

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАО ООШ № 14

 / **А.С. Сидорова**

  _____ **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 "Витощка"	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 пшеничная 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