

Согласовано:
Директор _____



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,12	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	9,4	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	30	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	820	33,1	25,5	113,6	798,74	161,12		
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			



Согласовано:

Директор

МКОУ

«СЦ № 2»



Утверждено:

ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,12	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	32	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8	161,12		
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5			



Согласовано:

Директор

МКОУ

«СШ № 2»



Утверждено:

ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Лапшевник с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,87	30,12	208	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	27,7	24,5	92,3	700,99			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	24	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	30	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,75	16	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	30,2	114,6	848,73	161,12		
Всего за день:		55,3	54,7	206,9	1549,72			



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,12	54-22к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	44	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	161,12		
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01			



Согласовано:
Директор



Утверждено:
ООО «Бизнес Консалтинг»
/ Кортоножко Е.Ю.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,12	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мяскокапустная	100	13,0	15,2	13,3	201	30	77-6	2022
Горошница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	16	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	161,12		
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1467,5			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,12	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	45	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	880	38,1	37,9	122,9	932,26	161,12		
Всего за день:		52,8	51,2	201,6	1428,1			



Согласовано:
Директор



Утверждено:
ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,12	188	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	54-3з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	30	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,75	15	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	930	27,3	24,0	111,8	767,55	161,12		
Всего за день:		46,7	37,2	229,3	1434,79			

Согласовано:
Директор



МКОУ

«СШ № 2»



Утверждено:
ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,12	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
Итого за прием пищи:	530	11,5	15,5	75,2	561,72			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	24	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мяскокапустная	100	13,0	15,2	13,3	201	30	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	32,4	36,5	141,8	975,38	161,12		
Всего за день:		44,0	52,0	217,0	1537,1			

Согласовано
Директор



Утверждено:
ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,12	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	31	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	161,12		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	430,6	435,2	1 872,2	13150,97
Среднее значение за период	43,1	43,5	187,2	1315,097

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль: морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.