

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАО СОШ № 16

/ И.А. Лонин

« »

_____ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАРАНТ»

/ Н.А. Миронова

« »

_____ 2026г.

Примерное 10-дневное меню

горячих завтраков и обедов для организации питания детей

в лагере дневного пребывания.

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

1 День

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,00 | 5,30 | 33,70 | 201,10 |
| 36/10 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 24,10 | 134,77 |
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 80 | 9,00 | 13,00 | 24,00 | 248,23 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 520 | 21,24 | 22,04 | 98,40 | 661,50 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 100 | 1,30 | 6,80 | 21,30 | 136,00 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной и мясом | 230 | 7,10 | 7,50 | 7,70 | 125,00 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) мясные паровые | 100 | 14,40 | 11,80 | 6,40 | 190,00 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,70 | 22,10 | 132,60 |
| - | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,30 | 91,50 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 900 | 33,80 | 30,70 | 133,90 | 931,60 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1420 | 55,04 | 52,74 | 232,30 | 1593,10 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

2 День

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 11/4 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,54 | 6,60 | 32,56 | 214,26 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,30 | 14,40 | 98,20 |
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 80 | 9,00 | 13,00 | 24,00 | 248,23 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| - | Фрукты | 120 | 0,50 | 0,50 | 14,00 | 58,50 |
| Итого за 'Завтрак' | | 640 | 22,04 | 23,80 | 101,56 | 696,59 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 40/2004г | Салат "Витаминный" | 60 | 1,09 | 7,97 | 6,83 | 100,49 |
| 11/2 | Рассольник с крупой, сметаной и мясом | 220 | 7,20 | 8,10 | 12,50 | 150,10 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 90 | 11,44 | 12,79 | 2,57 | 171,66 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 3,00 | 34,10 | 183,90 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,50 | 0,20 | 20,20 | 77,00 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 840 | 33,43 | 32,96 | 130,30 | 939,65 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1480 | 55,47 | 56,76 | 231,86 | 1636,24 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 150 | 25,39 | 14,36 | 20,14 | 313,82 |
| - | Молоко сгущённое | 50 | 3,60 | 4,25 | 27,75 | 158,50 |
| 27/10 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,84 | 37,80 |
| 1/13 | Хлеб с маслом | 60 | 3,40 | 7,60 | 23,60 | 178,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 35,07 | 26,63 | 97,93 | 765,62 |
| Обед | | | | | | |
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 60 | 0,61 | 3,64 | 2,87 | 46,05 |
| 3/2 | Борщ со сметаной и мясом (вариант 2) | 220 | 4,57 | 7,50 | 10,60 | 124,20 |
| 7/10 | Каша гречневая по - купечески с мясом куриным и овощами | 200 | 19,78 | 20,09 | 58,36 | 490,21 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,10 | 23,20 | 87,60 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 800 | 33,86 | 32,23 | 149,13 | 1004,56 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1300 | 68,93 | 58,86 | 247,06 | 1770,18 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 5/6 | Омлет с зелёным горошком (запечённый) | 200 | 13,83 | 11,44 | 32,02 | 272,00 |
| 34/10 | Напиток из цикория с молоком | 200 | 3,00 | 3,20 | 21,20 | 122,00 |
| 1/13 | Хлеб с маслом | 60 | 3,40 | 7,60 | 23,60 | 178,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 500 | 22,83 | 22,64 | 93,42 | 649,50 |
| Обед | | | | | | |
| 7/2003 | Салат "Здоровье" | 60 | 0,73 | 5,32 | 5,37 | 70,19 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне с мясом | 210 | 4,31 | 5,30 | 12,64 | 114,49 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 16,50 | 18,80 | 38,30 | 374,70 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,70 | 0,00 | 23,20 | 88,20 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 790 | 30,14 | 30,32 | 133,61 | 904,08 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1290 | 52,97 | 52,96 | 227,03 | 1553,58 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

5 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,20 | 6,40 | 39,20 | 238,55 |
| 36/10 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 24,10 | 134,77 |
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 80 | 9,00 | 13,00 | 24,00 | 248,23 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 520 | 21,44 | 23,14 | 103,90 | 698,94 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60 | 1,56 | 4,38 | 5,12 | 63,06 |
| 20/2 | Суп из овощей со сметаной и мясом | 260 | 4,35 | 9,03 | 20,85 | 146,80 |
| 60/8 | Суфле "Рыбка" | 100 | 13,94 | 15,03 | 9,28 | 267,59 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,70 | 22,10 | 132,60 |
| - | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,30 | 91,50 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 830 | 30,85 | 33,04 | 133,75 | 958,05 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1350 | 52,29 | 56,18 | 237,65 | 1656,99 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

