


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря с дневным пребыванием «Солнышко»  
на базе МКОУ «Наримановская СШ»

  
\_\_\_\_\_/С.В. Чурсина/  
М.П.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ «Наримановская СШ»  
\_\_\_\_\_/С.С. Секретева/  
М.П.

**Меню для организации питания детей  
в лагере с дневным пребыванием «Солнышко»  
на базе МКОУ «Наримановская СШ»**

2026 г.

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

День 1

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша рисовая молочная	200	35.00	6.42	4.90	33.97	205.60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	25.5	0.08	7.25	0.13	66.00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>70.50</b>						

**ОБЕД**

Овощи по сезону ( огурец соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	15.00	2.15	6.10	12.97	115.42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	15.00	8.20	6.50	42.80	262.50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	59.17	17.40	4.32	11.28	153.96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7.00	0.60	0.00	22.70	93.20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>106.17</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 1**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур
	г.		г.	г.	г.	ккал	
Каша рисовая молочная	250	35.00	8.02	6.12	42.46	257.00	НИИ гигиены 2020
Булочка "Веснушка"	100	25.50	0.08	7.25	0.13	66.00	Пром
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020
<b>Итого за Завтрак</b>		70.50					

**ОБЕД**

Овощи по сезону ( огурец соленый)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	15.00	2.58	7.32	15.57	138.51	НИИ гигиены 2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	15.00	11.00	8.70	57.00	350.00	НИИ гигиены 2020
Котлеты из курицы	120	59.17	19.33	4.80	12.53	171.10	НИИ гигиены 2021
Компот из смеси сухофруктов	200	7.00	0.60	0.00	22.70	93.20	Сборник рецептур 2011
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012
<b>Итого за Обед</b>		106.17					
<b>Итого за день</b>		176.67					

<b>№Рецептуры</b>
54-9к-2020
54-1гн-2020

70
54-1с-2020
54-4г-2020
54-4м-2020
54-1хн-2020
13003
13003

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

День 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные	180	20.00	5.00	5.30	35.00	208.00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	60.00	32.17	2.33	1.17	154.83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>94.02</b>						

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	250	15.00	1.98	6.93	16.52	136.7	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	56.65	16.80	18.70	57.00	425.00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7.00	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>82.65</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 2**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Макаронны отварные	200	20.00	6.70	7.10	46.60	277.33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	60.00	38.55	2.85	1.35	185.85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>94.02</b>						

**ОБЕД**

Суп картофельный с рисовой крупой	300	15.00	2.3	8.3	19.8	164	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	250	56.65	16.80	18.70	57.00	425.00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7.00	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>82.65</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 3

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	48.67	7.02	5.04	35.6	225	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	21.11	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>86.42</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250	15.00	1.9	5.5	7	147	Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	200	59.23	16.40	19.00	49.50	420.00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>90.25</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 3

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Омлет натуральный	300	48.67	8.7	6.3	44.5	281	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	21.11	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>86.42</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (помидор соленый)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	300	15.00	2.28	6.6	8.4	176.4	Сборник рецептов 2011	104
Пельмени на бульоне	250	59.23	16.40	19.00	49.50	420.00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>90.25</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

## День 4

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша молочная пшенная	250	33.20	6.42	4.90	33.97	205.60	Сборник рецептур 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	13.40	4.68	6.00	0.00	72.73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>63.24</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Суп картофельный с горохом	250	15.00	8.87	5.40	23.07	176.37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	81.43	20.40	15.80	20.60	306.30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7.00	0.60	0.00	22.70	93.20	Сборник рецептур 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>113.43</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 4

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная пшенная	300	33.20	6.42	4.90	33.97	205.60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	13.40	4.68	6.00	0.00	72.73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>63.24</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	300	15.00	10.65	6.48	27.69	211.65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Жаркое по-домашнему	250	81.43	25.50	19.80	25.75	382.87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7.00	0.60	0.00	22.70	93.20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>113.43</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 5**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.59	8.20	6.50	42.80	262.50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	43.77	14.40	16.60	3.20	222.10	Сборник рецептур 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7.00	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептур 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>69.36</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	15.00	6.10	6.50	33.50	173.60	Сборник рецептур 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	72.31	27.30	7.90	34.70	318.80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>107.31</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 5

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур
	г.		г.	г.	г.	ккал	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.59	11.00	8.70	57.00	350.00	НИИ гигиены 2020
Гуляш	120	43.77	14.40	16.60	3.20	222.10	Сборник рецептур 2004
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7.00	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептур 2011
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>69.36</b>					

