Согласовано

Директор МКОУ "Ленинская СОШ №1"

_____ Косина М.М.

_____ 2026г.

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

_____ Иванова И.В.

_____ 2026г.

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 2-х разовом питании.

2026г.

Примерное 5-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	**500**	**15,5**	**19,9**	**75,1**	**581,0**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**810**	**30,1**	**24,3**	**101,6**	**709,6**		
Всего за день:		**45,6**	**44,2**	**176,7**	**1 290,6**		

Примерное 5-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	**540**	**23,3**	**15,8**	**67,0**	**495,8**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	23,5	206,4	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:	**780**	**27,8**	**29,0**	**95,5**	**753,5**		
Всего за день:		**51,1**	**44,8**	**162,5**	**1 249,3**		

Примерное 5-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**505**	**21,3**	**19,1**	**80,2**	**556,2**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**740**	**25,9**	**27,1**	**75,4**	**700,9**		
Всего за день:		**47,2**	**46,2**	**155,6**	**1 257,1**		

Примерное 5-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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	**500**	**15,6**	**18,8**	**86,8**	**547,9**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Суп из овощей	200	1,5	4,0	8,9	78,3	135	2004
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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**740**	**23,8**	**23,6**	**95,8**	**719,3**		
Всего за день:		**39,4**	**42,4**	**182,6**	**1 267,2**		

Примерное 5-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	**555**	**15,8**	**15,7**	**74,5**	**486,3**		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
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 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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	**740**	**23,9**	**28,5**	**87,2**	**745,0**		
Всего за день:		**39,7**	**44,2**	**161,7**	**1 231,3**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**223,0**	**221,8**	**839,1**	**6 295,5**
Среднее значение за период	**44,6**	**44,4**	**167,8**	**1259,1**

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

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. 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.