6 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,30 | 5,10 | 38,50 | 183,30 |
| 30/10 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 2,92 | 3,16 | 14,44 | 95,20 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 80 | 9,00 | 13,00 | 24,00 | 248,23 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 560 | 24,90 | 26,26 | 93,82 | 666,93 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,44 | 3,58 | 1,93 | 40,53 |
| 16/2 | Суп гороховый с картофелем | 200 | 4,40 | 4,50 | 19,50 | 131,20 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 1,70 | 0,20 | 11,30 | 53,70 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) мясные паровые | 90 | 12,96 | 10,62 | 5,76 | 171,00 |
| 13/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,18 | 10,50 | 27,73 | 183,77 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,50 | 0,20 | 20,20 | 77,00 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 840 | 31,08 | 30,50 | 140,52 | 913,70 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1400 | 55,98 | 56,76 | 234,34 | 1580,63 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

7 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 11,80 | 10,60 | 23,20 | 234,00 |
| 34/10 | Напиток из цикория с молоком | 200 | 3,00 | 3,20 | 21,20 | 122,00 |
| - | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,70 |
| 1/13 | Хлеб с маслом | 60 | 3,40 | 7,60 | 23,60 | 178,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 600 | 21,20 | 22,20 | 96,20 | 660,20 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7/2003 | Салат "Здоровье" | 60 | 0,73 | 5,32 | 5,37 | 70,19 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом | 210 | 4,21 | 6,95 | 12,31 | 126,02 |
| 53/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом | 200 | 15,60 | 14,00 | 32,20 | 321,50 |
| 7/11 | Соус сметанный | 50 | 0,60 | 3,65 | 2,10 | 44,00 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,70 | 0,00 | 23,20 | 88,20 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 840 | 29,74 | 30,82 | 129,28 | 906,41 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1440 | 50,94 | 53,02 | 225,48 | 1566,61 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

8 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 14/4 | Каша пшённая с изюмом и с маслом сливочным | 200 | 7,40 | 8,40 | 29,40 | 224,00 |
| 36/10 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 24,10 | 134,77 |
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 80 | 9,00 | 13,00 | 24,00 | 248,23 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Завтрак' | | 520 | 22,64 | 25,14 | 94,10 | 684,40 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 60 | 0,61 | 3,64 | 2,87 | 46,05 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей с мясом | 210 | 4,93 | 7,20 | 11,53 | 148,44 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 16,50 | 18,80 | 38,30 | 374,70 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,10 | 23,20 | 87,60 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |
| Итого за 'Обед' | | 790 | 30,94 | 30,64 | 130,00 | 913,30 |
| Итого за 'Завтрак, обед' | | 1310 | 53,58 | 55,78 | 224,1 | 1597,70 |

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

9 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 6/4 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,80 | 9,20 | 31,80 | 246,00 |
| 30/10 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 2,92 | 3,16 | 14,44 | 95,20 |
| - | Йогурт | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 83,40 |
| 1/13 | Хлеб с маслом | 60 | 3,40 | 7,60 | 23,60 | 178,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |

Итого за 'Завтрак'

650

22,87

22,61

95,29

680,10

Обед

| | | | | | | |
|------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 3,58 | 5,41 | 53,92 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 200 | 4,68 | 5,62 | 17,98 | 125,21 |
| 19/7 | Тефтели рыбные с рисом в соусе (горбуша/минтай) | 100 | 15,79 | 16,89 | 20,15 | 298,88 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,70 | 22,10 | 132,60 |
| 7/10 | Морс из ягод | 200 | 0,16 | 0,04 | 12,20 | 47,69 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |

Итого за 'Обед'

830

32,46

30,73

131,94

914,80

Итого за 'Завтрак, обед'

1480

55,33

53,34

227,23

1594,90

| Номер ТК | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|
|----------|-------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|

10 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--|-----|------|-------|-------|--------|
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,50 | 6,00 | 38,60 | 225,40 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,30 | 14,40 | 98,20 |
| 3/13 | Хлеб с маслом и сыром | 80 | 9,00 | 13,00 | 24,00 | 248,23 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |

Итого за 'Завтрак'

520

21,50

22,70

93,60

649,23

Обед

| | | | | | | |
|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 0,92 | 3,58 | 5,59 | 55,62 |
| 3/2 | Борщ со сметаной и мясом (вариант 2) | 200 | 4,15 | 6,82 | 9,64 | 112,91 |
| 7/10 | Каша гречневая по-купечески с мясом куриным и овощами | 180 | 17,80 | 18,98 | 52,52 | 441,19 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,50 | 0,20 | 20,20 | 77,00 |
| - | Хлеб пшеничный | 80 | 5,30 | 0,50 | 37,50 | 179,10 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 16,60 | 77,40 |

Итого за 'Обед'

760

31,27

30,48

142,05

943,22

Итого за 'Завтрак, обед'

1280

52,77

53,18

235,65

1592,45