


ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

ИНН 7024045162; КПП 702401001; ОГРН 1197031063976. Юр. адрес: 636017, Томская обл., г. Северск, ул. Калинина, д. 69, лит. А, пом. 16

Согласовано:
Директор

 «04» 04 2025.

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

А.В.Комиссаров. «04» 04 2025.



Примерное циклическое десятидневное меню

для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием в период летних каникул

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
 День: понедельник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3/11
	Итого завтрак:		16,39	16,44	90,87	575,25		18,04	18,60	100,27	638,50	гост
ОБЕД	Суп из овощей с курицей	211	2,84	4,02	11,40	96,00	261	4,83	4,12	14,25	117,00	
	Котлеты из птицы	100	15,20	14,40	12,20	245,00	100	15,20	14,40	12,20	245,00	99/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	331/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	309/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	25/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		33,33	35,52	123,79	942,00		36,54	37,82	132,34	1010,00	гост
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,72	51,96	214,66	1517,25		54,58	56,42	232,61	1648,50	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	7/22
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	376/07
	Хлеб пшеничный						50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		15,82	16,75	79,15	531,00		20,52	19,19	106,81	683,00	гост
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	102/07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	402/22
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	302/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	702/04
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		36,59	18,74	132,19	882,34		38,01	19,89	137,56	920,83	гост
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,41	35,49	211,34	1413,34		58,53	39,08	244,37	1603,83	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: среда

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	255	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	379/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	604/12
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		19,29	19,07	121,78	681,80		20,72	23,17	126,49	719,80	гост
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем , курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	
	Котлета "Дружба" (минтай)	100	18,93	21,06	14,10	322,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	82/07
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	ТТК 46,
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	312/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	25/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		34,36	37,33	115,71	912,40		36,21	43,51	127,24	1024,00	гост
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,65	56,40	237,49	1594,20		56,93	66,68	253,73	1743,80	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком сг	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Итого завтрак:		26,10	16,39	93,36	630,00		36,55	21,75	123,53	843,00	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	тнк №64
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Плов из птицы	250	23,32	32,23	39,83	542,00	250	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		35,24	38,13	133,03	1070,36		38,32	40,00	143,51	1147,01	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,34	54,52	226,39	1700,36		74,87	61,75	267,04	1990,01	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
 День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	
	Итого завтрак:		19,44	17,24	90,48	592,00		21,24	20,14	98,28	655,00	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	
	Итого обед:		23,82	37,08	129,53	943,00		24,23	38,33	132,78	967,35	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,26	54,32	220,01	1535,00		45,47	58,47	231,06	1622,35	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	41/10
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	гост
	Хлеб ржаной						50	3,24	0,50	20,50	100,00	604/12
												гост
	Итого завтрак:		20,03	26,24	153,37	833,80		23,37	34,94	173,97	1008,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,83	6,68	86,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00	88/07
	Котлета из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	
	Рис припущенный	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	тпк№295
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	305/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	25/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
												гост
	Итого обед:		31,28	32,88	136,84	959,00		31,38	34,10	138,34	976,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,31	59,12	290,21	1792,80		54,75	69,04	312,31	1984,80	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев крупы с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		17,00	17,03	91,27	585,25		18,82	19,34	100,77	650,25	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Зразы рубленые из курицы с соусом	120	10,10	18,10	13,59	258,00	120	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		32,57	31,12	145,92	1036,94		33,99	32,27	151,29	1075,43	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,57	48,15	237,19	1622,19		52,81	51,61	252,06	1725,68	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		14,09	10,07	106,40	575,00		15,74	12,23	115,80	638,25	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Биточки рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/331/07
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		25,67	25,50	114,98	769,40		26,68	28,75	122,31	830,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,76	35,57	221,38	1344,40		42,42	40,98	238,11	1469,00	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	182/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	41/10
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		13,26	20,82	92,60	610,00		14,86	31,92	101,07	750,00	гост
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	
	Борщ с капустой и картофелем , курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	71/07
	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00	82/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	401/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	309/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	702/04
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		46,43	26,84	109,44	863,40		48,70	30,07	122,84	956,00	гост
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,69	47,66	202,04	1473,40		63,56	61,99	223,91	1706,00	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		18,48	13,34	130,50	710,00		19,78	15,53	137,81	763,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Шницель с соусом сметанным	100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222/22
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		21,52	32,68	114,57	826,00		24,55	38,27	122,25	920,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,00	46,02	245,07	1536,00		44,33	53,80	260,06	1683,00	

При составлении меню использовано:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, ДеЛипринт, 2007 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва Дели плюс 2015 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Москва, Хлебпродинформ, 1996, г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Санкт-Петербург, Профикс, 2004 г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений, Москва .2010г.
- 6.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников ,Москва ,Де Ли принт, 2012г.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников ,Москва ,Де Ли принт, 2011.
- 8.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под.ред.М.П.Могильного ,2005г
- 9.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,Де Ли,2022.
10. ттк№46, ттк№295.