



Сопосредств
директор

Утверждено
Директор ООО "Кортоножко Е.Ю."

Перспективное
18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных
лагерей 2026г с дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " .

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 1

Завтрак

ТТК №21.1	Каша "Дружба"	200	8,10	5,80	21,69	188,01
ТТК №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,70	135,00
п.г	конфеты шоколадные "Корона"	28	3,7	5,93	28,66	182,57
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого		478	19,23	15,40	86,2	622,48

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% 500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

54-23/2022н		Овощи в нарезке (огурец, свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
ТТК №35	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,65	2,7	18,12	147,5	
95/2017м. ТТК№3	Котлета куриная с соусом томатным	110	11,28	12,55	6,7	184,87	
ТТК №24.1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,96	7,56	38,88	252,4	
54-4сч/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	
701/2010м	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00	
	Итого	970	33,8	24,23	125,41	927,75	
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			б 7-11 лет	ж 7-11 лет	у 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ День 2

Завтрак

120/2010м	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120
ТТК №70	Булочка с повидлом	100	7,28	12,52	43,92	325,00
54-2-н/2022н	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	550	15,81	16,82	88,93	588,70
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-3з/2022н

	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	9,02	110,2
261/2017м	Печень тушенная в соусе	90	11,39	7,88	3,42	143,1
ТТК №29.1	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	5,31	7	36,54	224,55
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42
п.т	Йогурт	100	1,5	2,5	11	90
	Итого	940	30,16	25,08	124,35	869,07
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

3/2017м	Бутерброд с сыром 40/10/15	65	6,69	8,38	19,38	216,27
399/2017м	Блинчики с тушеным молоком 50/20	70	3,91	4,58	17,58	151,76
ТТК №2	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	5,13	6,33	20,38	154,4
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	585,0	17,5	19,8	72,0	645,3
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23/54-33\2022	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-10с/2022н	Суп крестьянский	250	2,4	6,3	12,9	118,00
ТТК №15	Рыб с птицей	200	14,70	22,70	23,20	350,00
54-13хн/2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	Конфеты шоколадные "Бон Тайм"	20	0,66	2,93	28,66	143,65
	Итого	820	26,07	36,67	125,5	929,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с Дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			б	ж	у	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

279/331/2017м	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	6,3	14,7	10,6	203
203/2017м	Макароны отварные с маслом	200	7,20	6,53	43,73	206,61
ТТК №4	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого		550	17,65	21,73	87,68	588,51
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23\2022м	Овоши в нарезке (отруец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
54-28с/2022м	Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	5,78	11,63	118,23
ТТК№3.1	Плов из птицы	200	19,04	19,44	41,67	245,97
ТТК№8	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	12,8	52
п.т	Вафли	40	1,06	1,33	30,93	208
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
Итого		750	33,49	27,77	146,83	866,52
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ День 5

		Завтрак				
ТТК №20.1	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	180	4,13	5,52	27,00	169,32
401/2017м	Оладьи с повидлом	70	4,92	4,87	30,23	184,40
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48
ТТК №1	Кофейный напиток	200	1,8	1,4	16,5	87
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого		600,0	15,8	12,9	108,6	605,6
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-33\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
ТТК №36	Суп картофельный с клецками	250	4,76	3,28	13,75	113,7
ТТК №34/ 331/2017м	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200	13,40	40,80	27,10	535,00
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	пряник	30	1,8	1,3	16	109
Итого		830	28,77	46,38	122,82	1065,7
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак						
ТТК №19	Гуляш из отварного мяса	90	17,00	17,39	3,60	239,00
ТТК №27.1	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50
54-3н/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
п.г	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4
Итого		550	32,20	29,09	98,11	775,7
Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-2з/54-3з\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
ТТК №37	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,46	4,2	19,5	144
54-25м/2022н	Филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
п.г	Йогурт	100	1,5	2,5	11	90
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
Итого		980	37,85	22,92	138,40	927,40
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 7

