



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДДП
Т.Р. Джобирова
от 29 мая 2026 года

Примерное рекомендуемое двенадцатидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов
и для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 до 11
лет и с 12 лет и старше для лагеря дневного пребывания
(ЗАВТРАК, ОБЕД)

2026 год

Среднее потребление пищевых нутриентов для учащихся с 7 до 11 лет (завтрак,обед)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, (ккал)
1	37,58	39,69	92,02	1360,58
2	75,25	128,93	168,62	1486,30
3	53,98	33,93	166,71	1228,39
4	45,40	39,52	158,88	1139,83
5	46,70	44,72	149,89	1231,53
6	56,82	46,38	145,62	1209,20
7	49,68	46,27	166,72	1262,17
8	53,77	131,73	189,54	1404,70
9	43,61	43,11	141,56	1123,93
10	46,34	34,52	141,35	1120,05
11	42,75	40,20	172,52	1221,64
12	47,81	42,99	140,37	1117,19
Общее за 12 дней	599,69	671,99	1833,80	14905,51
Среднее за 12 дней	49,97	56,00	152,82	1242,13

Меню составлено на основании единого сборника технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений Пермь 2021 г., сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления Екатеринбург 2015 г., Сборника Лапшиной 2004 г. в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: Понедельник

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
236/Пермь, 2021	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	5,16	6,52	32,18	208,00
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	40	1,20	2,25	6,02	82,40
82/Пермь, 2021	Банан	160	0,64	0,64	15,68	70,40
Итого за прием		650,00	14,20	18,51	73,38	549,80
Обед						
157/Пермь, 2021	Овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая консерв.)	60	1,70	2,17	3,02	38,28
129/Пермь, 2021	Суп с макаронами изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,20
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
386/Пермь, 2021	Рис припущенный	150	3,60	5,40	29,40	241,60
386/Пермь, 2021	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	90,00	10,89	8,73	8,82	157,50
495/Пермь, 2021	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	1,52	0,16	9,84	117,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	40	1,60	0,30	8,02	82,40
Итого за прием		795,00	23,38	21,18	89,00	810,78
Итого						1360,58

День: Вторник

День: Вторник

День: Вторник

День: Вторник

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
279/Пермь, 2021	Запеканка из творога	200,00	31,80	15,40	30,00	388,00
408/Пермь, 2021	Соус сметанный	15,00	0,20	1,40	0,36	15,10
460/Пермь, 2021	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		615,00	42,26	29,91	71,60	708,63
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
95/Пермь, 2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00
433/Пермь, 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,87
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
372/Пермь, 2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86
202/Пермь, 2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16
419/Пермь, 2021	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	10,38
504/Пермь, 2021	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200,00	0,00	0,00	24,00	95,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		590,00	32,99	29,02	97,02	777,67
Итого						1486,30

День: Среда

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
268/Пермь, 2021	Омлет натуральный	140,00	22,26	10,78	21,00	271,60
157/Пермь, 2021	Овощи консервированные отварные (Зеленый горошек консерв.)	25,00	0,71	0,90	1,26	15,95
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
582/Пермь, 2021	Печенье	40	3,00	3,92	29,60	166,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	0,23	6,02	30,90
82/Пермь, 2021	Груши	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		580,00	29,55	16,65	90,94	632,85
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
31/2 Екатеринбу рг, 2015	Суп пюре с гороховым	200	5,28	1,76	14,48	94,40
36/2 Екатеринбу рг, 2015	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,10	5,40	25,50
386/Пермь, 2021	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	90,00	10,89	8,73	8,82	157,50
377/Пермь, 2021	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
410/Пермь, 2021	Соус сметанный с томатом	20	0,66	3,74	1,07	40,54
496/Пермь, 2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		760,00	24,43	17,28	75,77	595,54
ИТОГО		1228,39				

День: Четверг

День: Четверг

День: Четверг

День: Четверг

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
229/Пермь, 2021	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	205	5,20	6,60	27,60	190,60
462/Пермь, 2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		605,00	17,16	21,31	71,14	526,13
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
100/Пермь, 2021	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
256/Пермь, 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,50	184,50
364/Пермь, 2021	Котлеты мясо-картофельные	90	15,30	7,56	8,50	151,20
495/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		745,00	28,24	18,21	87,74	613,70
ИТОГО						1139,83

День: Пятница

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
230/Пермь, 2021	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	205,00	6,22	6,60	31,24	209,00
457/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Апельсины	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		605,00	15,08	18,51	70,28	488,53
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
122/Пермь, 2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00
373/Пермь, 2021	Котлета "Нежная"	90	16,74	11,16	5,67	190,80
386/Пермь, 2021	Рис припущенный	150	3,60	5,40	29,40	241,60
494/Пермь, 2021	Компот из плодов или ягод сушёных	200,00	0,30	0,01	17,50	72,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		740,00	31,62	26,21	79,61	743,00
ИТОГО						1231,53

