

**Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич**



Утверждено:
Байбуганов Сергей
Геннадьевич

С.Г. Байбуганов
2025г.



Согласовано:
С.Г. Байбуганов
Генеральный директор
ООО «Союз»

С.Г. Байбуганов
2025г.

**Примерное десятидневное меню
для учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних каникул (пришкольный лагерь)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Первый день		Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	200/10	7,7	12	37,4	188,5	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58	
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПП	100	0,2	0,3	9,8	47	
Итого за завтрак			20,35	46,45	95,56	781,85			23,14	51,72	105,09	879,38	
Обед	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22	
	Щи из свежей капусты, с картофелем, птицей, сметаной	250/12.5/10	6,06	6,39	11,5	140	87/07	300/12.5/10	7,27	7,67	13,8	168	
	Шницель из мяса	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248	
	Лапша, припущенная с маслом	150/10	5,4	5	34,8	211,95	309	180/10	6,48	6	41,76	254,34	
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	ПП	200	0	0	25,5	102	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПП	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
Итого за обед			31,53	22,46	123,22	899,6			36,31	26	140,29	1026,97	
Итого за день:			51,88	68,91	218,78	1681,45			59,45	77,72	245,38	1906,35	

Второй день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	6,3	10,20	30,4	238	183	200/10	6,3	10,2	30,40	238
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пп	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пп	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пп	100	0,2	0,3	9,8	47
	Овощи свежие: огурцы	60	15,15	15,65	89,23	561,63			17,89	17,32	68,49	626,3
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	5,47	5,81	16,57	139	82	300/12,5/10	6,56	6,97	19,88	166,8
	Котлета «Дружба»	90	15,52	17,28	12,68	249,6	234	100	17,24	19,2	14,1	277
	Рис, припущенный с маслом	150/5	3,6	8,85	39,3	250	304	180/10	4,32	10,91	47,16	297
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пп	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пп	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за день:			46,74	48,66	216,72	1416,68			54,08	56,51	214,16	1611,73

Третий день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	6,40	10,06	30,64	239,00	182/07	200/10	6,4	10,06	30,64	239		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58		
	Дйцо варёное	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70	209	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70		
	Какао с молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,00	383/07	200	3,7	3,94	26,24	155		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пр	100	0,2	0,3	9,8	47		
			21,77	21,77	101,14	748,3			23,4	31,72	98,22	827,92		
	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22		
	Суп картофельный с рисом и птицей	250/12,5	1,83	4,9	11,75	98,4	101	300/12,5	5,89	6,78	25,12	186		
	Жаркое по - домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	259	250	23,83	26,18	19,85	410,29		
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2		
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пр	30	1,68	0,33	1,32	68,97		
	Итого за обед		28,24	26,83	88,07	760,28			38,08	34,09	111	962,12		
Итого за день:			50,01	48,6	189,21	1508,58			61,48	65,81	209,22	1790,04		

Четвертый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пр	100	0,2	0,3	9,8	47
			14,97	16,7	92,33	583,36			17,76	21,97	101,86	680,89
Обед	Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Суп картофельный с горохом лущеным и птицей	250/12.5	5,83	5,35	23,83	167	102	300/12.5	7	6,42	28,6	200,4
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	75/75	17,25	12,86	4,35	202,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23
	Компот из с/фр	200	1,04	0	34	140	349	200	1,04	0	34	140
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пр	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			34,11	19,01	108,18	890,01			43,88	26,31	151,79	1065,31
Итого за день			49,08	35,71	200,51	1473,37			61,64	48,28	253,65	1746,2

Пятый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет			№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Запеканка из творога со стужённым молоком	120/30	23,5	11,01	30,86	223	150/30	28,2	13,21	37,03	357
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	377	200/7	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	PP	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	PP	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	PP	100	0,2	0,3	9,8	47
	Овощи свежие: помидоры	60	29,4	19,23	84,69			35,73	25,23	100,39	753,82
	Рассольник "Ленинградский" с птицей, сметаной	250/12,5/10	4,93	6,61	14,25	96	300/12,5/10	5,92	7,93	17,1	181,2
Обед	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	295	100	15,2	14,4	13,70	250
	Пюре картофельное с маслом	150/10	3,12	13,3	18,57	312	180/10	3,74	14,32	22,28	233
	Напиток из свежих ягод	200	0,32	0,12	27,8	342	200	0,32	0,12	27,8	115,4
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	PP	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	PP	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			28,8	33,26	104,21			32,94	37,9	104,21	1034,23
Итого за день			58,2	52,49	188,9			68,67	63,13	204,6	1788,05

Шестой день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	6,84	11,65	26,32	236	173/07	200/10	6,84	11,65	26,32	236
	Йогурт варёный	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70	209	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	PP	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	PP	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	PP	100	0,2	0,3	9,8	47
			21,99	22,8	85,45	638,33			24,73	24,47	79,81	703
Обед	Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Щи из свежей капусты, с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	6,06	6,39	11,5	140	87/07	300/12,5/10	7,27	7,67	13,8	168
	Печень, тушеная в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	261	75/75	20,25	13,8	12,9	256,8
	Лапша, припущенная с маслом	150/10	5,4	5	34,8	211,95	309	180/10	6,48	6	41,76	254,34
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	PP	200	0	0	25,5	102
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	PP	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	PP	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			31,8	21,58	111,84	841,6			41,91	29,5	130,99	1025,77
Итого за день			53,79	44,38	197,29	1479,93			66,64	53,97	210,8	1728,77

Седьмой день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Пудинг из творога с молоком стужённым	100/20	14,03	10,55	24,17	247	222	150/30	21,05	15,83	36,25	371
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	377	200/7	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак			19,93	18,77	78	564,2			28,58	27,85	99,61	767,82
Обед	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Суп овощной	250	1,8	4,9	14,3	108,5	99	300	2,16	5,88	17,16	130,2
	Котлеты из птицы	90	13,68	12,96	13,32	225,6	295/07	100	15,2	14,4	13,7	250
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	ПР	200	0	0	25,5	102
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			31,13	22,95	124,4	890,41			35,8	26,41	141,2	1015,06
Итого за день			51,06	41,72	202,4	1454,61			64,38	54,26	240,81	1782,88

Десятый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Масло сливочное	10	0	8,2	0	74	15	10	0	8,2	0	74
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПП	100	0,2	0,3	9,8	47
	Овощи свежие: огурцы	60	18,57	39,5	91,4	795,64	71	100	21,31	41,17	101,06	860,31
Обед	Суп картофельный с горохом душистым, птицей	250/12,5	5,83	5,35	23,83	167	102/07	300/12,5	7	6,42	28,6	200,4
	Тефтели рыбные с соусом	60/30	7,34	7,04	10,39	117,36	239/07	80/30	8,15	9,38	10,12	157
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23
	Напиток из свежих ягод	200	0,32	0,12	27,8	115,4	342	200	0,32	0,12	27,8	115,4
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПП	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			29,23	17,6	133,3	848,07			34,06	22,95	151,36	995,66
Итого за день			47,8	57,1	224,7	1643,71			55,37	64,12	252,42	1855,97
Итого за 10 дней			491,09	492,8	2042,45	15175,68			608,07	595,67	2285,62	17632,17
	Среднее значение: Б		49,109	49,28	204,245	1517,568			60,807	59,567	228,562	1763,217
Ж У												

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;