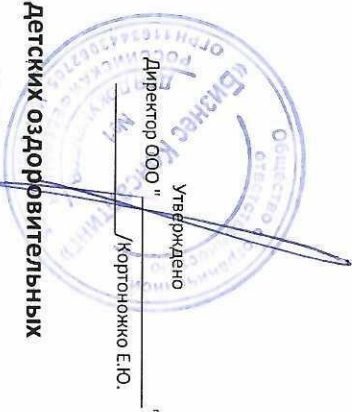




Согласовано:
директор

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием возрастной группы 12-18 лет



Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Корпорация"
Кортоножко Е.Ю.

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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 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".

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

ТТК №21.1	Каша "Дружба"	300	11,00	8,70	32,54	260,40
ТТК №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,70	89,80
п.т	конфеты шоколадные "Корнлайн"	28	3,7	5,93	28,66	185,57
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
Итого		588	22,13	18,4	97,05	680,05

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------------------------------------	-----	---------	-------	------------	---------

Обед

54-23/2022н	Овощи в нарезке (отруец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
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
54-4с/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
	Итого	1040	36,49	24,61	140,9	1003,57
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал 12-18 лет
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 2

120/2010м	Суп молочный сладкий с вермишелью	300	6,5	5,7	21,55	184
424/2017м	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	325,00
54-2н/2022н	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
Итого		660	17,93	18,82	96,12	680,08
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

54-3з/2022н

Обед

54-37/2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,16	3,83	21,33
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,55	6,6	9,02	110,2
261/2017м	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159
ТТК №29.1	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	6,37	8,4	43,85	269,46
ТТК №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
п.т	Йогурт	100	1,5	2,5	11	90
	Итого	1030	33,68	27,52	138,41	961,79
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности ккал
			б	ж	у	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

3/2017м	Бутерброд с сыром 40/10/15	65	6,69	8,38	19,38	216,27
399/2017м	Блинчики с спущенным молоком 50/20	70	3,91	4,58	17,58	151,76
ТТК №2	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	6,84	7,7	24,66	189,2
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
54-3гн/2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого		635,0	19,2	21,2	76,3	680,1
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-23/54-33/2022	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
53-10с/2022г	Суп крестьянский	250	2,4	6,3	12,9	118,0
ТТК №15	Рагу с птицей	250	18,37	28,40	28,80	437,50
54-13жн/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		910	30,14	44,8	132,5	1045,6
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 4

279/331/2017м	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	7,6	17,6	12,7	243
203/2017м	Макароны отварные с маслом	200	7,92	7,18	48,10	231,00
ТТК №4	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
	Итого	580	19,67	25,38	94,15	680,28

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

Обед

54-23\2022н	Овощи в нарезке (отруец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	300	5,9	6,9	14	143
ТТК№3.1	Плов из птицы	250	27,36	27,95	59,9	353,58
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	990	43,12	37,48	168,43	1004,58
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 5

ТТК №20.1	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	250	5,73	7,66	37,50	235,23
401/2017м	Оладьи с повидлом	70	4,92	4,87	30,23	184,40
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1,00	0,6	10,70	48,00
ТТК №1	Кофейный напиток	200	1,80	1,4	16,50	87,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
Итого		680,0	17,4	15,1	119,1	698,9

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680

Обед

54-3э\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,16	3,83	21,33
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	230	15,50	46,10	31,50	609,00
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
п.т	Праник	30	1,8	1,3	16	109
Итого		910	32,06	51,84	133,58	1171,6
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

ТТК №19	Гуляш из отварного мяса	100	18,88	19,32	4,00	266,00
ТТК №27.1	Каша расплавленная пшеничная с маслом	180	8,75	8,20	43,26	274,50
54-3тн/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.т	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4
	Итого	560	34,08	31,02	98,51	802,7
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-2з/54-3з\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
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	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	Йогурт	100	1,5	2,5	11	72,5
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
	Итого	1030	39,04	25,45	144,61	961,56
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения дежурным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 2/ день 7

