



Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная манная №311	250	15.0	15.8	36.4	302.6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18.5</b>	<b>23.1</b>	<b>82.4</b>	<b>641.5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2.5	7.6	13.0	117.5	103	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	17.7	14.2	8.9	212.6	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.7	33.3	213.8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33.8</b>	<b>28.7</b>	<b>123.3</b>	<b>853.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.3</b>	<b>51.8</b>	<b>205.7</b>	<b>1,495.4</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250	15.7	16.5	36.7	371.2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26.4</b>	<b>19.1</b>	<b>77.5</b>	<b>570.0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.8	5.0	9.2	90.2	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	262.0	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31.0</b>	<b>33.8</b>	<b>116.2</b>	<b>893.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>52.9</b>	<b>193.7</b>	<b>1,463.0</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом № 208	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 №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24.3</b>	<b>22.5</b>	<b>88.8</b>	<b>617.1</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5.8	5.5	19.0	145.0	102	2011
Птица тушеная в соусе 290/593	120	15.0	13.8	4.2	200.4	290/593	2011/2004
Каша ячневая вязкая № 302	180	5.7	8.2	33.6	216.7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>33.1</b>	<b>28.8</b>	<b>115.7</b>	<b>837.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>51.3</b>	<b>204.5</b>	<b>1,454.8</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая №302	250	15.1	14.4	51.0	261.3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18.6</b>	<b>21.7</b>	<b>97.0</b>	<b>600.2</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп из овощей № 135	250	1.9	5.0	11.1	97.8	135	2004
Плов из птицы № 291	230	20.5	22.0	42.0	473.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28.7</b>	<b>28.2</b>	<b>121.2</b>	<b>880.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.3</b>	<b>49.9</b>	<b>218.2</b>	<b>1,481.0</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175	250	15.2	18.9	38.1	363.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18.8</b>	<b>19.5</b>	<b>82.1</b>	<b>559.0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2.5	7.6	13.0	117.5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13.0	15.2	13.3	201.0	455	2004
Пюре из бобовых № 199	180	6.2	8.3	42.0	242.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28.3</b>	<b>32.4</b>	<b>127.2</b>	<b>836.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.1</b>	<b>51.9</b>	<b>209.3</b>	<b>1,395.1</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая № 174	250	10.1	8.2	66.0	335.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18.0</b>	<b>20.8</b>	<b>109.5</b>	<b>642.4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3 ,4,5,6	
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	2.0	6.2	13.2	105.6	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363	100/30	17.8	14.2	9.8	212.7	297/363	2016
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32.8</b>	<b>28.4</b>	<b>114.9</b>	<b>859.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.8</b>	<b>49.2</b>	<b>224.4</b>	<b>1,501.5</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшениная вязкая № 302	250	15.7	16.5	36.7	371.2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26.4</b>	<b>19.1</b>	<b>77.5</b>	<b>570.0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5.8	5.5	19.0	145.0	102	2011
Плов из птицы № 291	230	20.5	24.0	42.0	473.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>32.6</b>	<b>30.8</b>	<b>129.2</b>	<b>928.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.0</b>	<b>49.9</b>	<b>206.7</b>	<b>1,498.1</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким № 315	230/70	16.7	19.3	55.5	479.6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19.9</b>	<b>19.5</b>	<b>90.0</b>	<b>629.5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп из овощей № 135	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
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	3.7	8.9	35.5	217.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27.0</b>	<b>29.5</b>	<b>116.5</b>	<b>817.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.9</b>	<b>49.0</b>	<b>206.5</b>	<b>1,447.1</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная манная №311	250	15.0	15.8	36.4	302.6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18.5</b>	<b>23.1</b>	<b>82.4</b>	<b>641.5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2.5	7.6	13.0	117.5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13.0	15.2	13.3	241.0	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7.3	5.7	33.3	213.8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29.1</b>	<b>29.8</b>	<b>127.8</b>	<b>882.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.6</b>	<b>52.9</b>	<b>210.2</b>	<b>1,523.9</b>		

Утверждаю

ООО "Венера"

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

**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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175	250	15.2	18.9	38.1	363.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18.8</b>	<b>19.5</b>	<b>82.1</b>	<b>559.0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.7	12.8	61.6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.8	5.0	9.2	90.2	88	2011
Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593	100/30	12.6	16.4	15.9	251.3	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27.4</b>	<b>29.5</b>	<b>117.1</b>	<b>882.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.2</b>	<b>49.0</b>	<b>199.2</b>	<b>1,441.4</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>512.0</b>	<b>507.8</b>	<b>2,078.4</b>	<b>14,701.3</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>51.2</b>	<b>50.8</b>	<b>207.8</b>	<b>1470.1</b>

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 12-18 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. 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.