



## ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

ИНН 7024045162, КПП 702401001, ОГРН 1197031063976. Юр. адрес: 636017, Томская обл., г. Северск, ул. Калинина, д. 69, лит. А, пом. 16

Согласовано:

Директор

МЗД

СД

им. Р. Кузнецова

05 2025.

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

А.В. Комиссаров

«15» 05 2025.

### Примерное циклическое десятидневное меню

для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием в период летних каникул

День: 1

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,39</b>	<b>16,44</b>	<b>90,87</b>	<b>575,25</b>		<b>18,04</b>	<b>18,60</b>	<b>100,27</b>	<b>638,50</b>	
ОБЕД	Суп из овощей с курицей	211	2,84	4,02	11,40	96,00	261	4,83	4,12	14,25	117,00	99/07
	Котлеты из птицы	100	15,20	14,40	12,20	245,00	100	15,20	14,40	12,20	245,00	295/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,33</b>	<b>35,52</b>	<b>123,79</b>	<b>942,00</b>		<b>36,54</b>	<b>37,82</b>	<b>132,34</b>	<b>1010,00</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,72</b>	<b>51,96</b>	<b>214,66</b>	<b>1517,25</b>		<b>54,58</b>	<b>56,42</b>	<b>232,61</b>	<b>1648,50</b>	



День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Итого завтрак:		15,82	16,75	79,15	531,00		21,03	19,19	109,81	698,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		36,59	18,74	132,19	882,34		38,01	19,89	137,56	920,83	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,41	35,49	211,34	1413,34		59,04	39,08	247,37	1618,83	

День: 3

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	255	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого завтрак:		19,29	19,07	121,78	681,80		20,72	23,17	126,49	719,80	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем, курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Котлета "Дружба" (минтай)	100	18,93	21,06	14,10	322,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	ТТК 46,
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого обед:		34,36	37,33	115,71	912,40		36,21	43,51	127,24	1024,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,65	56,40	237,49	1594,20		56,93	66,68	253,73	1743,80	



День: 4

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком ст	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Итого завтрак:		26,10	16,39	93,36	630,00		36,55	21,75	123,53	843,00	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТРК№64
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Плов из птицы	250	23,32	32,23	39,83	542,00	250	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого обед:		35,24	38,13	133,03	1070,36		38,32	40,00	143,51	1147,01	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,34	54,52	226,39	1700,36		74,87	61,75	267,04	1990,01	

День: 5

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		19,44	17,24	90,48	592,00		21,24	20,14	98,28	655,00	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	134/13
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	188/223
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60	309/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	342/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		23,82	37,08	129,53	943,00		24,23	38,33	132,78	967,35	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,26	54,32	220,01	1535,00		45,47	58,47	231,06	1622,35	



День: 6

Возрастная категория с 7 До 11 лет

Возрастная категория с 12до18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб ржаной						50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,03	26,24	153,37	833,80		23,27	26,74	173,87	933,80	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,83	6,68	86,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00	88/07
	Котлета из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК№295
	Рис припущенный	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
ОБЕД	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		31,28	32,88	136,84	959,00		31,38	34,10	138,34	976,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,31	59,12	290,21	1792,80		54,65	60,84	312,21	1909,80	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев крупы с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		17,00	17,03	91,27	585,25		18,82	19,34	100,77	650,25	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Зразы рубленные из курицы с соусом	120	10,10	18,10	13,59	258,00	120	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		32,57	31,12	145,92	1036,94		33,99	32,27	151,29	1075,43	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,57	48,15	237,19	1622,19		52,81	51,61	252,06	1725,68	



День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		14,09	10,07	106,40	575,00		15,74	12,23	115,80	638,25	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Биточки рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/331/07
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		25,67	25,50	114,98	769,40		26,68	28,75	122,31	830,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,76	35,57	221,38	1344,40		42,42	40,98	238,11	1469,00	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		13,26	20,82	92,60	610,00		14,76	23,72	100,97	675,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем, курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00	401/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		46,43	26,84	109,44	863,40		48,70	30,07	122,84	956,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,69	47,66	202,04	1473,40		63,46	53,79	223,81	1631,00	



День: 10

Возрастная категория с 7 До 11 лет

Возрастная категория с 12до18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		18,48	13,34	130,50	710,00		19,78	15,53	137,81	763,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Шницель с соусом сметанным	100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222/22
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		21,52	32,68	114,57	826,00		24,55	38,27	122,25	920,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,00	46,02	245,07	1536,00		44,33	53,80	260,06	1683,00	

При составлении меню использовано:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, ДеЛипринт, 2007 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва ДеЛи плюс 2015 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Москва, Хлебпродинформ, 1996, г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Санкт-Петербург, Профикс, 2004 г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений, Москва .2010г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2012г.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2011.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под.ред.М.П.Могильного, 2005г
9. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, Де Ли, 2022.
10. ттк№46, ттк№295.



