

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"03" июня 2024 г



Согласовано

М.П. [Signature]

и [Signature]

"03" июня 2024г



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

2024

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311
Бутерброд с повидлом №2	30/10/20	2,4	5,4	23,2	207,9	2
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>11,2</b>	<b>15,6</b>	<b>101,5</b>	<b>649,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,6</b>	<b>24,7</b>	<b>113,4</b>	<b>768,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,8</b>	<b>40,3</b>	<b>214,9</b>	<b>1 418,2</b>	

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшенная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	302	2004
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	9,5	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>11,8</b>	<b>7,9</b>	<b>71,8</b>	<b>486,7</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	203	2011
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,5</b>	<b>29,4</b>	<b>116,4</b>		<b>817,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,3</b>	<b>37,3</b>	<b>188,2</b>		<b>1 304,5</b>

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Лапшевник с творогом № 208	200	17,2	16,7	39,0	208	2011
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	596	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	421	2016
Батон	50	3,8	1,5	25,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>21,4</b>	<b>83,2</b>		
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	200	4,6	4,4	15,2	102	2011
Птица тушеная в соусе 290/593	100	12,3	11,5	3,5	290/593	2011/2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	4,8	6,2	28,0	302	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК№6	
Хлеб пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,4</b>	<b>23,3</b>	<b>121,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>44,7</b>	<b>204,8</b>		<b>1 402,9</b>

**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			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК№6	
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7		
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>14,4</b>	<b>15,6</b>	<b>105,0</b>	<b>529,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		
Суп из овощей № 135	200	1,5	3,0	8,9	135	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>30,1</b>	<b>29,4</b>	<b>117,4</b>	<b>811,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,5</b>	<b>45,0</b>	<b>222,4</b>	<b>1 340,7</b>	

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	200	5,5	12,1	34,7	307,0	175	2011
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,7</b>	<b>12,8</b>	<b>83,3</b>	<b>526,7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	12,0	180,9	455	2004
Пюре из бобовых № 199	150	13,5	6,9	35,0	202,0	199	2016
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34,9</b>	<b>27,9</b>	<b>132,3</b>	<b>815,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>40,7</b>	<b>215,6</b>	<b>1 342,5</b>		

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174	200/5	5,6	9,8	30,6	174	2011
Бутерброд с сыром №3	50/10/15	7,7	12,6	28,5	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>13,5</b>	<b>22,4</b>	<b>74,1</b>		<b>580,6</b>
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		37,0
Борщ с капустой и картофелем № 82	200	1,6	4,0	10,4	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363	90/30	16,0	12,8	8,0	297/363	2016
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	203	2011
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>23,5</b>	<b>117,9</b>		<b>805,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>45,9</b>	<b>192,0</b>		<b>1 386,0</b>

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшенная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	302	2004
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	9,5	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	2011
Чай с сахаром № 376	200	0,1	0,0	14,8	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,8</b>	<b>7,9</b>	<b>71,8</b>	<b>486,7</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	200	4,6	4,4	15,2	102	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>31,8</b>	<b>30,7</b>	<b>114,8</b>	<b>818,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,6</b>	<b>38,6</b>	<b>186,6</b>	<b>1 305,0</b>	



**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) № 596	50	1,0	2,2	6,5	50,6	596	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Батон	40	4,8	1,2	20,5	104,8	104,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>17,6</b>	<b>12,0</b>	<b>102,7</b>	<b>583,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		2004
Суп из овощей № 135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рыбная любительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,3</b>	<b>24,5</b>	<b>120,0</b>	<b>720,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,9</b>	<b>36,5</b>	<b>222,7</b>	<b>1 304,4</b>		

**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
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Бутерброд с повидлом № 2	30/10/20	2,4	5,4	23,2	207,9	2	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8		
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,3</b>	<b>16,6</b>	<b>98,3</b>	<b>649,1</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	8,0	216,9	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,4</b>	<b>25,6</b>	<b>122,2</b>	<b>812,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>42,2</b>	<b>220,5</b>	<b>1 461,3</b>		

**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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	200	5,5	12,1	34,7	175	2011
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	14,8	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,7</b>	<b>12,8</b>	<b>83,3</b>		<b>526,7</b>
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	88	2011
Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>23,9</b>	<b>29,5</b>	<b>112,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1385</b>	<b>33,6</b>	<b>42,3</b>	<b>195,7</b>		<b>1 333,7</b>

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>				
Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	427,6	413,5	2 063,4	13 599,2
Среднее значение за период	42,7	41,4	206,3	1359,9

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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.