День: **Суббота**

День: **Суббота**

День: **Суббота**

День: **Суббота**

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
139/Пермь, 2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
465/Пермь, 2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за день		600,00	17,22	20,79	63,04	489,73
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
126/Пермь, 2021	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,80	7,06	7,90	122,20
334/Пермь, 2021	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (со свиной)	220	25,08	17,27	18,70	330,00
487/Пермь, 2021	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	84,40
Итого за прием		770,00	39,60	25,59	82,58	720,20
ИТОГО						1209,93

День: Понедельник

День: Понедельник

День: Понедельник

День: Понедельник

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
223/Пермь, 2021	Каша пеничная с маслом сливочным	205	8,40	6,60	37,80	245,40
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Банан	160	0,64	0,64	15,68	70,40
Итого за прием		625,00	17,44	18,59	79,00	535,73
Обед						
157/Пермь, 2021	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый консерв.)	60	1,70	2,17	3,02	38,28
115/Пермь, 2021	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,80	7,56	64,00
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
372/Пермь, 2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86
256/Пермь, 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,50	184,50
495/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		745,00	32,24	27,68	87,72	726,44
ИТОГО						1262,17

День: Вторник

День: Вторник

День: Вторник

День: Вторник

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
212/Пермь, 2021	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	205,00	8,46	90,60	31,70	242,20
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		605,00	17,42	102,51	70,94	523,73
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
98/Пермь, 2021	Свекольник	220	1,15	3,85	5,28	60,28
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
433/Пермь, 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,87
372/Пермь, 2021	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86
202/Пермь, 2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16
504/Пермь, 2021	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200,00	0,00	0,00	24,00	95,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	84,40
Итого за прием		820,00	36,35	29,22	118,60	880,97
ИТОГО						1404,70

День: Среда

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
235/Пермь, 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,46	7,44	35,72	239,60
462/Пермь, 2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Груши	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		605,00	19,42	22,15	79,26	575,13
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (помидор)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
128/Пермь, 2021	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,60
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
380/Пермь, 2021	Тушенная капуста	50	1,00	0,00	3,80	34,50
377/Пермь, 2021	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
338/Пермь, 2021	Кнели из свинины с рисом	90	11,70	10,53	6,30	168,30
496/Пермь, 2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		795,00	24,19	20,96	62,30	548,80
ИТОГО						1123,93

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
268/Пермь, 2021	Омлет натуральный	140,00	22,26	10,78	21,00	271,60
157/Пермь, 2021	Овощи консервированные отварные (Кукуруза сладкая консерв.)	25,00	0,71	0,90	1,26	15,95
457/Пермь, 2021	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	0,23	6,02	30,90
79/Пермь, 2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
82/Пермь, 2021	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		550,00	26,53	19,98	61,27	530,95
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
114/Пермь, 2021	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,60
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
4/7, Екатеринбу рг 2015 г.	Рыба, тушенная с овощами	90	8,70	4,70	3,70	91,50
386/Пермь, 2021	Рис припущенный	150	3,60	5,40	29,40	241,60
495/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		745,00	19,81	14,54	80,08	589,10
ИТОГО		1120,05				

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория: **Учащиеся с 7 до 11 лет**

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
259/Пермь, 2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
459/Пермь, 2021	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	0,23	6,02	30,90
79/Пермь, 2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
82/Пермь, 2021	Апельсины	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за прием		585,00	15,66	18,30	74,51	525,40
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
131/Пермь, 2021	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,20
36/2 Екатеринбу рг, 2015	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,10	5,40	25,50
202/Пермь, 2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16
367/Пермь, 2021	Птица в соусе томатном	90	8,55	9,96	1,99	131,78
501/Пермь, 2021	Сок в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за прием		750,00	27,09	21,90	98,01	696,24
ИТОГО						1221,64

День: **Суббота**

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: ЛДП

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
227/Пермь, 2021	Каша ячневая вязкая	205	7,24	6,64	33,12	221,20
465/Пермь, 2021	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
63/Пермь, 2021	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00
574/Пермь, 2021	Хлеб ржанной	15	1,20	2,25	6,02	30,93
82/Пермь, 2021	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61,60
Итого за день		605,00	18,70	20,95	76,46	550,73
Обед						
148/Пермь, 2021	Овощи свежие (порциями) (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60
116/Пермь, 2021	Суп из овощей	200	1,60	3,62	5,06	59,20
487/Сб. Лапшина, 2004	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,00	0,04	11,80
377/Пермь, 2021	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
ТТК/Голунова, 2003	Тефтели из фарша куриного с рисом	90	18,17	10,80	11,01	211,86
495/Пермь, 2021	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
573/Пермь, 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574/Пермь, 2021	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
Итого за день		745,00	29,11	22,04	63,91	566,46
ИТОГО		1117,19				