



Р.Р. Латыпов

М. И. Дураев

Меню
Для организации
питания учащихся в
оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием
для детей 7-11 лет
2026г.



15.06.2026

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

1 день**Завтрак**

302	Каша пшенная молочная	190	23,1	7,6	7	36,7	241,3
ТТК 355	Ватрушка наливная	100	20,8	8,8	15,3	58,5	405,5
ТТК 16	Какао с молоком	200	22,1	2,9	2,5	24,8	129,8
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		690	94,00	19,30	24,80	144,00	872,60

Обед

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	60	9,8	0,5	3,7	1,4	40,3
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/10	21,7	7,1	5,7	15,6	142
ТТК 224	Мясо по-албански (грудка куриная)	90	84	21,8	17,7	1,5	252,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	12,4	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 110	Компот из яблок	200	12,4	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	62	6,2	6,5	1,5	42,9	210,7
ИТОГО :		772	146,50	41,90	33,60	122,30	953,60

ИТОГО за день :

1462

240,5

61,2

58,4

266,3

1826,2

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

2 день**Завтрак**

302	Каша рисовая молочная	190	26,6	5,8	7,1	40,6	242,1
182	Кофейный напиток	200	9,5	2,3	1,6	16,2	83,9
ТТК 323	Слойка с сыром	70	47,3	11,1	21,2	18,1	304,1
ТТК 4	Яблоко	120	24	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО :		580	107,40	19,70	30,40	86,70	686,50

Обед

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	16,5	0,6	6,9	2	72,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	21,3	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 649	Фрикадельки куриные	90	50,5	16,2	10,3	13,4	208,1
ТТК 231	Соус красный основной	50	2,2	0,4	1	3	22,6
ТТК 20	Картофельное пюре	150	31,2	3,3	4,9	22,1	145,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	5,1	0	0	20	75,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,3	6,6	1,5	43,6	214,1
ИТОГО :		833	133,10	29,20	30,40	118,00	855,70

ИТОГО за день :

1413

240,5

48,9

60,8

204,7

1542,2

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

3 день		Завтрак					
ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	63	14,1	8,3	24,9	229,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	5,1	0	0	20	75,8
ТТК 111	Плюшка московская	100	17,1	9,2	12,1	64,7	406
ТТК 4	Яблоко	120	24	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО :		520	109,20	23,80	20,90	121,40	767,80

		Обед					
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	70	11,4	0,5	4,3	1,7	47,1
116/2004	Борщ с фасолью и картоф со сметаной	200/10	20,3	3,1	5,8	17,9	135,9
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	67,8	14,7	11,8	10,3	204
ТТК 57	Рис припущенный	150	16,9	4	5,2	32,8	194,1
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	10,1	0,7	0,3	29,6	132,6
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	48	4,8	5,1	1,2	33,2	163,1
ИТОГО :		768	131,30	28,10	28,60	125,50	876,80

ИТОГО за день :		1288	240,5	51,9	49,5	246,9	1644,6
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

4 день		Завтрак					
302	Каша манная молочная	220	26,5	8	8,2	44,9	285,1
739/96	Слойка со сгущенкой	80	39,2	5,4	18,2	38,2	336,5
ТТК 690	Йогурт	200	36	6,4	3	22,6	142
ИТОГО :		500	101,70	19,80	29,40	105,70	763,60

		Обед					
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	14,2	0,5	5,9	1,7	62,4
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	26	5,3	4,4	16,6	126,9
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	59,5	14,2	12,5	5,3	181,1
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	15,2	9,6	5,9	50,3	295,6
ТТК 33	Компот из кураги	200	17,7	1	0,1	27,5	110
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	62	6,2	6,5	1,5	42,9	210,7
ИТОГО :		785	138,80	37,10	30,30	144,30	986,70

ИТОГО за день :		1285	240,5	56,9	59,7	250	1750,3
-----------------	--	------	-------	------	------	-----	--------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

5 день		Завтрак					
ТТК 42	Макароны с сыром	180	27,7	9,7	8,7	39,8	276,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 215	Коржик молочный	75	22,1	9,9	9,9	44,2	291
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		655	87,70	21,10	20,20	123,80	744,20

		Обед					
364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж,	100	16,7	1,7	9,9	4,1	112
134/2004	Суп крестьянский с курицей и сметаной	200/10/10	24	4,7	6,9	11,3	125
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	60,7	14,6	10,4	9	188,4
ТТК 20	Картофельное пюре	150	31,2	3,3	4,9	22,1	145,6
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13,9	0,8	0	32	127
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,3	6,6	1,5	43,6	214,1
ИТОГО :		823	152,80	31,70	33,60	122,10	912,10

