

Утверждаю  
Директор ООО "Славия"  
Оноприенко Ю.М.  
" 01 " июня 2026 г.



Согласовано *Директор*  
*МБОУ «Новонадеждин.сш»*  
*Владимирова Р.В.*  
" 01 " июня 2026г.



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей  
возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-разовом питании

**Примерное 10-ти дневное меню**

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша жидкая молочная манная    | 250          | 15,0             | 15,8        | 36,4         | 302,6                         | 311         | 2004             |
| Бутерброд с повидлом           | 40/10/30     | 3,3              | 7,3         | 31,0         | 277,3                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,5</b>      | <b>23,1</b> | <b>82,4</b>  | <b>641,5</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи отварные (свекла)        | 100          | 2,0              | -           | 11,0         | 54,0                          | ТТК№5       |                  |
| Суп картофельный с рисом       | 250          | 2,5              | 7,6         | 13,0         | 105,0                         | 101         | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом  | 100/30       | 17,7             | 14,2        | 8,9          | 212,6                         | 297/593     | 2011/2004        |
| Каша гречневая вязкая          | 180          | 7,3              | 5,7         | 33,3         | 213,8                         | 302         | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Хлеб пеклеванный               | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4         | 79,1                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>940</b>   | <b>35,0</b>      | <b>28,0</b> | <b>121,5</b> | <b>833,8</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>53,5</b>      | <b>51,1</b> | <b>203,9</b> | <b>1 475,3</b>                |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г        |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |                    |                               |             |                  |
| Каша молочная пшеничная вязкая    | 250          | 15,7             | 16,5        | 36,7               | 371,2                         | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)            | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5                | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5               | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Чай с молоком                     | 200          | 7,3              | 2,0         | 11,8               | 61,3                          | 378         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>590</b>   | <b>26,4</b>      | <b>19,1</b> | <b>77,5</b>        | <b>570,0</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |                    |                               |             |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор) | 100          | 1,0              | -           | 3,0/4,0            | 14,0/24,0                     | ТТК№1,2     |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 1,8              | 5,0         | 9,2                | 90,2                          | 88          | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы         | 100          | 16,2             | 20,8        | 15,1               | 262,0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные       | 180          | 6,5              | 6,8         | 28,2               | 247,7                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде             | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0               | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5               | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Хлеб пеклеванный                  | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4               | 79,1                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>910</b>   | <b>31,2</b>      | <b>33,1</b> | <b>106,4/107,4</b> | <b>845,4/855,4</b>            |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>57,6</b>      | <b>52,2</b> | <b>183,9/184,9</b> | <b>1415,4/1425,4</b>          |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**

**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**

**в период каникул при 2-х разовом питании**

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Лапшевник с творогом                | 230          | 19,8             | 19,2        | 44,9         | 408,8                         | 208         | 2011             |
| Соус молочный (сладкий)             | 70           | 1,3              | 3,1         | 9,4          | 58,4                          | 596         | 2004             |
| Чай с сахаром                       | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>555</b>   | <b>24,3</b>      | <b>22,5</b> | <b>88,8</b>  | <b>617,1</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи отварные (морковь)            | 100          | 1,0              | -           | 7,0          | 35,0                          | ТТК№4       |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250          | 5,8              | 5,5         | 19,0         | 145,0                         | 102         | 2011             |
| Птица тушеная в соусе с овощами     | 230          | 17,3             | 25,3        | 16,1         | 432,0                         | 292         | 2011             |
| Чай черный с яблоком                | 200          | 0,3              | 0,1         | 10,2         | 43,0                          | ТТК№547     |                  |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Хлеб пеклеванный                    | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4         | 79,1                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>860</b>   | <b>29,9</b>      | <b>31,4</b> | <b>88,2</b>  | <b>826,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>54,2</b>      | <b>53,9</b> | <b>177,0</b> | <b>1 443,1</b>                |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша молочная геркулесовая     | 250          | 15,1             | 14,4        | 51,0         | 261,3                         | 302         | 2004             |
| Бутерброд с повидлом           | 40/10/30     | 3,3              | 7,3         | 31,0         | 277,3                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,6</b>      | <b>21,7</b> | <b>97,0</b>  | <b>600,2</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи отварные (свекла)        | 100          | 2,0              | -           | 11,0         | 54,0                          | ТТК№ 5      |                  |
| Суп из овощей                  | 250          | 1,9              | 5,0         | 11,1         | 97,8                          | 135         | 2004             |
| Плов из птицы                  | 230          | 20,5             | 22,0        | 42,0         | 473,0                         | 291         | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Хлеб пеклеванный               | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4         | 79,1                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>860</b>   | <b>29,9</b>      | <b>27,5</b> | <b>119,4</b> | <b>873,2</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>48,5</b>      | <b>49,2</b> | <b>216,4</b> | <b>1 473,4</b>                |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**