**ОБЕД**

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015
Суп крестьянский с пшеном	300	15.00	7.32	7.80	40.20	208.30	Сборник рецептур 2004
Плов с курицей	250	72.31	34.10	9.90	43.30	398.80	НИИ гигиены 2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012
<b>Итого за Обед</b>		<b>107.31</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>					

<b>№Рецептуры</b>
54-4г-2020
179
70
13003
348
70
138, ТТК№5
54-12м-2020
54-3гн-2020
13003
13003

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

## День 6

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша манная молочная	250	29.91	6.42	4.90	33.97	205.60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	25.93	0.4	0.4	9.8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>68.50</b>						

## ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	15.00	2.15	6.10	12.97	115.42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макароны отварные	180	20.00	5.00	5.30	35.00	208.00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	59.17	17.40	4.32	11.28	153.96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>108.17</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 6**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша манная молочная	300	29.91	8.02	6.12	42.46	257.00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	25.93	0.4	0.4	9.8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>68.50</b>						

**ОБЕД**

Борщ с капустой и картофелем	300	15.00	2.58	7.32	15.57	138.51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Макаронны отварные	200	20.00	6.70	7.10	46.60	277.33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	59.17	19.33	4.80	12.53	171.10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>108.17</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 7

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	42.02	8.24	10.40	11.60	180.6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	15.32	3.00	5.70	23.70	158.30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>71.36</b>						

**ОБЕД**

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	15.00	4.29	3.33	20.90	130.73	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	20.00	4.79	7.21	48.55	278.30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	59.31	4.90	8.50	4.02	115.00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	7.00	0.60	0.00	22.70	93.20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>105.31</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 7**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	42.02	8.24	10.40	11.60	180.6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	200	15.32	4.10	7.60	31.60	211.10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>71.36</b>						

**ОБЕД**

Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	15.00	5.10	3.99	25.08	156.87	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	250	20.00	4.79	7.21	48.55	278.30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	59.31	4.90	8.50	4.02	115.00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	7.00	0.60	0.00	22.70	93.20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>105.31</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша овсяная молочная жидкая	250	32.17	5.9	8.48	7.89	135.9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	21.11	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>69.92</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	250	15.00	1.50	1.90	13.20	76.70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	13.00	13.31	6.69	34.19	249.00	Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	62.73	10.97	9.65	9.88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>106.75</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Каша овсяная молочная жидкая	300	32.17	7.37	10.6	9.86	169.87	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	21.11	7.02	5.80	0.00	109.10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>69.92</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	300	15.00	1.50	1.90	13.20	76.70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	200	13.00	17.75	8.92	45.59	332.00	Сборник рецептур 2011	199
Тефтели куриные	120	62.73	10.97	9.65	9.88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>106.75</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

День 9

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	250	39.20	8.50	10.7	23.64	210.56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	13.40	4.68	6.00	0.00	72.73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептур 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7.00	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептур 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>66.24</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250	15.00	1.9	5.5	7	147	Сборник рецептур 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	81.43	14.10	15.80	25.60	306.30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>110.43</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День9**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	300	39.20	10.5	13.4	35.8	263.2	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Кондитерское изделие (Печенье)	20	13.40	4.68	6.00	0.00	72.73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6.64	2.80	0.80	20.00	105.60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7.00	0.35	0.08	29.85	122.00	Сборник рецептов 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>66.24</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	300	15.00	2.28	6.6	8.4	176.4	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	81.43	14.10	15.80	25.60	306.30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10.00	0.30	0.00	6.70	27.60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>110.43</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 10**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Плов с курицей	200	72.31	27.30	7.90	34.70	318.80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>80.33</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Суп Полевой	250	15.00	4.86	2.96	13.84	130.00	Сборник рецептур 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	67.34	17.00	17.00	17.00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>96.34</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						

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

**День 10**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	г.		
Плов с курицей	250	72.31	34.10	9.90	43.30	398.80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	6.00	0.66	0.12	2.28	13.20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром	200	6.02	0.20	0.00	6.40	26.40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>80.33</b>						
<b>ОБЕД</b>								
Суп Полевой	300	15.00	4.86	2.96	13.84	130.00	Сборник рецептур 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	67.34	17.00	17.00	17.00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200	10.00	0.10	0.03	11.00	35.00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2.00	6.50	0.80	33.80	177.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2.00	2.40	0.30	14.60	72.60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>		<b>96.34</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>176.67</b>						