

Утверждено
Директор ООО "Славия"
Оноприенко Ю.М.
" 07 " июня 2026 г.



Согласовано
Директор МБОУ "Орловская ЦМН им. Г.А. Рубцова"
" 07 " июня 2026 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

2026

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 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 пеклеваный	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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшениная 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 пеклеваный	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	№ рецеп-туры	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			
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	250	15,1	14,4	51,0	261,3	302
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377
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
Плов из птицы	230	20,5	22,0	42,0	473,0	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349
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	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	№ рецеп-туры	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 пеклеваный	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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	250	10,1	8,2	66,0	335,0	174
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,7	12,6	28,5	245,8	3
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377
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
Фрикадельки из птицы с соусом	100/30	17,8	14,2	9,8	212,7	297/593
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
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:	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	№ рецептур	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 пеклеваный	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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 пеклеваный	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	250	15,0	15,8	36,4	302,6	2004
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	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	ТТК101а
Гуляш из мяса птицы	100	11,4	18,9	0,4	194,0	ТТК 337
Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,7	33,3	213,8	302
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6
Хлеб пеклеваный	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		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 пеклеваный	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

	б	ж	уг	ккал
Итого				
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 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. Лашиной. - 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.