**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**

**в период каникул при 2-х разовом питании**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |                     | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|---------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г         |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |                     |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная пшеничная           | 250          | 15,2             | 18,9        | 38,1                | 363,5                         | 173         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)                   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5                 | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5                | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0                | 58,0                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>605</b>   | <b>18,8</b>      | <b>19,5</b> | <b>82,1</b>         | <b>559,0</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |                     |                               |             |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор)        | 100          | 1,0              | -           | 3,0/4,0             | 14,0/24,0                     | ТТК№1,2     |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,5              | 7,6         | 13,0                | 117,5                         | 103         | 2011             |
| Гречка по-купечески                      | 230          | 19,0             | 25,0        | 35,2                | 453,8                         | ТТК 468     | 2025             |
| Чай черный с яблоком                     | 200          | 0,3              | 0,1         | 10,2                | 43,0                          | ТТК№547     |                  |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4                | 114,9                         | ТТК№6       |                  |
| Хлеб пеклеваный                          | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4                | 79,1                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>870</b>   | <b>29,1</b>      | <b>33,3</b> | <b>102,2//103,2</b> | <b>822,3/832,3</b>            |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>47,9</b>      | <b>52,8</b> | <b>184,3/185,3</b>  | <b>1381,3/1391,3</b>          |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая   | 250          | 10,1             | 8,2         | 66,0         | 335,0                         | 174         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром     | 60/10/10     | 7,7              | 12,6        | 28,5         | 245,8                         | 3           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,0</b>      | <b>20,8</b> | <b>109,5</b> | <b>642,4</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи отварные (морковь)       | 100          | 1,0              | -           | 7,0          | 35,0                          | ТТК№4       |                  |
| Борщ с капустой и картофелем   | 250          | 2,0              | 6,2         | 13,2         | 105,6                         | 82          | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом  | 100/30       | 17,8             | 14,2        | 9,8          | 212,7                         | 297/593     | 2016             |
| Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,5              | 6,8         | 28,2         | 247,7                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде          | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Хлеб пеклеванный               | 40           | 2,5              | 0,3         | 16,4         | 79,1                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>940</b>   | <b>33,0</b>      | <b>27,7</b> | <b>109,1</b> | <b>832,5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>51,0</b>      | <b>48,5</b> | <b>218,6</b> | <b>1 474,9</b>                |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

