

Согласовано

Директор ООО "Венера"  
Иванова И.В.

18.05.2026г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.

2026г.



**Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным  
пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет в период  
каникул при 2-х разовом питании.**

2026г.

**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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Каша жидкая молочная манная    | 200          | 12,0             | 12,6        | 29,1         | 242,1                         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>15,5</b>      | <b>19,9</b> | <b>75,1</b>  | <b>581,0</b>                  |            |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи отварные (свекла)        | 60           | 1,0              | -           | 7,0          | 32,0                          | ТТК№ 5     |                  |
| Суп картофельный с рисом       | 200          | 2,0              | 6,1         | 10,4         | 84,0                          | 101        | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом  | 90/30        | 16,0             | 12,8        | 8,0          | 191,4                         | 297/593    | 2011/2004        |
| Каша гречневая вязкая          | 150          | 6,1              | 4,8         | 27,8         | 178,2                         | 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 пеклеваный                | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4         | 79,1                          | ТТК№7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>810</b>   | <b>30,6</b>      | <b>24,2</b> | <b>108,5</b> | <b>734,0</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>46,1</b>      | <b>44,1</b> | <b>183,6</b> | <b>1 315,0</b>                |            |                  |

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

Примерное 10-ти дневное меню

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  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша молочная пшеница вязкая      | 200          | 12,6             | 13,2        | 26,2         | 297,0                         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>540</b>   | <b>23,3</b>      | <b>15,8</b> | <b>67,0</b>  | <b>495,8</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор) | 60           | 0,5/1,0          | -           | 2,0          | 8,0/14,0                      | ТТК№ 1,2     |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,5              | 4,0         | 7,4          | 72,2                          | 88           | 2011             |
| Макаронные изделия отварные       | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6         | 235,8                         | 294          | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде             | 150          | 5,5              | 5,7         | 23,5         | 206,4                         | 203          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Хлеб пеклеваный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>40</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,3</b>  | <b>16,4</b>  | <b>79,1</b>                   | <b>ТТК№7</b> |                  |
| <b>Всего за день:</b>             | <b>780</b>   | <b>27/8/28,3</b> | <b>28,9</b> | <b>97,4</b>  | <b>753,9/759,9</b>            |              |                  |
|                                   |              | <b>51,1/51,6</b> | <b>44,7</b> | <b>164,4</b> | <b>1249,7/1255,7</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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Лапшевник с творогом                | 200          | 17,2             | 16,7        | 39,0         | 355,5                         | 208        | 2011             |
| Соус молочный (сладкий)             | 50           | 0,9              | 2,2         | 6,7          | 50,8                          | 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      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>505</b>   | <b>21,3</b>      | <b>19,1</b> | <b>80,2</b>  | <b>556,2</b>                  |            |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи отварные (морковь)            | 60           | 1,0              | -           | 4,0          | 21,0                          | ТТК№4      |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2         | 117,8                         | 102        | 2011             |
| Птица тушеная в соусе с овощами     | 200          | 15,0             | 22,0        | 14,0         | 361,5                         | 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 пеклеваемый                    | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4         | 79,1                          | ТТК№7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>740</b>   | <b>26,4</b>      | <b>27,0</b> | <b>79,3</b>  | <b>714,3</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>47,7</b>      | <b>46,1</b> | <b>159,5</b> | <b>1 270,5</b>                |            |                  |

Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований

в период каникул при 2-х разовом питании

4 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 геркулесовая     | 200          | 12,1             | 11,5        | 40,8         | 209,0          | 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       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>15,6</b>      | <b>18,8</b> | <b>86,8</b>  | <b>547,9</b>   |                               |            |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                |                               |            |                  |
| Овощи отварные (свекла)        | 60           | 1,0              | -           | 7,0          | 32,0           | ТТК№5                         |            |                  |
| Суп из овощей                  | 200          | 1,5              | 4,0         | 8,9          | 78,3           | 135                           | 2004       |                  |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 16,3             | 19,0        | 31,5         | 385,0          | 291                           | 2011       |                  |
| Хлеб пшеничный                 | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4           | 349                           | 2011       |                  |
| Хлеб пеклеваный                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9           | ТТК№6                         |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>40</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,3</b>  | <b>16,4</b>  | <b>79,1</b>    | <b>ТТК№7</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>740</b>   | <b>24,3</b>      | <b>23,5</b> | <b>102,7</b> | <b>743,7</b>   |                               |            |                  |
|                                |              | <b>39,9</b>      | <b>42,3</b> | <b>189,5</b> | <b>1 291,6</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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Каша вязкая молочная пшеничная           | 200          | 12,2             | 15,1        | 30,5         | 290,8                         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>555</b>   | <b>15,8</b>      | <b>15,7</b> | <b>74,5</b>  | <b>486,3</b>                  |            |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор)        | 60           | 0,5/1,0          | -           | 2,0          | 8,0/14,0                      | ТТК№ 1,2   |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 2,0              | 6,1         | 10,4         | 94,0                          | 103        | 2011             |
| Гречка по-купечески                      | 200          | 15,6             | 21,7        | 30,6         | 429,4                         | ТТК 468    | 2025             |
| Чай черныи 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      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>740</b>   | <b>23,9/24,4</b> | <b>28,4</b> | <b>89,1</b>  | <b>745,4/751,4</b>            |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>39,7/40,2</b> | <b>44,1</b> | <b>163,6</b> | <b>1231,7/1237,7</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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая   | 200          | 8,0              | 6,6         | 52,8         | 268,0                         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>15,9</b>      | <b>19,2</b> | <b>96,3</b>  | <b>575,4</b>                  |               |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| Овощи отварные (морковь)       | 60           | 1,0              | -           | 4,0          | 21,0                          | ТТКС№4        |                  |
| Борщ с капустой и картофелем   | 200          | 1,6              | 5,0         | 10,4         | 84,5                          | 82            | 2011             |
| Макаронные изделия отварные    | 90/30        | 16,0             | 12,8        | 8,0          | 191,4                         | 297/593       | 2016             |
| Чай с сахаром каркаде          | 150          | 5,5              | 5,7         | 23,5         | 206,4                         | 203           | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685           | 2004             |
| Хлеб пеклеваный                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТКС№6        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>40</b>    | <b>2,5</b>       | <b>0,3</b>  | <b>16,4</b>  | <b>79,1</b>                   | <b>ТТКС№7</b> |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>810</b>   | <b>29,8</b>      | <b>24,0</b> | <b>193,1</b> | <b>734,8</b>                  |               |                  |
|                                |              | <b>45,7</b>      | <b>43,2</b> | <b>193,1</b> | <b>1 310,2</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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша молочная пшенная вязкая        | 200          | 12,6             | 13,2        | 26,2         | 297,0                         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>540</b>   | <b>23,3</b>      | <b>15,8</b> | <b>67,0</b>  | <b>495,8</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Овощи свежие (отурец или помидор)   | 60           | 0,5/1,0          | -           | 2,0          | 8,0/14,0                      | ТТК№ 1,2     |                  |
| Суп картофельный с Бобовыми (горох) | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2         | 117,8                         | 102          | 2011             |
| Плов из птицы                       | 200          | 16,3             | 19,0        | 31,5         | 385,0                         | 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 пеклеваный                     | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК№7        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>740</b>   | <b>26,9/27,4</b> | <b>24,0</b> | <b>104,1</b> | <b>759,3/765,3</b>            |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>50,2/50,7</b> | <b>39,8</b> | <b>171,1</b> | <b>1255,1/1261,1</b>          |              |                  |

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

Примерное 10-ти дневное меню

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 |
|--|--------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Завтрак          | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом Молочным сладким | 200/50       | 14,6             | 16,8     | 49,2    | 417,1       | 315/596                       | 2004         |                  |
| Чай с сахаром  | 200/15       | 0,2              | 0,0      | 15,0    | 58,0        | 376                           | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 40           | 3,0              | 0,2      | 19,5    | 91,9        | ТТК№6                         |              |                  |
| Овощи отварные (свекла)                                | 505          | 17,8             | 17,0     | 83,7    | 567,0       |                               |              |                  |
| Суп из овощей  | 60           | 1,0              | -        | 7,0     | 32,0        | ТТК№5                         |              |                  |
| Тфтели рыбные с соусом томатным                        | 200          | 1,5              | 4,0      | 8,9     | 78,3        | 135                           | 2004         |                  |
| Картофельное пюре                                      | 90/30        | 12,3             | 12,8     | 9,8     | 206,0       | 239/593                       | 2011         |                  |
| Чай черный с яблочком                                  | 150          | 3,1              | 7,4      | 29,6    | 180,8       | 128                           | 2011         |                  |
| Хлеб пшеничный   | 200          | 0,3              | 0,1      | 10,2    | 43,0        | ТТК№547                       |              |                  |
| Хлеб пеклеваный  | 40           | 3,0              | 0,2      | 19,5    | 91,9        | ТТК №6                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 40           | 2,5              | 0,4      | 16,5    | 79,2        | ТТК№7                         |              |                  |
| Всего за день:   | 810          | 23,7             | 24,9     | 101,5   | 711,2       |                               |              |                  |
|  |              | 41,5             | 41,9     | 185,2   | 1 278,2     |                               |              |                  |