ИТОГО за день :		1478	240,5	52,8	53,8	245,9	1656,3
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
6 день		Завтрак					
302	Каша пшенная молочная	210	25,6	8,4	7,8	40,5	266,7
ТТК 323	Слойка с сыром	70	47,3	11,1	21,2	18,1	304,1
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	9,1	0,1	0	15,2	59,2
ТТК 4	Яблоко	120	24	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО :		607	106,00	20,10	29,50	85,60	686,40
		Обед					
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	14,2	0,5	5,9	1,7	62,4
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными	200/12,5	26	5,3	4,4	16,6	126,9
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	67,8	14,7	11,8	10,3	204
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	15,2	9,6	5,9	50,3	295,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	5,1	0	0	20	75,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	62	6,2	6,5	1,5	42,9	210,7
ИТОГО :		785	134,50	36,60	29,50	141,80	975,40
ИТОГО за день :		1392	240,5	56,7	59	227,4	1661,8
Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
7 день		Завтрак					
196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	29,9	9,2	10,2	44	303,2
ТТК 355	Ватрушка наливная	90	18,7	7,9	13,7	52,6	364,9
182	Кофейный напиток	200	9,5	2,3	1,6	16,2	83,9
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		700	86,10	19,40	25,50	136,80	848,00
		Обед					
ТТК 72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур	100	13	1	10,1	7,7	121,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	34	5	7,3	13,9	142,6
438/2004	Азу с курицей	220	91	23,2	10,9	20,6	274
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	10,1	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,3	6,6	1,5	43,6	214,1
ИТОГО :		806	154,40	37,40	30,20	120,60	900,30
ИТОГО за день :		1506	240,5	56,8	55,7	257,4	1748,3

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

8 день
Завтрак

190	Каша "Дружба"	205	26,8	7,4	8,2	43,7	274,3
ТТК 16	Какао с молоком	200	22,1	2,9	2,5	24,8	129,8
ТТК 707	Слойка с куриной грудкой	75	43,1	9	16,3	19,9	260,1
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		680	120,00	19,30	27,00	112,40	760,20

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	60	10	1	5,9	2,5	67,2
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/10	21,7	7,1	5,7	15,6	142
ТТК 462	Плов из свинины	240	73,7	19,2	16,4	43,4	411,4
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	10,4	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	4,7	5	1,1	32,5	159,7
ИТОГО :		757	120,50	32,90	29,10	118,10	875,00

ИТОГО за день :

1437

240,5

52,2

56,1

230,5

1635,2

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

9 день
Завтрак

302	Каша рисовая молочная	210	29,4	6,4	7,9	44,9	267,6
ТТК 201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	26,8	8,1	10,7	60,2	367,2
ТТК 690	Йогурт	200	36	6,4	3	22,6	142
ИТОГО :		510	92,20	20,90	21,60	127,70	776,80

Обед

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	80	13,1	0,6	4,9	1,9	53,8
116/2004	Борщ с фасолью и картоф со сметаной	200/10	20,3	3,1	5,8	17,9	135,9
ТТК 400	Котлета "Нежность"	90	65,2	16,5	10,8	14,5	218,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	31,2	3,3	4,9	22,1	145,6
ТТК 110	Компот из яблок	200	12,4	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,1	6,4	1,5	42,2	207,3
ИТОГО :		791	148,30	30,10	28,00	124,00	860,30

ИТОГО за день :

1301

240,5

51

49,6

251,7

1637,1

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

10 день
Завтрак

ТТК 54	Пудинг из творога со сгущенкой 80/20	80/20	58,2	12	7	31	231,5
ТТК 103	Рулет с маком	100	15,5	8,3	10,8	59,1	364,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4	Яблоко	120	24	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО :		520	107,60	22,30	19,90	117,70	733,80

Обед

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	23,7	0,8	9,9	2,8	104
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/10/10	25,8	4,1	6,9	7,6	106,3
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	50/50	55	16,9	5,4	3,4	129,5
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	12,4	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	10,1	0,7	0,3	29,6	132,6
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	5,9	6,2	1,4	40,8	200,5
ИТОГО :		829	132,90	34,50	28,80	119,70	881,80

ИТОГО за день :

1349

240,5

56,8

48,7

237,4

1615,6