7 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г        |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |                    |                               |             |                  |
| Каша молочная пшеничная вязкая      | 250          | 15,7             | 16,5        | 36,7               | 371,2                         | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)              | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5                | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5               | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Чай с молоком                       | 200          | 7,3              | 2,0         | 11,8               | 61,3                          | 378         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>590</b>   | <b>26,4</b>      | <b>19,1</b> | <b>77,5</b>        | <b>570,0</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |                    |                               |             |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор)   | 100          | 1,0              | -           | 3,0/4,0            | 14,0/24,0                     | ТТК№1,2     |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250          | 5,8              | 5,5         | 19,0               | 145,0                         | 102         | 2011             |
| Плов из птицы                       | 230          | 20,5             | 24,0        | 42,0               | 473,0                         | 291         | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4               | 77,4                          | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5               | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                    | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5               | 79,2                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>860</b>   | <b>32,8</b>      | <b>30,1</b> | <b>119,4/120,4</b> | <b>880,5/890,5</b>            |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>59,2</b>      | <b>49,2</b> | <b>196,9/197,9</b> | <b>1450,5/1460,5</b>          |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким | 230/70       | 16,7             | 19,3        | 55,5         | 479,6                         | 315/596     | 2004             |
| Чай с сахаром  | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>555</b>   | <b>19,9</b>      | <b>19,5</b> | <b>90,0</b>  | <b>629,5</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи отварные (свекла)                                | 100          | 2,0              | -           | 11,0         | 54,0                          | ТТК№ 5      |                  |
| Суп из овощей  | 250          | 1,9              | 5,0         | 11,1         | 97,8                          | 135         | 2004             |
| Тефтели рыбные с соусом томатным                       | 100/30       | 14,8             | 14,2        | 10,9         | 227,1                         | 239/593     | 2011             |
| Картофельное пюре                                      | 180          | 3,7              | 8,9         | 35,5         | 217,0                         | 128         | 2011             |
| Чай черный с яблоком                                   | 200          | 0,3              | 0,1         | 10,2         | 43,0                          | ТТК№547     |                  |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4         | 114,9                         | ТТК №6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                                       | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>940</b>   | <b>29,0</b>      | <b>28,9</b> | <b>119,6</b> | <b>833,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>48,9</b>      | <b>48,4</b> | <b>209,6</b> | <b>1 462,5</b>                |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша жидкая молочная манная                  | 250          | 15,0             | 15,8        | 36,4         | 302,6                         | 311         | 2004             |
| Бутерброд с повидлом                         | 40/10/30     | 3,3              | 7,3         | 31,0         | 277,3                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                      | 200/15/5     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>550</b>   | <b>18,5</b>      | <b>23,1</b> | <b>82,4</b>  | <b>641,5</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи отварные (морковь)                     | 100          | 1,0              | -           | 7,0          | 35,0                          | ТТК№4       |                  |
| Суп картофельный с крупой(перловая), томатом | 250          | 2,5              | 7,6         | 13,0         | 105,0                         | ТТК101а     | 2011             |
| Гуляш из мяса птицы                          | 100          | 11,4             | 18,9        | 0,4          | 194,0                         | ТТК 337     | 2022             |
| Каша гречневая вязкая                        | 180          | 7,3              | 5,7         | 33,3         | 213,8                         | 302         | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4         | 114,9                         | ТТК №6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                             | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>920</b>   | <b>28,5</b>      | <b>32,9</b> | <b>114,0</b> | <b>819,3</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>47,0</b>      | <b>56,0</b> | <b>196,4</b> | <b>1 460,8</b>                |             |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г        |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |                    |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба | 250          | 15,2             | 18,9        | 38,1               | 363,5                         | 175         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5                | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5               | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Чай с сахаром                               | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0               | 58,0                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>605</b>   | <b>18,8</b>      | <b>19,5</b> | <b>82,1</b>        | <b>559,0</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |                    |                               |             |                  |
| Овощи свежие (огурец или помидор)           | 100          | 1,0              | -           | 3,0/4,0            | 14,0/24,0                     | ТТК№1,2     |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем           | 250          | 1,8              | 5,0         | 9,2                | 90,2                          | 88          | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-й вариант                | 100/30       | 12,6             | 16,4        | 15,9               | 251,3                         | 462/593     | 2004             |
| Макаронные изделия отварные                 | 180          | 6,5              | 6,8         | 28,2               | 247,7                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде                       | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0               | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5               | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                            | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5               | 79,2                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>940</b>   | <b>27,6</b>      | <b>28,8</b> | <b>107,3/108,3</b> | <b>834,8/844,8</b>            |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>46,4</b>      | <b>48,3</b> | <b>189,4/190,4</b> | <b>1393,8/1403,8</b>          |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                             | б            | ж            | уг                   | ккал                     |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>514,2</b> | <b>509,6</b> | <b>1976,4/1980,4</b> | <b>14431,0,0/14471,0</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>51,4</b>  | <b>51,0</b>  | <b>197,6/198,0</b>   | <b>1443,1/1447,1</b>     |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816919

Владелец Павловская Анна Анатольевна

Действителен с 08.07.2025 по 08.07.2026