

Согласовано:

МКОУ Семиченская СП

 Шевцова Л.В.

"02" июня 2025



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

 И.В.Иванова

"02" июня 2025



### Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием детей в лагерях дневного пребывания  
(завтраки и обеды) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша жидкая молочная манная №311                                                                                    | 200          | 12.0             | 12.6    | 29.1        | 242.1                         | 311             | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                             | 40/10/30     | 3.3              | 7.3     | 31.0        | 277.3                         | 2               | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6                          | 377             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 502          | 15.5             | 19.9    | 75.1        | 581.0                         |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 200          | 2.0              | 6.1     | 10.4        | 94.0                          | 103             | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 90/30        | 16.0             | 12.8    | 8.0         | 191.4                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Каша гречневая вязкая № 302                                                                                         | 150          | 6.1              | 4.8     | 27.8        | 178.2                         | 302             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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             | 24.6    | 109.2       | 749.0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 45.6             | 44.5    | 184.3       | 1 330.0                       |                 |                  |

Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерах 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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша молочная пшенная вязкая №302                                                                                   | 200          | 12.6             | 13.2    | 26.2        | 297.0                         | 302             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №378                                                                                                  | 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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1.5              | 4.0     | 7.4         | 72.2                          | 88              | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы №294                                                                                      | 90           | 14.6             | 18.7    | 13.6        | 235.8                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203                                                                                    | 150          | 5.5              | 5.7     | 23.5        | 206.4                         | 203             | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685                                                                                          | 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             | 29.3    | 103.1       | 782.9                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 51.1             | 45.1    | 170.1       | 1278.7                        |                 |                  |



Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Лапшевник с творогом № 208                                                                                          | 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 №376                                                                                                  | 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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102                                                                           | 200          | 4.6              | 4.4     | 15.2        | 117.8                         | 102             | 2011             |
| Птица тушеная в соусе 290/593                                                                                       | 100          | 12.3             | 11.5    | 3.5         | 167.0                         | 290/593         | 2011/2004        |
| Каша ячневая вязкая № 302                                                                                           | 150          | 4.8              | 6.9     | 28.0        | 180.6                         | 302             | 2011             |
| Чай черны́й 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:                                                                                                | 780          | 28.0             | 23.8    | 100.5       | 716.4                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 49.3             | 42.9    | 180.7       | 1 272.6                       |                 |                  |

Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

### 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

4 день

| Присм пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша молочная геркулесовая №302                                                                                     | 200          | 12.1             | 11.5    | 40.8        | 209.0                         | 302             | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                             | 40/10/30     | 3.3              | 7.3     | 31.0        | 277.3                         | 2               | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6                          | 377             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 502          | 15.6             | 18.8    | 86.8        | 547.9                         |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп из овощей № 135                                                                                                 | 200          | 1.5              | 4.0     | 8.9         | 78.3                          | 135             | 2004             |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 200          | 16.3             | 19.0    | 31.5        | 385.0                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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             | 23.9    | 103.4       | 748.7                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 39.4             | 42.7    | 190.2       | 1 296.6                       |                 |                  |



Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175                                                                   | 200          | 12.2             | 15.1    | 30.5        | 290.8                         | 175             | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №376                                                                                                  | 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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 200          | 2.0              | 6.1     | 10.4        | 94.0                          | 103             | 2011             |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455                                                                       | 90           | 11.7             | 13.7    | 12.0        | 180.9                         | 455             | 2004             |
| Пюре из бобовых № 199                                                                                               | 150          | 5.1              | 6.9     | 35.0        | 202.0                         | 199             | 2016             |
| 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:                                                                                                | 780          | 25.1             | 27.7    | 111.2       | 727.9                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 40.9             | 43.4    | 185.7       | 1 214.2                       |                 |                  |

Утверждено

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании

Примерное 10-ти дневное меню

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порция | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая № 174                                                                                  | 200          | 8.0              | 6.6     | 52.8        | 268.0                         | 174             | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром №3                                                                                       | 60/10/10     | 7.7              | 12.6    | 28.5        | 245.8                         | 3               | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                       | 200/15/7     | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6                          | 377             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 502          | 15.9             | 19.2    | 96.3        | 575.4                         |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем № 82                                                                                   | 200          | 1.6              | 5.0     | 10.4        | 84.5                          | 82              | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363                                                                             | 90/30        | 16.0             | 12.8    | 8.0         | 191.4                         | 297/363         | 2016             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 150          | 5.5              | 5.7     | 23.5        | 206.4                         | 203             | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                                                                                         | 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          | 29.3             | 24.4    | 100.5       | 750.8                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 45.2             | 43.6    | 196.8       | 1326.2                        |                 |                  |

Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

### Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

| Наименование блюда                                                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Каша молочная пшениная вязкая № 302                                                                                 | 200          | 12.6             | 13.2    | 26.2        | 297.0                         | 302             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №378                                                                                                  | 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, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                          | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102                                                                           | 200          | 4.6              | 4.4     | 15.2        | 117.8                         | 102             | 2011             |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 200          | 16.3             | 19.0    | 31.5        | 385.0                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 740          | 26.9             | 24.4    | 109.8       | 788.3                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 50.2             | 40.2    | 176.8       | 1 284.1                       |                 |                  |



Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким № 315                                                        | 200/50       | 14.6             | 16.8    |             | 49.2                          | 417.1        | 315              | 2004 |
| Чай с сахаром №376                                                                                                  | 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          | 17.8             | 17.0    |             | 83.7                          | 567.0        |                  |      |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.4     |             | 7.7                           | 37.0         | ТТК№1,2,3,4,5,6  |      |
| Суп из овощей № 135                                                                                                 | 200          | 1.5              | 4.0     |             | 8.9                           | 78.3         | 135              | 2004 |
| Тефтели рыбные с соусом томатным                                                                                    | 90/30        | 12.3             | 12.8    |             | 9.8                           | 196.0        | 239/593          | 2011 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128                                                                   | 150          | 3.1              | 7.4     |             | 29.6                          | 180.8        | 125/128          | 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              | 0.4     |             | 16.5                          | 79.2         | ТТК№7            |      |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 23.2             | 25.3    |             | 102.2                         | 706.2        |                  |      |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 41.0             | 42.3    |             | 185.9                         | 1 273.2      |                  |      |

Утверждаю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2025 г

" " 2025г

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

| Наименование блюд                                                                                                      | Масса<br>порция | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры    | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                                                                                                        |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                     |                     |
| Завтрак                                                                                                                |                 |                  |         |             |                                  |                     |                     |
| Каша жидкая молочная манная №311                                                                                       | 200             | 12.0             | 12.6    | 29.1        | 242.1                            | 311                 | 2004                |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                                | 40/10/30        | 3.3              | 7.3     | 31.0        | 277.3                            | 2                   | 2004                |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                          | 200/15/7        | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6                             | 377                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 502             | 15.5             | 19.9    | 75.1        | 581.0                            |                     |                     |
| Обед                                                                                                                   |                 |                  |         |             |                                  |                     |                     |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста<br>квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60              | 0.5              | 0.4     | 7.7         | 37.0                             | ТТК№1,2,3<br>,4,5,6 |                     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                         | 200             | 2.0              | 6.1     | 10.4        | 94.0                             | 103                 | 2011                |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455                                                                          | 90              | 11.7             | 13.7    | 8.0         | 216.9                            | 455                 | 2004                |
| Каша гречневая вязкая № 302                                                                                            | 150             | 6.1              | 4.8     | 27.8        | 178.2                            | 302                 | 2004                |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                       | 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:                                                                                                   | 780             | 25.8             | 25.6    | 109.3       | 774.6                            |                     |                     |
| Всего за день:                                                                                                         |                 | 41.3             | 45.5    | 184.4       | 1 355.6                          |                     |                     |



Утверждаю

ООО "Венера"

" " 2025 г

Согласовано

" " 2025г

# 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

| Наименование блюд, ингредиентов                                                                                     | Масса  | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|---------|----------|----------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |        | б                | ж       | уг       |                |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |        |                  |         |          |                |                 |                  |
| Каши быстрого приготовления из риса и пшена Дружба № 175                                                            | 200    | 12.2             | 15.2    | 30.5     | 290.8          | 175             | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                                                                         | 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 №376                                                                                                  | 200/15 | 0.2              | 0.0     | 15.0     | 58.0           | 376             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 555    | 15.8             | 15.8    | 74.5     | 486.3          |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |        |                  |         |          |                |                 |                  |
| Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60     | 0.5              | 0.4     | 7.7      | 37.0           | ТТК№1,2,3,4,5,6 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200    | 1.5              | 4.0     | 7.4      | 72.2           | 88              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593                                                                              | 90/30  | 11.4             | 14.8    | 14.3     | 223.2          | 462/593         | 2004             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 150    | 5.5              | 5.7     | 23.5     | 206.4          | 203             | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                                                                                         | 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:                                                                                                | 810    | 24.6             | 25.5    | 103.9    | 770.4          |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |        | 40.4             | 41.3    | 178.4    | 1 256.7        |                 |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                                                                                            |        |                  |         |          |                |                 |                  |
| Итого                                                                                                               | 6      | ж                | уг      | ккал     |                |                 |                  |
| Итого за период                                                                                                     | 444.4  | 431.5            | 1 833.3 | 12 887.9 |                |                 |                  |
| Среднее значение за период                                                                                          | 45.3   | 43.1             | 185.1   | 1288.8   |                |                 |                  |

Среднее значение за период / Под ред. М.П. Морозовского и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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



Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2025г

### 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**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ 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.

Таблица должна состоять из калорийности российских продуктов питания: Сборник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Смирнов Н.М., Тучевых В.А.