

**Форма меню по приложению N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

РАЗРАБОТАНО. ОБЩЕСТВОМ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДОНАПЕТИТ»	УТВЕРЖДАЮ. ДИРЕКТОР МБОУ «Паншинская СШ»
Директор Е.Н. Лукашевич 16.04.2026	Директор И.А. Липатова 16.04.2026

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для школьного лагеря с дневным пребыванием на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул 12-18 лет 2026 год

Разработано на основании:

1. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Под редакцией М.Л. Могильного и В.А. Тутельяна, Дели принт Москва 2017г.
2. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка 2022г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32 г. Москва. «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Зарегистрировано в Минюсте РФ 1 ноября 2020г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием в пришкольном лагере
МБОУ «Паньшинская СШ им. Гули Королевой» 12-18 лет МОУ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	5,6	10,6	40,7	275,0	174	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Чай с сахаром черный № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	625	18,1	21,7	123,0	754,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,5	4,0	5,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/200
Гречка по-купечески №468	180	15,6	21,7	30,6	429,4	468	2024
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	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:	810	26,8	23,7	117,7	776,4		

Полдник

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		28,3	24,3	162,1	967,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из пшена и риса дружба молочная № 294	250	5,6	10,6	40,7	223,0	175	2022
Омлет натуральный	120	8,3	9,3	12,6	97,5	144	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	660	17,2	20,1	81,9	581,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ Московский	250	3,7	3,3	4,6	62,2	101	2011

Говядина по-мексикански	120	10,1	7,0	8,7	136,2	245	2022
Рис отварной с овощами №180	180	3,1	5,9	29,8	178,2	180	2016
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
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:	740	23,2	24,6	105,5	773,4		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9		
Всего за день:		25,4	27,0	142,9	954,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,	
Гречка по-купечески № 468	150	21,9	25,3	40,1	425,0	ТТК №468	2024
Фрикадельки по-калининградски	80	5,2	5,3	4,3	89,9		
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК № 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	

Итого за прием пищи:	550	30,9	31,0	74,2	657,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп пюре из овощей	250	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Наггетсы куриные	120	14,8	14,0	6,6	211,4	240	2022
Соус томатный №593	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,0	4,0	27,1	210,8	211	2022
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	28,3	24,9	113,9	855,2		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		

4 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 кукурузная	250	5,6	10,6	40,7	223,0	118	2022
Сырники творожный с джемом	90	14,5	13,8	47,1	370,0	291	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	18,9	21,1	76,1	569,4		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,5	2,1	5,4	72,2	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	120	11,4	18,9	0,4	194,0	337	2004
Макаронные изделия отварные №203	180	5,5	5,7	28,1	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	790	25,5	27,5	106,5	800,7		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2,0	5,1	32,2	185,4		
Всего за день:		27,5	32,6	138,7	986,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Хлопья кукурузные с молоком	250	10,9	10,6	39,0	320,5	115	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	15,1	14,4	80,3	526,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	4,5	2,0	7,5	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 1-вариант № 462/593	120/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая №302	180	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
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:	810	23,1	27,4	116,8	759,9		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	300	2,1	2,4	38,7	185,7		
Всего за день:		25,2	29,8	155,5	945,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из мяса птицы №337	90	11,1	10,4	3,2	150,3	337	2022
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Хлеб пшеничный	45	3,8	0,2	21,9	103,4	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
Итого за прием пищи:	500	21,1	15,4	80,2	491,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	300	12,9	22,3	16,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	

Итого за прием пищи:	750	24,7	27,6	100,8	761,0
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Полдник

Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		27,4	32,9	137,2	971,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная на молоке	250	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2022
Пицца школьная вар1	150	12,8	22,8	65,4	368,7	288	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2022
Итого за прием пищи:	520	13,5	32,9	79,8	691,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	0,6	2,2	6,2	68,3	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	120	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №102	250	4,2	2,2	5,3	94,0	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	120/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая №302	180	3,1	5,9	29,8	178,3	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23,1	27,6	117,2	799,9		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		26,0	30,2	158,8	1 006,6		

9 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 с тыквой	250	5,0	10,1	30,5	260,8	120	2022
Фриттата с сыром и ветчиной	150	9,6	10,3	1,6	137,6	186	2022

Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№ 547	2024
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	670	19,0	23,2	64,3	565,3		

Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Плов из птицы №291	300	18,8	22,1	36,5	389,0	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
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:	740	26,4	26,8	109,1	735,2		

Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	180,0		
Всего за день:		28,3	31,9	142,6	915,2		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептур

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	250	5,5	7,2	33,6	243,0	311	2004
Запеканка из творога	150	12,7	6,0	27,9	216,5	154	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4		
Итого за прием пищи:	535	22,4	13,5	105,6	645,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	120	12,0	12,8	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4,0	4,0	33,3	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	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:	810	27,0	25,0	117,3	777,2		
Полдник							
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011

Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	322	0,7	0,4	40,1	167,6		
Всего за день:		27,7	25,4	157,4	944,8		