

Согласовано: 
Заведующий кафедрой
21.05.2022

Утверждено Директор ООО "
21.05.2022
«Бизнес Консалтинг»
ОГРН 1163301000000
№1
ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство здравоохранения

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,9	54-27к	2022н
Пряник	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	10,3	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	820	33,1	25,5	113,6	798,74	168,9		
Всего за день:		43,4	39,1	193,2	1350,74			

Согласовано Заведующий ДООУ
Сидорова Т.И.
21.05.2025 г.

МНОУ
Специальная
ОШ

Утверждено Директор ООУ
21.05.2025



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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,9	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	38	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	780	29,0	28,3	98,8	817,8	168,9		
Всего за день:		41,6	39,1	170,6	1304,5			

Согласовано Синдирова Л.Н.
21.05.2025
 МК ОУ
 Свердловская
 ОШ

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
21.05.2025
 ООО "БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ"
 №1
 ПОДСИСКАЯ ФАБРИКА
 ОПАН 1183442062705 ИИН 3400000000

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6,9	9,8	22,3	205	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	12,2	11,2	59,2	386,32			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	27,6	23,7	109,0	764,31	168,9		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			

Согласовано
Специальный представитель
21.05.2025
Специальный представитель
21.05.2025

Утверждено Директор ООО "Визит Консалтинг"
21.05.2025
ОАО 1163443062705
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
№1
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ИНН 50-02/00745

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6,9	9,8	22,3	205	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	12,2	11,2	59,2	386,32			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	27,6	23,7	109,0	764,31	168,9		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			

Согласовано: Заведующий ОУ
Заведующий ОУ
21.05.2025

Секретариат ОУ
21.05.2025

Утверждено Директор ООО "Олимп" с ограниченной ответственностью
21.05.2025

«Бизнес Консалтинг»
№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 11634430002705 ИНН 50-07-000785

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Завтрак						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,9	54-22к	2022н
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	25	399	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	14,0	12,4	53,1	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	50	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	760	29,7	30,1	111,6	792,22	168,9		
Всего за день:		43,7	42,5	164,7	1340,12			

Согласовано
 [подпись]
 [подпись]
 21.05.2025

Утверждено Директор ООО "..."
 21.05.2025



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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Горошница	150	13,5	6,9	35,0	202	16	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	37,4	27,2	118,1	775,42	168,9		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			

Согласовано: С.А.Александров О.М.
З.И.А.Александров О.М.
21.05.2025

Утверждено Директор ООО " 21.05.2025



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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	220	5,6	9,8	30,6	273,2	20,9	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	502	13,6	22,4	69,7	562,52			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	30,0	26,0	100,6	736	168,9		
Всего за день:		43,6	48,4	170,2	1298,52			

Согласовано
Секретарь мнч
Секретарь мнч
Зуба, Зубарова и Н
21.05.2015

Директор ООО "А.В.С. 2025"

«Бизнес-консалтинг»
№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 1163443062705 ИНН 34-0707896

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	21,9	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-23	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	740	25,7	23,0	118,9	784,02	168,9		
Всего за день:		38,3	33,8	190,7	1221,24			

Согласовано
Супервизоры ДМ
Зинаида Зинарова С.А.
21.05.2025

Утверждено Директор ООО "
21.05.2025



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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,9	54-22к	2022н
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	25	399	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	547	17,71	12,68	77,43	494,78			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	35	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	27,0	19,8	107,7	713,79	173,9		
Всего за день:		44,7	32,5	185,1	1208,57			

Составлено: 21.05.2025
Зубарь Анастасия И.И.
21.05.2025

Составлено: 21.05.2025
Зубарь Анастасия И.И.
21.05.2025

Утверждено Директор ООО «
21.05.2025
Бизнес Консалтинг»

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,9	54-27к	2022н
Пряник	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т	
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
Итого за прием пищи:	500	11,6	13,9	90,2	532,37			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017м
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	28,6	30,0	107,9	771,22	168,9		
Всего за день:		40,2	43,9	198,0	1303,59			

Согласовано
Заведующий кафедрой
Заведующий кафедрой
21.05.2025

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
21.05.2025

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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	820	24,6	29,5	115,4	774,32	168,9		
Всего за день:		34,4	42,3	194,3	1284,04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ			
Итого	б	ж	уг
Итого за период	416,7	396,5	1 832,0
Среднее значение за период	41,7	39,6	183,2
Норма по СанПиН двухразовое питание 50%- 60% ± 5%	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201
			1175-1410

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
Сборник рецептур 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

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,89	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,89		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	409,7	405,4	1 791,1	12626,72
Среднее значение за период	41,0	40,5	179,1	1262,672

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотильного изд. Дели плюс, 2017 г
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.