0        | 145,0                         | 102                | 2011             |
| Птица тушеная в соусе 290/593                                                                                       | 120          | 15,0             | 13,8    | 4,2         | 200,4                         | 290/593            | 2011/2004        |
| Каша ячневая вязкая № 302                                                                                           | 180          | 5,7              | 8,2     | 33,6        | 216,7                         | 302                | 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:                                                                                                | 930          | 33,1             | 28,8    | 115,7       | 837,7                         |                    |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 57,4             | 51,3    | 204,5       | 1 454,8                       |                    |                  |

# 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

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша молочная геркулесовая №302                                                                                     | 250          | 15,1             | 14,4    | 51,0        | 261,3                         | 302             | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                             | 40/10/30     | 3,3              | 7,3     | 31,0        | 277,3                         | 2               | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 552          | 18,6             | 21,7    | 97,0        | 600,2                         |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп из овощей № 135                                                                                                 | 250          | 1,9              | 5,0     | 11,1        | 97,8                          | 135             | 2004             |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 230          | 20,5             | 22,0    | 42,0        | 473,0                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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          | 28,7             | 28,2    | 121,2       | 880,8                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 47,3             | 49,9    | 218,2       | 1 481,0                       |                 |                  |

**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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175                                                                   | 250          | 15,2             | 18,9    | 38,1        | 363,5                         | 175             | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №376                                                                                                  | 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 по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 250          | 2,5              | 7,6     | 13,0        | 117,5                         | 103             | 2011             |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455                                                                       | 100          | 13,0             | 15,2    | 13,3        | 201,0                         | 455             | 2004             |
| Пюре из бобовых № 199                                                                                               | 180          | 6,2              | 8,3     | 42,0        | 242,0                         | 199             | 2016             |
| 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:                                                                                                | 910          | 28,3             | 32,4    | 127,2       | 836,1                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 47,1             | 51,9    | 209,3       | 1 395,1                       |                 |                  |

**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**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры       | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая № 174                                                                                  | 250          | 10,1             | 8,2     | 66,0        | 335,0                         | 174                | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром №3                                                                                       | 60/10/10     | 7,7              | 12,6    | 28,5        | 245,8                         | 3                  | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                       | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377                | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 552          | 18,0             | 20,8    | 109,5       | 642,4                         |                    |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3<br>4,5,6 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем № 82                                                                                   | 250          | 2,0              | 6,2     | 13,2        | 105,6                         | 82                 | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363                                                                             | 100/30       | 17,8             | 14,2    | 9,8         | 212,7                         | 297/363            | 2016             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                         | 203                | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                                                                                         | 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          | 32,8             | 28,4    | 114,9       | 859,1                         |                    |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 50,8             | 49,2    | 224,4       | 1 501,5                       |                    |                  |

**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**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша молочная пшенная вязкая № 302                                                                                  | 250          | 15,7             | 16,5    | 36,7        | 371,2                         | 302             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №378                                                                                                  | 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 по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102                                                                           | 250          | 5,8              | 5,5     | 19,0        | 145,0                         | 102             | 2011             |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 230          | 20,5             | 24,0    | 42,0        | 473,0                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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          | 32,6             | 30,8    | 129,2       | 928,1                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 59,0             | 49,9    | 206,7       | 1 498,1                       |                 |                  |

**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**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким № 315                                                        | 230/70       | 16,7             | 19,3    | 55,5        | 479,6                         | 315             | 2004             |
| Чай с сахаром №376                                                                                                  | 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 по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп из овощей № 135                                                                                                 | 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             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128                                                                   | 180          | 3,7              | 8,9     | 35,5        | 217,0                         | 125/128         | 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 пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК№7           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 940          | 27,0             | 29,5    | 116,5       | 817,6                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 46,9             | 49,0    | 206,5       | 1 447,1                       |                 |                  |

**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**

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры       | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Каша жидкая молочная манная №311                                                                                    | 250          | 15,0             | 15,8    | 36,4        | 302,6                         | 311                | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                             | 40/10/30     | 3,3              | 7,3     | 31,0        | 277,3                         | 2                  | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                       | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377                | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 552          | 18,5             | 23,1    | 82,4        | 641,5                         |                    |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3<br>4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 250          | 2,5              | 7,6     | 13,0        | 117,5                         | 103                | 2011             |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455                                                                       | 100          | 13,0             | 15,2    | 13,3        | 241,0                         | 455                | 2004             |
| Каша гречневая вязкая № 302                                                                                         | 180          | 7,3              | 5,7     | 33,3        | 213,8                         | 302                | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 910          | 29,1             | 29,8    | 127,8       | 882,4                         |                    |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 47,6             | 52,9    | 210,2       | 1 523,9                       |                    |                  |

## 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

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры       | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175                                                                   | 250          | 15,2             | 18,9    | 38,1        | 363,5                         | 175                | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №376                                                                                                  | 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 по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,7     | 12,8        | 61,6                          | ТТК№1,2,3<br>4,5,6 |                  |
| Пш из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 250          | 1,8              | 5,0     | 9,2         | 90,2                          | 88                 | 2011             |
| Тертели с соусом 2-й вариант № 462/593                                                                              | 100/30       | 12,6             | 16,4    | 15,9        | 251,3                         | 462/593            | 2004             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                         | 203                | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                                                                                         | 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          | 27,4             | 29,5    | 117,1       | 882,4                         |                    |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 46,2             | 49,0    | 199,2       | 1 441,4                       |                    |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                                                                                            |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Итого                                                                                                               | 6            | ж                | уг      | ккал        |                               |                    |                  |
| Итого за период                                                                                                     | 512,0        | 507,8            | 2 078,4 | 14 701,3    |                               |                    |                  |
| Среднее значение за период                                                                                          | 51,2         | 50,8             | 207,8   | 1470,1      |                               |                    |                  |

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

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 образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД 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.