

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
Директор: Каленкина Т.П.
28.05.26



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

СОГЛАСОВАНО:
Директор: 28.05.26

Директор
МОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ



Утверждено:

Согласовано:

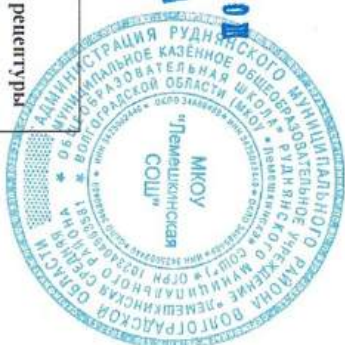


25.05.26

25.05.26

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
1 Вариант

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОРЫЛОВА



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
ЙИЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61	1шт	7,20	5,90	0,50	101,00	ТТК №61
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	524	23,0	19,7	73,7	578,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	820	28,4	23,4	133,4	927,5	
		51,4	43,1	207,1	1423,0	

Утверждено:



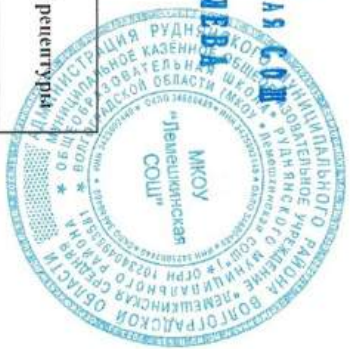
Согласовано:

25.05.25

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШУНСКАЯ СОШ

О.П. ОН БОНДАНЕВ

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
2 Вариант



Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	10,9	14,8	36,4	339,0	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
Итого за присем пищи:	610	16,2	15,8	94,9	603,2	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	150	3,3	4,4	33,7	187,6	ТТК №47
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за присем пищи:	790	28/25,8	23,8/22,85	150,3/147,1	887,8/867,2	
Всего за день:		44,2/42	39,6/38,65	245,2/242	1491/1470,4	



Утверждено:

Согласовано:

25.05.26

ДИРЕКТОР
МУНИЦИПАЛЬНОЙ
КОМУНАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ

О.В. БОДНЕР

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

3 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ ТТК №63	200	7,80	9,20	30,20	225,80	ТТК №63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	35/10/5	6,70	6,10	17,10	149,85	ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за присем пищи:	500	18,4	15,6	86,6	548,5	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №25	100	0,7	0	1,4	8,4	ТТК №25
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	16,6	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК № 7
Итого за присем пищи:	770	30,9	26,2	103,3	796,3	
Всего за день:		46,6	41,8	202,7	1 422,8	



Утверждено:



Согласовано:

25.05.2016.

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

О.А. БОДАНЕВА

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
4 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	200	12,2	10,8	33,4	279,60	ТТК №64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,15	9,70	18,90	157,3	1/2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	18,6	20,7	86,8	586,8	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38
ТРЕЩКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	750	25,4	24,3	109,7	716,9	
Всего за день:		46,9	45,0	196,5	1428,7	





Утверждено

25.05.20

Согласовано:

25.05.20

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

5 Вариант

ДИРЕКТОР
МОУ ДЕТСКИЙ СОН

ОМ БОЛЫНОВА



Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27	60	2,40	4,40	25,20	156,00	ТТК №27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Итого за присем пиши:	515	17,7	18,1	95,8	620,2	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за присем пиши:	700	22,9	27,0	91,4	689,8	
Всего за день:		46,6	45,1	187,2	1 421,8	



25.05.26

Согласовано:

25.05.26

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕТСКИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

О.А. БОДАНОВА

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	10,9	14,8	36,4	339,0	ТТК №101
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	35/10/5	6,70	6,10	17,10	149,85	ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	21,5	21,2	92,8	661,7	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	16,6	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	28,9	26,1	94,0	749,8	
Всего за день:		46,6	47,3	202,8	1 421,9	



Утверждено:

Согласовано:

25.05.26

25.05.26



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

7 Вариант

Присем пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103

200

10,60

14,50

32,00

220,60

ТТК №103

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338

150

0,6

0,6

14,3

68,4

338

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301

200

0,3

0,0

15,2

60,0

ТТК №301

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6

60

4,5

0,4

29,2

137,8

ТТК № 6

Итого за присем пищи:

610

16,0

15,5

90,7

486,8

Обед

СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543

60

0,8

3,6

5,0

55,2

ТТК №543

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40

200

4,64

6,6

25,67

149,8

ТТК №40

ЩОПОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67

150

11,5

26,2

28,0

391,5

ТТК №67

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53

200

0,4

0,0

20,4

84,0

ТТК №53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6

50

3,7

0,3

24,3

114,8

ТТК № 6

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7

40

2,5

0,4

16,5

79,2

ТТК № 7

Итого за присем пищи:

700

23,6

37,1

119,9

874,5

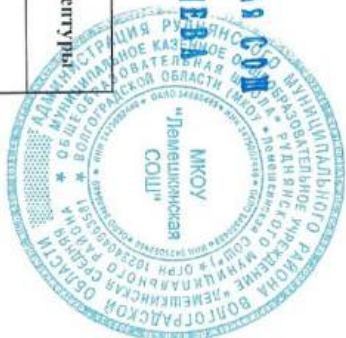
Всего за день:

46,7

52,6

210,6

1 427,5



Утверждаю:

Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

8 Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200	9,2	14,4	38,7	315,0	ТТК №102
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27	60	2,40	4,40	25,20	156,00	ТТК №27
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	510	15,5	19,1	103,2	643,8	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
ХЛЕБ НЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	20	1,3	0,2	8,3	39,6	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	720	24,9	23,8	98,6	690,1	
Всего за день:		40,4	47,8	201,8	1 422,8	

Утверждаю:



Согласовано:

25.05.26

ДИРЕКТОР
МУНИЦИПАЛЬНОЙ
КОМУНАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ

ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕЩЕРСКИЙ
СОУШ»

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	200	12,2	10,8	33,4	279,60	ТТК №64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,15	9,70	18,90	157,3	1/2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	19,2	20,8	91,6	609,7	
Обед						
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЦЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29
ТОМАТНЫЙ ТТК №29	150	3,80	4,00	26,90	142,80	ТТК №46
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	640	24,9	21,3	117,7	727,9	ТТК № 7
Итого за прием пищи:		46,6	42,1	209,3	1 337,6	
Всего за день:						

Утверждаю:



Согласовано:

28.05.26

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
10 Вариант

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ
О.В. БОДАНЕВА



Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	ТТК №61
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за присм пищи:	500	16,0	21,0	86,1	516,3	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за присм пищи:	820	27,1	29,1	131,6	853,3	
Всего за день:		46,7	50,1	217,7	1 369,6	