

Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Погосова А.В.  
"03" июня 2024 г.

Согласовано  
"03" июня 2024 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-разовом питании

2024



Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	6.9	7.9	42.0	266.4	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 сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>12.6</b>	<b>17.2</b>	<b>109.9</b>	<b>702.7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2.5	7.6	20.1	117.5	103	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.7	33.6	213.8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	2011
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>960</b>	<b>36.7</b>	<b>28.8</b>	<b>139.7</b>	<b>896.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.3</b>	<b>46.0</b>	<b>249.6</b>	<b>1,599.4</b>		

Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250	9.5	9.0	29.0	333.8	302	2004
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>615</b>	<b>13.7</b>	<b>9.7</b>	<b>77.6</b>	<b>553.5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	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
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>920</b>	<b>33.1</b>	<b>33.6</b>	<b>133.7</b>	<b>947.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.8</b>	<b>43.3</b>	<b>211.3</b>	<b>1,501.2</b>		

Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 молоком №421К	200	1.3	1.0	11.8	61.3	421	2016
Батон	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26.2</b>	<b>24.8</b>	<b>91.8</b>	<b>659.5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
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	7.4	33.6	216.7	302	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>930</b>	<b>35.8</b>	<b>28.2</b>	<b>141.6</b>	<b>948.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.0</b>	<b>53.0</b>	<b>233.4</b>	<b>1,608.0</b>		

Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая №302	250	10.1	14.4	51.0	261.3	302	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3.1	3.9	29.7	166.8		
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>16.4</b>	<b>18.5</b>	<b>115.2</b>	<b>581.6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Суп из овощей № 135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135	2004
Плов из птицы №492	230	23.5	29.1	42.0	473.0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
Хлеб пеклеваный	50	3.2	0.4	20.6	98.9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>34.5</b>	<b>34.2</b>	<b>130.2</b>	<b>911.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.9</b>	<b>52.7</b>	<b>245.4</b>	<b>1,492.7</b>		

Утверждаю

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024 г

\_\_\_\_\_ 2024г

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	250	6.9	15.1	43.4	384.0	175	2011
Фрукты свежие (яблоко, вафли) №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>615</b>	<b>11.1</b>	<b>15.8</b>	<b>92.0</b>	<b>603.7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2.5	7.6	20.1	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	16.2	8.3	42.0	242.0	199	2016
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		
Хлеб пеклеваный	50	3.2	0.4	20.6	98.9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>41.0</b>	<b>32.6</b>	<b>160.2</b>	<b>946.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.1</b>	<b>48.4</b>	<b>252.2</b>	<b>1,550.6</b>		

Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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	№ репеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174	250/5	7.0	12.3	38.3	341.5	174	2011
Бутерброд с сыром №3	50/10/15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>14.9</b>	<b>24.9</b>	<b>81.8</b>	<b>648.9</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	2.0	5.0	13.0	105.6	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Кисель из повидла № 647	200	0.1	0.0	28.2	95.3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
Хлеб пеклеваный	50	3.2	0.4	20.6	98.9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>35.5</b>	<b>27.3</b>	<b>136.0</b>	<b>936.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.4</b>	<b>52.2</b>	<b>217.8</b>	<b>1,585.5</b>		

Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250	9.5	9.0	29.0	333.8	302	2004
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	2011
Чай с сахаром № 376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>13.7</b>	<b>9.7</b>	<b>77.6</b>	<b>553.5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5.8	5.5	19.0	145.0	102	2011
Плов из птицы №492	230	23.5	29.1	42.0	473.0	492	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	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37.7</b>	<b>35.8</b>	<b>133.3</b>	<b>947.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.4</b>	<b>45.5</b>	<b>210.9</b>	<b>1,501.3</b>		



Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом № 315	230	13.3	9.9	69.8	421.5	315 2004
Соус молочный (сладкий) № 596	70	1.3	3.1	9.4	58.4	596 2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377 2011
Батон	50	5.9	1.5	25.6	131.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>20.7</b>	<b>14.5</b>	<b>119.8</b>	<b>672.5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6	
Суп из овощей № 135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135 2004
Котлета рыбная любительская № 390	100	13.7	14.2	10.9	149.0	390 2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	3.7	8.9	25.9	197.8	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>930</b>	<b>28.6</b>	<b>28.4</b>	<b>132.7</b>	<b>818.6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49.3</b>	<b>42.9</b>	<b>252.5</b>	<b>1,491.1</b>	

Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_ 2024г

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	6.9	7.9	42.0	266.4	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>550</b>	<b>13.7</b>	<b>18.2</b>	<b>106.7</b>	<b>702.4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2.5	7.6	20.1	117.5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13.0	15.2	13.3	201.0	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.7	33.6	213.8	302	2004
Кисель из повидла № 647	200	0.1	0.0	28.2	95.3	647	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>930</b>	<b>32.0</b>	<b>29.8</b>	<b>152.9</b>	<b>902.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.7</b>	<b>48.0</b>	<b>259.6</b>	<b>1,605.3</b>		



Утверждаю

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	250	6.9	15.1	43.4	384.0	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	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>11.1</b>	<b>15.8</b>	<b>92.0</b>	<b>603.7</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.6	12.8	61.6		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	88	2011
Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	251.3	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>27.9</b>	<b>35.1</b>	<b>130.5</b>	<b>942.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.0</b>	<b>50.9</b>	<b>222.5</b>	<b>1,545.7</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
Итого	б	ж	уг	ккал			
Итого за период	496.9	482.9	2,355.2	15,480.8			
Среднее значение за период	49.7	48.3	235.5	1548.1			

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

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

Утверждаю

\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

Согласовано

\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г

**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**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ 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 принг, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.