		Завтрак				
ТТК №2	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	5,13	6,33	20,38	154,40
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
424/2017м	Булочка домашняя	100	7,03	8,01	48,7	295
ТТК №1	Кофейный напиток	200	1,80	1,40	16,50	87,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого		540	22,99	20,84	110,01	716,30
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23\2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	9,02	110,2
ТТК №26	Мясо духовое с овощами	200	26,19	24,1	17,52	397
ТТК №8	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	16	65
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
Итого		900	39,05	35,84	96,1	920,0
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 8

ТТК №3,2	Плов из мяса	200	11,80	Завтрак			48,60	388,00
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6			10,7	48
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0			10,38	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5			24,15	116,9
	Итого	550,0	17,0	17,9			93,8	595,2
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75			67-83,75	470-587,5

54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1			2,3	12,8
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,425			16,52	133,32
ТТК№22/ТТК№31	Голубцы ленивые с соусом томатным	250	19,70	17,70			16,50	306,60
54-13хн/2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2			15,2	65,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1			48,3	233,8
	Мармелад	30	0	0			23,8	96
п.т	Итого	890	31,3	25,425			122,62	847,82
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95			100,5-117,25	705-822,5

18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием

возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2/ День 9

Завтрак

454/2004л/ 54-3сс/2022	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,80	14,36	120,00
54-3лн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	10,58	43,52
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
П.Т	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	39,9	162,1
399/2010м	Блины со стуженкой 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,8
	Итого	580,0	11,9	7,1	111,1	592,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-2з/54-3з\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
ТК №36	Суп с клецками	250	4,76	3,3	13,8	113,7
263	Рагу с мясом	200	11,68	30,06	17,20	380,00
54-4сс/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Всего	800	24,55	37,98	94,89	822,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2/ день 10

Завтрак						
54-2г/2022г	Запеканка из творога с морковью и ступеным	170	15,5	9,2	26,3	249,5
14/2017г	Масло порциями	10	0,80	7,25	0,13	66,00
701/2010г	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
338/2017г	Фрукт свежий (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	20,2	84,8
	Итого	540	20,85	17,45	80,58	588,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23/2022г	Овоши в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
ТТК№38	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,08	2,35	12,13	83,5
279/331/2017г	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	6,3	14,7	10,6	203
ТТК №25	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3
389/2017г	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
701/2010г	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
п.г	конфеты шоколадные "Корнлайн"	28	3,7	5,93	28,66	182,57
	Итого	918	26,3	30,34	145,15	963,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 3/ день 11

Завтрак

тк №14.1	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,57	9,97	24,19	203,81
3/2017м	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
тк №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,7	89,8
п.т	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4
	Итого	490	18,94	24,52	75,67	591,28
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-33\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	3,9	4,62	9,3	94,58
295/330/2017м	Котлета куриная с соусом сметанным	110	11,28	12,55	6,7	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	183,25
тк №8	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	16	65
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48
	Итого	950	31,36	24,85	132,66	822,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения дежурным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					
Неделя 3/ день 12						
Завтрак						
133/2017м	Консервы закусочные (кукуруза сладкая)	60	1,2	0,2	6,1	31,3
п.т.	Печенье сахарное	25	1,8	2,5	17	97,83
ТТК №33	Омлет натуральный	100	9,30	16,60	0,50	188,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	8	95
тТК №4	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62
	Итого	535	17,95	20,3	64,95	591,03
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
54-23/54-33\2022г	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-3с/2022г	Рассолыник ленинградский	250	1,92	5,14	13,22	133,3
54/2010п	Рыба тушеная с овощами	100	10,42	4,83	3,75	104,16
тТК №28.1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	4,43	6,4	43,8	244,2
54-4сс/2022г	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
	Итого	910	25,67	21,11	129,54	833,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Неделя 3/ день 13

