

Утверждаю
Директор ООО "Славия"
Онопrienко Ю.М.
" 01 " июня 2026 г.



Городищенский район р.п. Новый Р.
ИИН 3403300362
МБОУ
Новорогачицкая
СШ



Согласовано
(Signature)
МБОУ Новорогачицкая СШ
" 28 " июня 2026г

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

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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 250 | 15,0 | 15,8 | 36,4 | 302,6 | 311 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,5 | 23,1 | 82,4 | 641,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи отварные (свекла) | 100 | 2,0 | - | 11,0 | 54,0 | ТТК№5 | |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 2,5 | 7,6 | 13,0 | 105,0 | 101 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100/30 | 17,7 | 14,2 | 8,9 | 212,6 | 297/593 | 2011/2004 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 7,3 | 5,7 | 33,3 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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: | 940 | 35,0 | 28,0 | 121,5 | 833,8 | | |
| Всего за день: | | 53,5 | 51,1 | 203,9 | 1 475,3 | | |

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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная вязкая | 250 | 15,7 | 16,5 | 36,7 | 371,2 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 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 | 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 свежие (огурец или помидор) | 100 | 1,0 | - | 3,0/4,0 | 14,0/24,0 | ТТК№1,2 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 9,2 | 90,2 | 88 | 2011 |
| Котлета рубленая из птицы | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 262,0 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде | 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 | 31,2 | 33,1 | 106,4/107,4 | 845,4/855,4 | | |
| Всего за день: | | 57,6 | 52,2 | 183,9/184,9 | 1415,4/1425,4 | | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 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 | 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 отварные (морковь) | 100 | 1,0 | - | 7,0 | 35,0 | ТТК№4 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,8 | 5,5 | 19,0 | 145,0 | 102 | 2011 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 230 | 17,3 | 25,3 | 16,1 | 432,0 | 292 | 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 пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,3 | 16,4 | 79,1 | ТТК№7 | |
| Итого за прием пищи: | 860 | 29,9 | 31,4 | 88,2 | 826,0 | | |
| Всего за день: | | 54,2 | 53,9 | 177,0 | 1 443,1 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 250 | 15,1 | 14,4 | 51,0 | 261,3 | 302 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,6 | 21,7 | 97,0 | 600,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи отварные (свекла) | 100 | 2,0 | - | 11,0 | 54,0 | ТТК№ 5 | |
| Суп из овощей | 250 | 1,9 | 5,0 | 11,1 | 97,8 | 135 | 2004 |
| Плов из птицы | 230 | 20,5 | 22,0 | 42,0 | 473,0 | 291 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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 | 29,9 | 27,5 | 119,4 | 873,2 | | |
| Всего за день: | | 48,5 | 49,2 | 216,4 | 1 473,4 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|---------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 15,2 | 18,9 | 38,1 | 363,5 | 173 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 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 | 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 свежие (огурец или помидор) | 100 | 1,0 | - | 3,0/4,0 | 14,0/24,0 | ТТК№1,2 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,5 | 7,6 | 13,0 | 117,5 | 103 | 2011 |
| Гречка по-купечески | 230 | 19,0 | 25,0 | 35,2 | 453,8 | ТТК 468 | 2025 |
| Чай черный с яблоком | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК№547 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК№6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,3 | 16,4 | 79,1 | ТТК№7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 29,1 | 33,3 | 102,2//103,2 | 822,3/832,3 | | |
| Всего за день: | | 47,9 | 52,8 | 184,3/185,3 | 1381,3/1391,3 | | |

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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 250 | 10,1 | 8,2 | 66,0 | 335,0 | 174 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 7,7 | 12,6 | 28,5 | 245,8 | 3 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,0 | 20,8 | 109,5 | 642,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи отварные (морковь) | 100 | 1,0 | - | 7,0 | 35,0 | ТТК№4 | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 6,2 | 13,2 | 105,6 | 82 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100/30 | 17,8 | 14,2 | 9,8 | 212,7 | 297/593 | 2016 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде | 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 | 33,0 | 27,7 | 109,1 | 832,5 | | |
| Всего за день: | | 51,0 | 48,5 | 218,6 | 1 474,9 | | |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная вязкая | 250 | 15,7 | 16,5 | 36,7 | 371,2 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 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 | 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 свежие (огурец или помидор) | 100 | 1,0 | - | 3,0/4,0 | 14,0/24,0 | ТТК№1,2 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,8 | 5,5 | 19,0 | 145,0 | 102 | 2011 |
| Плов из птицы | 230 | 20,5 | 24,0 | 42,0 | 473,0 | 291 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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 | 32,8 | 30,1 | 119,4/120,4 | 880,5/890,5 | | |
| Всего за день: | | 59,2 | 49,2 | 196,9/197,9 | 1450,5/1460,5 | | |

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким | 230/70 | 16,7 | 19,3 | 55,5 | 479,6 | 315/596 | 2004 |
| Чай с сахаром | 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 отварные (свекла) | 100 | 2,0 | - | 11,0 | 54,0 | ТТК№ 5 | |
| Суп из овощей | 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 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 8,9 | 35,5 | 217,0 | 128 | 2011 |
| Чай черный с яблоком | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК№547 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК№7 | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 29,0 | 28,9 | 119,6 | 833,0 | | |
| Всего за день: | | 48,9 | 48,4 | 209,6 | 1 462,5 | | |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 250 | 15,0 | 15,8 | 36,4 | 302,6 | 311 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,5 | 23,1 | 82,4 | 641,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи отварные (морковь) | 100 | 1,0 | - | 7,0 | 35,0 | ТТК№4 | |
| Суп картофельный с крупой(перловая), томатом | 250 | 2,5 | 7,6 | 13,0 | 105,0 | ТТК101a | 2011 |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 11,4 | 18,9 | 0,4 | 194,0 | ТТК 337 | 2022 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 7,3 | 5,7 | 33,3 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК№7 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 28,5 | 32,9 | 114,0 | 819,3 | | |
| Всего за день: | | 47,0 | 56,0 | 196,4 | 1 460,8 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба | 250 | 15,2 | 18,9 | 38,1 | 363,5 | 175 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 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 | 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 свежие (огурец или помидор) | 100 | 1,0 | - | 3,0/4,0 | 14,0/24,0 | ТТК№1,2 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 9,2 | 90,2 | 88 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-й вариант | 100/30 | 12,6 | 16,4 | 15,9 | 251,3 | 462/593 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде | 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 | 27,6 | 28,8 | 107,3/108,3 | 834,8/844,8 | | |
| Всего за день: | | 46,4 | 48,3 | 189,4/190,4 | 1393,8/1403,8 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------------|
| Итого за период | 514,2 | 509,6 | 1976,4/1980,4 | 14431,0/14471,0 |
| Среднее значение за период | 51,4 | 51,0 | 197,6/198,0 | 1443,1/1447,1 |

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 НИЦЗД 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.