ТТК №2	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	6,84	7,70	24,66	187,20
209/2017м	Рйцо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
424/2017м	Булочка домашняя	100	7,03	8,01	48,70	295,00
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		590	24,7	22,21	114,29	749,10

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680

Обед

54-23\2022н	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	1	6,07	3,45	70,7
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	250	32,73	30,12	21,4	488
ТТК №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 (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
Итого		1000	46,78	44,39	106,2	1062,7
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукурзовым питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

ТТК №3.2	Плов из мяса	230	13,57	19,32	55,89	446,20
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	60	3,95	0,6	24,15	144,28
	Итого	590,0	18,7	20,5	101,1	680,8
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,16	3,83	21,33
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	300	3,48	9,24	23,76	191,97
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	120	9,48	1,2	57,96	280,56
п.г	Мармелад	30	0	0	23,8	96
	Итого	1000	34,36	28,5	141,05	961,76
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

120/2010м	Суп молочный сладкий с вермишелью	300	6,5	5,7	21,55	184
54-Этн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	10,58	43,52
П.Г	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	39,9	162,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,6	24,15	168,32
399/2010м	Блины со стущенкой 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,8
	Итого	690,0	14,0	9,0	118,3	680,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-23/54-33\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
ТТК №36	Суп с клецками	250	4,8	3,3	13,8	113,7
263	Рагу с мясом	200	11,68	30,06	17,20	475,00
54-4ср/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
	Всего	850	25,74	40,51	101,10	969,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энергет. ценности ккал
			Б	Ж	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 10

54-2г/2022г	Запеканка из творога с морковью и стущеным молоком 150/20 170/30	200	17,6	10,4	29,8	283
14/2017г	Масло порциями	10	0,80	7,25	0,13	66,00
70г/2010г	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,6	24,15	168,32
338/2017г	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	8,00	95,00
54-2г/2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	20,2	84,8
	Итого	580	24,05	18,75	82,28	697,12
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-2г/2022г	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
ТК№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
ТК №25	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3
389/2017г	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
70г/2010г	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
п.т	конфеты шоколадные "Корнлайн"	28	3,7	5,93	28,66	182,57
	Итого	958	26,62	30,42	146,15	969,2
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества г/г			Энергет. ценности ккал
			б	ж	у	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 3/ День 11

ТК №14.1	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,57	9,97	24,19	256,76
3/2017м	Бутерброд с сыром 40/10/15	65	6,69	8,38	19,38	216,27
ТК №10	Какао с молоком	200	3,48	3,17	11,7	89,8
п.г	Печенье топленое молоко	30	2,2	3	20,4	117,4
	Итого	545	18,94	24,52	75,67	680,23
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

54-33\2022н	Овоши в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,16	3,83	21,33
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	300	5,9	6,9	14	143
295\330\2017м	Котлета куриная с соусом сметанным	110	11,28	12,55	6,7	186,87
203\2017м	Макароны отварные с маслом	200	7,20	6,53	43,73	206,61
ТК №8	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	16	65
701\2010м	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	280,56
338\2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1	0,6	10,7	48
	Итого	1130	36,06	28,04	152,92	952,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 3/ День 12						
133/2017м	Консервы закусочные (кукуруза сладкая)	100	2	0,33	10,16	36,83
п.т.	Печенье сахарное	25	1,8	2,5	17	97,83
ТТК №33	Омлет натуральный	150	13,94	21,30	0,72	282,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	12	142,5
ТТК №4	Чай каркаде	200	0,2	0	9,2	62
	Итого	675	24,14	25,38	73,23	738,06
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
54-23/54-33\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский	300	2,88	7,68	19,8	166,65
54/2010п	Рыба тушеная с овощами	110	11,46	5,3	4,12	114,57
ТТК №28.1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	4,43	6,4	43,8	244,2
54-4сс/2022н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	280,56
	Итого	1030	29,65	26,75	147,53	952,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности ккал
			б	ж	у	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 3/ день 14						
3/2017м	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27
208/2017м	Лапшевник	155	13,33	12,96	30,2	291
338/2017м	Фрукт свежий (киви)	100	1,00	0,60	10,70	48,00
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	565	25,17	22,44	94,81	678,49
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
54-3з\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,16	3,83	21,33
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	6,15	6,6	90,1
ТТК №34/						
331/2017м	Запеканка картофельная с маслом и соусом	200	13,4	40,8	27,1	535
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
П.Т	печенье Чоко Пай	30	3,88	18,9	66	449,62
	Итого	880	29,28	67,01	172,03	1414,7
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					