295/330/2017м	Котлета куриная с соусом сметанным	110	11,06	12,47	13,06	209
ТК №30.1	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	9,92	8,20	41,00	270,00
54-4тн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	540	26,53	22,27	90,79	662,52
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

54-2з/2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
ТК №35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,62	2,16	18,12	118
ТК №11	Жаркое по домашнему	200	15,2	16,5	24,8	289
54-13хн/2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
п.т	пряник	50	1,8	1,3	16	175
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	800	29,81	21,18	119,09	866,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет

Неделя 3/ День 14

Завтрак							
3/2017м	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	12,96	19,38	180,27
208/2017м	Лавашник	155	13,33			30,2	291
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1,00	0,60	10,70		48,00
54-2тн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38		42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		116,9
	Итого	565	25,17	22,44	94,81		678,49
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

54-3з/2022н	Овоши в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3		12,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,62	4,92	5,28		72,1

331/2017м Запеканка картофельная с мясом и соусом							
389/2017м	Сок фруктовый	200	13,4	40,8	27,1		535
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47		210,42
424/2017м	Булочка домашняя	100	7,03	8,01	48,7		295
	Итого	850	30,86	54,73	147,05		1210,1
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 3/ день 15

Завтрак

ТТК №13.1	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	200	6,12	10,8	33,39	245,22
401/2017м	Оладьи с повидлом 50/30	80	4,92	4,87	31,23	210,74
54-3т/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	530	15,29	16,17	95,47	600,76
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23/54-33\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
ТТК №37	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,7	3,36	15,6	131,2
282/2017м	Оладьи из пшена с морковью и маслом сливочный	95	10,39	10,77	11,025	182,63
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
п.т	Мармелад	30	0	0	23,8	96
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	855	31,88	24,65	153,925	976,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 4/ День 16

Завтрак

54-2т/2022г	Запеканка из творога с морковью и ступеным	170	15,5	9,2	26,3	249,5
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
тк №1	Кофейный напиток	200	1,8	1,4	16,5	87
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	530	22,45	18,75	76,88	563,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-23\2022г	Овощи в нарезке (отруц свежий)	60	0,48	0,12	1,5	8,52
54-17с/2022г	Суп овощной со сметаной	200	1,42	3,72	8,08	71,2
тк №3	Плов из птицы	200	19,04	19,44	46,3	273,3
54-4с/2022г	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
п.т	Вафли	40	1,06	1,33	30,93	208
	Итого	790	29,51	25,61	148,68	847,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 4/ день 17

120/2017м	Суп молочный сладкий с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120
14/2017м	Масло подливки	10	0,80	7,25	0,13	66,00
424/2017м	Булочка домашняя	100	7,03	8,01	48,70	295,00
тк №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,70	89,80
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	8	95
	Итого	610	17,19	22,73	82,89	665,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
ТК№36	Суп с клецками	200	3,9	2,62	11	90,7
тк №11	Жаркое по домашнему	200	15,2	16,5	24,8	289
54-13хн\2022м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
П.Т	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	39,9	162,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	800	27,91	20,42	136,67	830,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026г с дневным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 4/ День 18

Завтрак						
ТТК №19	Гуляш из отварного мяса	90	17	17,39	3,6	239
ТТК №27.1	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого	620	30,4	26,49	87,51	702,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
42/2010п	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,36	3,36	15,6	115,2
54/2010п	рыба тушеная с овощами	90	9,11	16,92	11,27	234
ТТК №25	Пюре картофельное с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,3
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
л.т	Шоколадная плитка Аленка	90	6,3	30,6	47,7	495
701/2010м	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42
	Итого	910	32,92	61,76	162,47	1342,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ЗАВТРАК	Итого за весь период	9 943,00	364,79	352,64	1 606,03	11 375,92
	Среднее значение за период	552,39	20,27	19,59	89,22	632,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	15663	551,26	566,945	2372,135	16869,01
	Среднее значение за период	870,17	30,63	31,50	131,79	937,17
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – УФА: ИП Полняковский Ю.И., 2010. - 268 с.