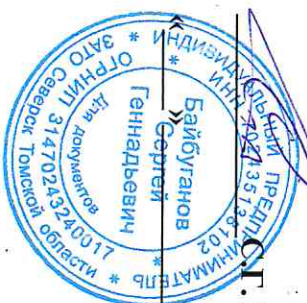


**Индивидуальный предприниматель
Байбуланов Сергей Геннадьевич**

**Утверждаю:
ИП Байбуланов С.Г.**

С.Г. Байбуланов

2026г.

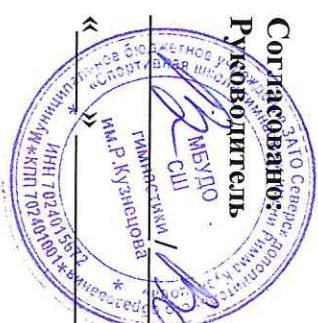


**Примерное десятидневное меню
для оздоровительных учреждений с дневным
пребыванием детей в период летних каникул**

**Согласовано:
Руководитель**

С.И. Кузнецова

2026г.



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 курицы	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 пшеничной 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	71	100	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
			31,59	33,01	127,49	855,05			36,19	39,19	145,67	985,43
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
	Яйцо 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	ИП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ИП	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ИП	100	0,2	0,3	9,8	47
			21,77	21,77	101,14	748,3			23,4	31,72	98,22	827,92
Обед	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 грибами	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	250	23,83	26,18	19,85	410,29	259	280	26,69	29,32	22,23	459,52
	Напиток витаминный	200	0	0	19,28	76,83	425	200	0	0	19,28	76,83
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ИП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ИП	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			32,41	32,07	82,32	807,97			40,34	37,23	103,66	976,98
Итого за день:			54,18	53,84	183,46	1556,27			63,74	68,95	201,88	1804,9



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	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
	Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
Обед	Суп картофельный с горохом душистым 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
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	PP	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	PP	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



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 варёное	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	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	21,99	22,8	85,45	638,33			24,73	24,47	79,81	703		
Обед	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, тушенная 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	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		31,8	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	Запеканка из творога с морковью	180/20	24,4	18	37,1	410	272	220/30	30,2	22,4	48,2	518
	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	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
			30,3	26,22	90,93	727,2			37,73	34,42	111,56	914,82
	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
Обед	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	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
			31,13	22,95	124,4	890,41			35,8	26,41	141,2	1015,06
Итого за обед												
Итого за день			61,43	49,17	215,33	1617,61			73,53	60,83	252,76	1929,88



Восьмой день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	6,06	11,04	31,79	247	182/07	200/10	6,06	11,04	31,79	247		
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66		
	Какао с молоком	200	3,7	3,94	26,24	155	382	200	3,7	3,94	26,24	155		
	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			18,51	20,43	101,86	665,63			21,25	22,1	111,52	730,3		
Обед	Овоши свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12		
	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		
	Плов с птицей	250	19,75	25,25	47,16	496	265	280	22,12	28,28	52,82	555,52		
	Напиток витаминный	200	0	0	19,28	76,83	425	200	0	0	19,28	76,83		
	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			32,06	32,05	114,45	928,28			36,59	37,28	129,01	1043,78		
Итого за день			50,57	52,48	216,31	1593,91			57,84	59,38	240,53	1774,08		



Девятый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	6,18	11,1	22,51	230	174	200/10	6,18	11,1	22,51	230
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Йогурт варёное	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70	209	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70
	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	ИП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ИП	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ИП	100	0,2	0,3	9,8	47
			21,33	22,25	81,64	632,33			24,07	23,92	91,3	697
Обед	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/19	3,53	3,62	26,41	152,23	103	300/19	4,19	4,29	31,31	180,53
	Жаркое по - домашнему	250	23,83	26,18	19,85	410,29	259	280	26,69	29,32	22,23	459,52
	Компот из с/фр	200	1,04	0	34	140	349	200	1,04	0	34	140
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ИП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ИП	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			35,15	30,79	111,7	924,97			39,68	34,74	124,57	1034,68
Итого за день			56,48	53,04	193,34	1557,3			63,75	58,66	215,87	1731,68



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	14	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	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
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
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пп	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			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			511,35	508,87	2061,08	15469,76			602,11	603,24	2297,62	17762,61
Среднее значение: Б Ж У			49,109	49,28	204,245	1517,568			60,807	59,567	228,562	1763,217

При составлении меню использованы:

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

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Деги плюс 2005;

