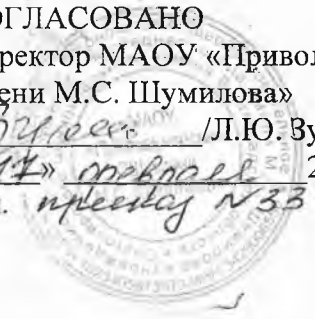


СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Привольненская СШ
имени М.С. Шумилова»

Л.Ю. Вубкова /Л.Ю. Вубкова/
«17» февраля 2026 год
Мп. прислуж №33-08



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря дневного пребывания «Искорка»

В.Д. Амельченко В.Д. Амельченко

«17» февраля 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10-е ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в лагере дневного пребывания «Искорка»
на базе МАОУ «Привольненская СШ имени М.С. Шумилова»»

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак							

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак							

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	300	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	250	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020.	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	300	8,7	6,3	44,5	281	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (помидор соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	300	2,28	6,6	8,4	176,4	Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	250	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
того за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшеничная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшеничная	300	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	300	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Жаркое по-домашнему	250	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	300	7,32	7,80	40,20	208,30	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	250	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макароны отварные	180	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	300	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020

Итого за Завтрак							
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Макаронны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептур 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак							

ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептур 2003	22
Рис отварной	200	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак							

ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	250	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	250	5,9	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	250	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	300	7,37	10,6	9,86	169,87	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	300	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	200	17,75	8,92	45,59	332,00	Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	300	10,5	13,4	35,8	263,2	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	300	2,28	6,6	8,4	176,4	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	250	8,50	10,7	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак							
ОБЕД							
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	250	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак							
ОБЕД							
Суп Полевой	250	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак							

ОБЕД

Суп Полевой	300	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептур 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед							
Итого за день							