

Утверждаю:



### Примерное 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

Согласовано



Примерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:



Согласовано: *директор ГБОУ СОШ №1 Жемлякова ИЕ*  
01.09.2025

1 день

| Сборник рецептов     | № рецептур ы | 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 | 200          | 5,5              | 3,4     | 32,4        | 181,8                         |
| 2004                 | 337          | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                     | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
| 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: |              |                                               |              | 14,8             | 8,7     | 67,8        | 408,5                         |
| Обед                 |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2            | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                               | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2011                 | 87           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47      | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
| 2004                 | 65           | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65                        | 90           | 0,3              | 1,9     | 2,1         | 27,3                          |
| 2004                 | 330          | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330                 | 150          | 12,1             | 5,6     | 29,0        | 240,0                         |
| 2004                 | 639          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639          | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 20,7             | 11,7    | 100,2       | 615,9                         |
| Всего за день:       |              |                                               |              | 35,5             | 20,4    | 168,0       | 1 024,4                       |

мерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:



Согласовано: *директор МБОУ «Медведицкая СОШ»*  
01.09.2025г

2 день

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | 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 | 200          | 7,1              | 5,7     | 32,6        | 210,0                         |
| 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: |              |                                               |              | 12,4             | 7,8     | 83,7        | 457,0                         |
| Обед                 |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71           | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 60           | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          |
| 2011                 | 103          | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7     | 12,4        | 90,4                          |
| 2004                 | 488          | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 7,8              | 8,6     | 13,6        | 136,3                         |
| 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                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 16,7             | 13,1    | 79,4        | 477,2                         |
| Всего за день:       |              |                                               |              | 29,1             | 20,9    | 163,1       | 934,2                         |

емерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:

3 день

Согласовано: *директор МКОУ «Медведицкая средняя школа» Волгодонск* И.Е. 01.09.2025г

| 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  | 200          | 6,6              | 3,6     | 36,9        | 205,8                         |
| 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                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                                  |              | 12,0             | 4,0     | 100,7       | 482,7                         |
| Обед                 |            |                                                  |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                                | 60           | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          |
| 2004                 | 149        | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44                    | 200          | 1,4              | 3,6     | 13,2        | 90,4                          |
|                      | 307К/363К  | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К | 90/30        | 11,3             | 11,3    | 14,1        | 205,6                         |
| 2004                 | 516        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516         | 150          | 5,5              | 4,3     | 34,0        | 196,8                         |
| 2004                 | 631        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631                  | 200          | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 60,8                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                                  |              | 24,5             | 20,1    | 113,6       | 737,9                         |
| Всего за день:       |            |                                                  |              | 36,5             | 24,1    | 214,3       | 1 220,6                       |

мерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: директор ИОУ Железничкова И.Е.

4 день

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | 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             | 200          | 13,6             | 5,3     | 38,8        | 256,9                         |
| 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: |              |                                          |              | 19,7             | 10,5    | 87,7        | 523,4                         |
| Обед                 |              |                                          |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2            | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                          | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2011                 | 87           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
|                      | 492          | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492                   | 150          | 2,3              | 3,2     | 23,6        | 132,5                         |
| 2004                 | 639          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639      | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                          | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                          |              | 11,3             | 7,5     | 97,5        | 504,0                         |
| Всего за день:       |              |                                          |              | 31,0             | 18,0    | 185,2       | 1 027,4                       |

мерное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: И.И. Желудова И.Е.

**5 день**

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | 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 | 200          | 5,5              | 3,4     | 32,4        | 181,8                         |
| 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: |              |                                               |              | 16,4             | 10,0    | 74,3        | 451,9                         |
| Обед                 |              |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71           | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 60           | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          |
| 2011                 | 119          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)   | 200          | 5,8              | 3,9     | 14,9        | 117,8                         |
|                      | 289          | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289                        | 150          | 11,2             | 10,3    | 16,8        | 206,3                         |
| 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                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 23,9             | 15,0    | 85,1        | 574,6                         |
| Всего за день:       |              |                                               |              | 40,3             | 25,0    | 159,4       | 1 026,5                       |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг     | ккал     |
|----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период            | 172,38 | 108,44 | 889,86 | 5 233,10 |
| Среднее значение за период | 34,48  | 21,69  | 177,97 | 1 046,62 |

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель

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

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