

Утверждено  
генеральным директором  
АО «Государственный комбинат питания»  
Г.А.Пановым



Согласовано  
директором  
школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при двухразовом  
питании (завтрак, обед)  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г.Брянска  
на период летней оздоровительной кампании 2026 года**

Дата подписания « 22 » мая 2026 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>540</i>	<i>24,49</i>	<i>24,04</i>	<i>70,45</i>	<i>598,00</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с сыром	25/5/35	8,64	12,05	18,97	222,00	№3-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	16	1,28	0,48	8,64	44,80	ПП
	<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>	<i>526</i>	<i>23,23</i>	<i>24,13</i>	<i>82,92</i>	<i>645,80</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>802</i>	<i>23,16</i>	<i>31,36</i>	<i>109,49</i>	<i>816,29</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1342</i>	<i>47,65</i>	<i>55,39</i>	<i>179,94</i>	<i>1 414,29</i>	
	<i>Итого за день (2-й вариант)</i>	<i>1328</i>	<i>46,39</i>	<i>55,48</i>	<i>192,41</i>	<i>1 462,09</i>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Блинчики п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>604</i>	<i>10,69</i>	<i>11,44</i>	<i>96,29</i>	<i>536,10</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№305-2015г.
	Напиток из варенья (ягода, протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,84	0,43	14,92	75,24	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>798</i>	<i>25,67</i>	<i>35,64</i>	<i>111,40</i>	<i>882,74</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1402</i>	<i>36,36</i>	<i>47,07</i>	<i>207,69</i>	<i>1 418,84</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	70/10	12,52	10,88	18,94	220,30	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>22,46</i>	<i>21,00</i>	<i>82,30</i>	<i>606,30</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из мандаринов	200	0,00	0,00	22,80	91,50	ТТК №92
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>800</i>	<i>25,62</i>	<i>31,56</i>	<i>101,19</i>	<i>802,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1305</i>	<i>48,08</i>	<i>52,56</i>	<i>183,49</i>	<i>1 408,75</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,37	35,12	262,00	№183-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>560</i>	<i>14,74</i>	<i>13,31</i>	<i>77,30</i>	<i>493,70</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>742</i>	<i>25,99</i>	<i>40,27</i>	<i>98,57</i>	<i>874,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1302</i>	<i>40,72</i>	<i>53,58</i>	<i>175,87</i>	<i>1 368,51</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/8/30	9,42	15,55	16,30	246,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>503</i>	<i>20,05</i>	<i>23,45</i>	<i>87,54</i>	<i>646,00</i>	
Обед	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	0,54	5,40	2,10	59,10	ТТК №26
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,28	6,96	13,44	162,00	ТТК №22
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	38	3,27	0,49	17,18	86,64	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>813</i>	<i>22,10</i>	<i>23,66</i>	<i>103,49</i>	<i>727,74</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1316</i>	<i>42,16</i>	<i>47,11</i>	<i>191,03</i>	<i>1 373,74</i>	

НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Омлет натуральный	80	8,03	8,96	1,43	118,50	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>515</i>	<i>18,77</i>	<i>19,38</i>	<i>70,20</i>	<i>532,50</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с маслом	7/26	2,14	5,86	14,13	119,00	№1-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>508</i>	<i>17,96</i>	<i>20,87</i>	<i>83,18</i>	<i>596,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток из варенья (ягода, протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>802</i>	<i>47,53</i>	<i>18,44</i>	<i>113,60</i>	<i>825,08</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1317</i>	<i>66,30</i>	<i>37,82</i>	<i>183,79</i>	<i>1 357,58</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1310</i>	<i>65,49</i>	<i>39,31</i>	<i>196,77</i>	<i>1 421,08</i>	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПП
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>585</i>	<i>10,89</i>	<i>10,19</i>	<i>103,79</i>	<i>555,60</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,35	0,51	17,63	88,92	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>804</i>	<i>21,52</i>	<i>36,26</i>	<i>91,93</i>	<i>784,97</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1389</i>	<i>32,41</i>	<i>46,44</i>	<i>195,72</i>	<i>1 340,57</i>	

ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	200/5	8,16	6,98	40,04	256,00	№182-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	75/12	13,46	11,67	21,24	239,70	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>517</i>	<i>23,69</i>	<i>19,42</i>	<i>89,78</i>	<i>625,70</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>767</i>	<i>28,11</i>	<i>25,12</i>	<i>106,34</i>	<i>779,01</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1284</i>	<i>56,23</i>	<i>50,25</i>	<i>212,69</i>	<i>1 558,02</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,05	9,37	35,12	262,00	№183-2015г.
	Блинчики п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>619</i>	<i>13,74</i>	<i>14,01</i>	<i>94,96</i>	<i>566,60</i>	
Обед	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	0,54	5,40	2,10	59,10	ТТК №26
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Напиток из мандаринов	200	0,00	0,00	22,80	91,50	ТТК №92
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	44	3,78	0,57	19,89	100,32	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>819</i>	<i>21,86</i>	<i>31,50</i>	<i>102,80</i>	<i>793,56</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1438</i>	<i>35,60</i>	<i>45,51</i>	<i>197,76</i>	<i>1 360,16</i>	

ДЕНЬ 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/8/30	9,42	15,55	16,30	246,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>20,16</i>	<i>25,97</i>	<i>85,07</i>	<i>660,00</i>	
Обед	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>827</i>	<i>23,39</i>	<i>37,90</i>	<i>99,31</i>	<i>843,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1332</i>	<i>43,55</i>	<i>63,87</i>	<i>184,38</i>	<i>1 503,81</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1 343</i>	<i>44,91</i>	<i>49,96</i>	<i>191,23</i>	<i>1 410,43</i>	
<i>Среднее значение за период (2-й вариант)</i>		<i>1 341</i>	<i>44,70</i>	<i>50,12</i>	<i>193,78</i>	<i>1 421,56</i>	

\*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

#### Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.