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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша жидкая молочная манная                  | 200          | 12,0             | 12,6        | 29,1         | 242,1                         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>500</b>   | <b>15,5</b>      | <b>19,9</b> | <b>75,1</b>  | <b>581,0</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Овощи отварные (морковь)                     | 60           | 1,0              | -           | 4,0          | 21,0                          | ТТК№4        |                  |
| Суп картофельный с крупой(перловая), томатом | 200          | 2,0              | 6,1         | 10,4         | 84,0                          | ТТК101а      | 2011             |
| Гуляш из мяса птицы                          | 100          | 11,4             | 18,9        | 0,4          | 194,0                         | ТТК 337      | 2022             |
| Каша гречневая вязкая                        | 150          | 6,1              | 4,8         | 27,8         | 178,2                         | 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 пеклеваный                              | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК№7        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>780</b>   | <b>26,0</b>      | <b>30,4</b> | <b>98,0</b>  | <b>725,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>41,5</b>      | <b>50,3</b> | <b>173,1</b> | <b>1 306,7</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

10 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 молочная из риса и пшена Дружба | 200          | 12,2               | 15,2        | 30,5         | 290,8                | 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                        |              | 2011             |
| Чай с сахаром                               | 200/15       | 0,2                | 0,0         | 15,0         | 58,0                 |                               |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>555</b>   | <b>15,8</b>        | <b>15,8</b> | <b>74,5</b>  | <b>486,3</b>         | <b>376</b>                    |              | <b>2011</b>      |
| <b>Обед</b>                                 |              |                    |             |              |                      |                               |              |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор)           | 60           | 0,5/1,0            | -           | 2,0          | 8,0/14,0             | ТТК№ 1,2                      |              |                  |
| Шти из свежей капусты с картошкой           | 200          | 1,5                | 4,0         | 7,4          | 72,2                 | 88                            |              | 2011             |
| Макаронные изделия отварные                 | 90/30        | 11,4               | 14,8        | 14,3         | 223,2                | 462/593                       |              | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде                       | 150          | 5,5                | 5,7         | 23,5         | 206,4                | 203                           |              | 2011             |
| Хлеб пшеничный                              | 200          | 0,2                | 0,0         | 15,0         | 60,5                 | 685                           |              | 2004             |
| Хлеб пеклеваный                             | 40           | 3,0                | 0,2         | 19,5         | 91,9                 | ТТК №6                        |              | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>40</b>    | <b>2,5</b>         | <b>0,4</b>  | <b>16,5</b>  | <b>79,2</b>          | <b>ТТК№7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       | <b>810</b>   | <b>24,6/25,1</b>   | <b>25,1</b> | <b>98,2</b>  | <b>741,4/747,4</b>   | <b>ТТК№7</b>                  |              |                  |
| <b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>             |              |                    |             |              |                      |                               |              |                  |
| <b>Итого</b>                                |              | <b>40,4/40,9</b>   | <b>40,9</b> | <b>172,7</b> | <b>1227,7/1233,7</b> |                               |              |                  |
| <b>Среднее значение за период</b>           |              | <b>44,38/44,53</b> | <b>43,7</b> | <b>175,8</b> | <b>1273,6/1276,0</b> |                               |              |                  |
| <b>Итого за период</b>                      |              | <b>44,38/44,53</b> | <b>43,7</b> | <b>179,2</b> | <b>1273,6/1276,0</b> |                               |              |                  |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 54с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 64с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГУ НИЗД Минздрава России. НИИ ГИОЗДиП / год редакции член-корр. РАН, д.м.н. профессора В.Р. Кучмя - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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