

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 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-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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	18,5	23,1	82,4	641,5		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	940	35,0	28,0	121,5	833,8		
Всего за день:		53,5	51,1	203,9	1 475,3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО **ООО "СЛАВИЯ"**, ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, **15.05.26** 15:18 (MSK) Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
ДИРЕКТОР

УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**, Шестеренко Елена Николаевна, Директор **18.05.26** 10:15 (MSK) Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	590	26,4	19,1	77,5	570,0		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	910	31,2	33,1	106,4/107,4	845,4/855,4		
Всего за день:		57,6	52,2	183,9/184,9	1415,4/1425,4		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ" , ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK)	Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" , Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK)	Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	555	24,3	22,5	88,8	617,1		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	860	29,9	31,4	88,2	826,0		
Всего за день:		54,2	53,9	177,0	1 443,1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ" , ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK)	Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" , Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK)	Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 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-х разовом питании**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	18,6	21,7	97,0	600,2		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	860	29,9	27,5	119,4	873,2		
Всего за день:		48,5	49,2	216,4	1 473,4		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО **ООО "СЛАВИЯ"**, ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА,
ДИРЕКТОР

15.05.26 15:18 (MSK)

Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17

УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**, Шестеренко
Елена Николаевна, Директор

18.05.26 10:15 (MSK)

Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	605	18,8	19,5	82,1	559,0		
Обед							
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 пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	870	29,1	33,3	102,2//103,2	822,3/832,3		
Всего за день:		47,9	52,8	184,3/185,3	1381,3/1391,3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ" , ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK)	Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" , Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK)	Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	18,0	20,8	109,5	642,4		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	940	33,0	27,7	109,1	832,5		
Всего за день:		51,0	48,5	218,6	1 474,9		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ" , ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK)	Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" , Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK)	Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	590	26,4	19,1	77,5	570,0		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	860	32,8	30,1	119,4/120,4	880,5/890,5		
Всего за день:		59,2	49,2	196,9/197,9	1450,5/1460,5		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ" , ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK)	Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" , Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK)	Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	555	19,9	19,5	90,0	629,5		
Обед							
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
Картофель отварной или картофельное пюре	180	3,7	8,9	35,5	217,0	125/128	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	
Итого за прием пищи:	940	29,0	28,9	119,6	833,0		
Всего за день:		48,9	48,4	209,6	1 462,5		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО **ООО "СЛАВИЯ"**, ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, **15.05.26** 15:18 (MSK) Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
ДИРЕКТОР

УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**, Шестеренко Елена Николаевна, Директор **18.05.26** 10:15 (MSK) Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

ООО "Славия"

"___" _____ 2026 г

Согласовано

"___" _____ 2026 г

**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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	18,5	23,1	82,4	641,5		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	920	28,5	32,9	114,0	819,3		
Всего за день:		47,0	56,0	196,4	1 460,8		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ" , ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK)	Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" , Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK)	Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

Утверждаю

Согласовано

ООО "Славия"

" ____ " _____ 2026 г

" ____ " _____ 2026 г

**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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	605	18,8	19,5	82,1	559,0		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	940	27,6	28,8	107,3/108,3	834,8/844,8		
Всего за день:		46,4	48,3	189,4/190,4	1393,8/1403,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильникова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 546 с. Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ю.И. Мухоморова. В.Т. Лаврова. - М.: МСХ Лебтопродформ, 2004. - 640 с. Идентификатор: 02F0079006400668B04C0B5081FDBBFD17

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений / Под ред. В.П. Шестаковой. - М.: Издательство «Новожиценская средняя школа», 2016. - 360 с. Идентификатор: 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЦЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"** (Шестаковой В.П., Директор) **18.05.26 10:15 (MSK)** Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C

под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр "Здоровье детей", 2016. - 360 с.

Утверждаю

_____ ООО "Славия"

"_____" _____ 2026 г

Согласовано

_____ 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-х разовом питании

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
		Идентификатор: a3ab1083-0810-4f95-aa3d-fd1de92fe1f4
ОТПРАВЛЕНО	ООО "СЛАВИЯ", ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА, ДИРЕКТОР	15.05.26 15:18 (MSK) Сертификат 02F91779006EB368B04C0B5081FDDBFD17
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОЖИЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА", Шестеренко Елена Николаевна, Директор	18.05.26 10:15 (MSK) Сертификат 00F7B2805EA4053F9154AB144954F89D3C