



МКОУ Чилековская СШ


Косивцова Н.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"

" ____ " _____ 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №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 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
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"

" ____ " _____ 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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная 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	1,278.7		

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**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом № 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 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	28.0	23.8	100.5	716.4		
Всего за день:		49.3	42.9	180.7	1,272.6		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №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"

" ____ " _____ 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**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная 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		

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**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая № 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	1,326.2		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная 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"

" ____ " _____ 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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким № 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"

" ____ " _____ 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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №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 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	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная 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 (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
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	б	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

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.

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 рецептов 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.