



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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>15.5</b>	<b>19.9</b>	<b>75.1</b>	<b>581.0</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30.1</b>	<b>24.6</b>	<b>109.2</b>	<b>749.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.6</b>	<b>44.5</b>	<b>184.3</b>	<b>1,330.0</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23.3</b>	<b>15.8</b>	<b>67.0</b>	<b>495.8</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27.8</b>	<b>29.3</b>	<b>103.1</b>	<b>782.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.1</b>	<b>45.1</b>	<b>170.1</b>	<b>1,278.7</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21.3</b>	<b>19.1</b>	<b>80.2</b>	<b>556.2</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28.0</b>	<b>23.8</b>	<b>100.5</b>	<b>716.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.3</b>	<b>42.9</b>	<b>180.7</b>	<b>1,272.6</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>15.6</b>	<b>18.8</b>	<b>86.8</b>	<b>547.9</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23.8</b>	<b>23.9</b>	<b>103.4</b>	<b>748.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.4</b>	<b>42.7</b>	<b>190.2</b>	<b>1,296.6</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.8</b>	<b>15.7</b>	<b>74.5</b>	<b>486.3</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25.1</b>	<b>27.7</b>	<b>111.2</b>	<b>727.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.9</b>	<b>43.4</b>	<b>185.7</b>	<b>1,214.2</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>15.9</b>	<b>19.2</b>	<b>96.3</b>	<b>575.4</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29.3</b>	<b>24.4</b>	<b>100.5</b>	<b>750.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>43.6</b>	<b>196.8</b>	<b>1,326.2</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23.3</b>	<b>15.8</b>	<b>67.0</b>	<b>495.8</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26.9</b>	<b>24.4</b>	<b>109.8</b>	<b>788.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.2</b>	<b>40.2</b>	<b>176.8</b>	<b>1,284.1</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>17.8</b>	<b>17.0</b>	<b>83.7</b>	<b>567.0</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23.2</b>	<b>25.3</b>	<b>102.2</b>	<b>706.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.0</b>	<b>42.3</b>	<b>185.9</b>	<b>1,273.2</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>15.5</b>	<b>19.9</b>	<b>75.1</b>	<b>581.0</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25.8</b>	<b>25.6</b>	<b>109.3</b>	<b>774.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.3</b>	<b>45.5</b>	<b>184.4</b>	<b>1,355.6</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.8</b>	<b>15.8</b>	<b>74.5</b>	<b>486.3</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24.6</b>	<b>25.5</b>	<b>103.9</b>	<b>770.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.4</b>	<b>41.3</b>	<b>178.4</b>	<b>1,256.7</b>		

**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.