Неделя 3/ день 15

т.т.к №13.1	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	250	8,78	13,5	41,73	311,38
401/2017м	Оладьи с повидлом 50/30	80	4,92	4,87	31,23	210,74
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,6	24,15	144,28
	Итого	590	17,95	18,97	103,81	694,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

54-23/54-33\2022н	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
т.т.к №37	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,46	4,2	19,5	144
282/2017м	Оладьи из пшена с морковью и маслом сливочным	100	11,55	11,97	12,25	202,93
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16
т.т.к №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	100	7,9	1	48,3	233,8
	Итого	960	34,99	29,22	165,26	1061,6
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 4/ день 16						
54-27/2022Н	Запеканка из творога с морковью и стученым	200	17,6	10,4	29,8	283
14/2017М	Молоком 150/20	10	0,8	7,25	0,13	66
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80
ТТК №1	Кофейный напиток	200	1,8	1,4	16,5	87
701/2010М	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,7	28,17	168,32
	Итого	680	25,6	20,55	94,2	693,12
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
54-23\2022Н	Овощи в нарезке (отруец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-17с/2022Н	Суп овощной со сметаной	250	2,13	5,58	12,1	108,8
ТТК №3.1	Плов из птицы	250	27,36	27,95	59,9	353,58
54-4сс/2022Н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010М	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	280,56
П.Т	Вафли	40	1,06	1,33	30,93	119,7
	Итого	960	41,23	36,36	181,79	952,6
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энерг. ценности ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 4/ день 17

120/2017м	Суп молочный сладкий с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150
14/2017м	Масло порционными	10	0,8	7,25	0,13	66
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	660	18,28	23,68	86,49	695,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-3а\2022н	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,16	3,83	21,33
ТТК№36	Суп с клецками	300	5,7	3,9	16,5	136,44
тк №11	Жаркое по домашнему	250	17,6	17	28,5	340
54-13кн\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	100	7,9	1	48,3	233,8
	Итого	1000	33,3	22,36	152,23	959,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

**18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей 2026 г. с дневным пребыванием
возрастной группы 12-18 лет**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал 12-18 лет
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 4/ День 18

тк №19	Гуляш из отварного мяса	100	18,88	19,32	4	266
тк №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	0,5	24,15	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого	630	32,28	28,42	87,91	729,7
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
42/2010п	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,7	4,2	19,5	144
54/2010п	рыба тушеная с овощами	100	10,13	18,8	12,3	260
тк №25	Пюре картофельное с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,3
тк №12	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	78
п.т	шоколадная плитка Аленка	90	6,3	30,6	47,7	495
701/2010м	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8
	Итого	1020	36,47	67,01	173,61	1448,8
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

ЗАВТРАК	Итого за весь период	11 048,00	401,79	387,71	1 705,30	12 621,13
	Среднее значение за период	613,78	22,32	21,54	94,74	701,17
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период	17648	623,36	654,67	2631,4	18828,26
	Среднее значение за период	980,44	34,63	36,37	146,19	1046,01
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. -
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".
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – УФА: ИП Поляковский Ю.И., 2010. - 268 с.