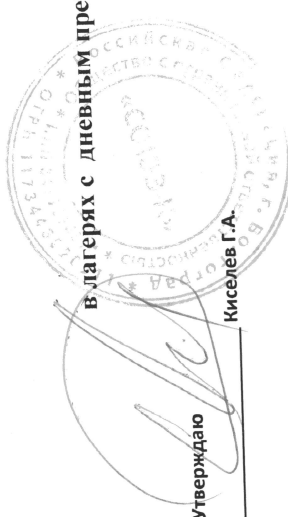


Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании



Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (рисовой) №161 | 300 | 5,6 | 5,5 | 23,4 | 166,1 | 161 | 2004 |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 40/10 | 3,1 | 7,5 | 19,6 | 158,0 | 1 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 8,8 | 13,0 | 57,8 | 383,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с горохом №139 | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 102 | 2004 |
| Тефтели с рисом | 100 | 14,2 | 24,7 | 15,7 | 341,6 | 462 | 2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,4 | 5,7 | 33,4 | 213,9 | 341 | 2016 |
| Кисель из повидла №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 360 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 36,6 | 37,1 | 154,0 | 1 088,4 | | |
| Всего за день: | | 45,4 | 50,1 | 211,8 | 1 471,8 | | |

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

2022 года

Согласовано

Директор

2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302 | 250 | 10,1 | 10,1 | 50,8 | 334,9 | 302 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом №2 | 40/10/50 | 3,3 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с лимоном №686 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,6 | 17,4 | 116,9 | 673,8 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп-лапша Домашняя №148 | 250 | 2,6 | 4,3 | 14,1 | 108,1 | 148 | 2004 |
| Плов из птицы №492 | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 454,9 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 32,1 | 30,9 | 127,7 | 915,7 | | |
| Всего за день: | | 45,7 | 48,3 | 244,6 | 1 589,5 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

" " 2022 года

" " 2022 года

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая молочная вязкая с маслом №302 | 250 | 10,2 | 9,0 | 48,8 | 317,1 | 302 |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 30/10 | 2,3 | 7,5 | 14,7 | 135,0 | 1 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421 |
| Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 14,4 | 18,1 | 89,6 | 581,8 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | |
| Суп из овощей №135 | 250 | 1,8 | 3,7 | 11,0 | 85,3 | 135 |
| Рагу из птицы №289 | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,6 | 316,3 | 289 |
| Компот из свежих плодов №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 27,8 | 24,6 | 114,4 | 788,0 | |
| Всего за день: | | 42,2 | 42,7 | 204,0 | 1 369,8 | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311 | 250 | 7,1 | 7,9 | 41,9 | 266,1 | 311 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом №2 | 40/10/50 | 3,3 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с лимоном №686 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 10,6 | 15,2 | 108,0 | 605,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250 | 2,8 | 2,9 | 19,9 | 117,6 | 103 | 2011 |
| Рыба, тушеная с овощами № 247 | 100 | 10,9 | 5,1 | 2,8 | 100,0 | 247 | 2011 |
| Соус томатный №363К | 30 | 0,2 | 0,7 | 1,5 | 13,2 | 363К | 2016 |
| Картофельное отварной №125 | 180 | 3,8 | 5,6 | 25,8 | 168,4 | 520, 518 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 935 | 26,8 | 15,6 | 127,1 | 751,9 | | |
| Всего за день: | | 37,4 | 30,8 | 235,1 | 1 356,9 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Согласовано

Утверждаю

Киселев Г.А.

Директор

2022 года

2022 года

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями №160 | 300 | 6,9 | 5,7 | 25,2 | 180,8 | 160 | 2004 |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 40/10 | 3,1 | 7,5 | 19,6 | 158,0 | 1 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 10,1 | 13,2 | 59,6 | 398,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 250 | 2,1 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 82 | 2011 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488 | 200 | 16,7 | 22,4 | 14,4 | 328,4 | 488 | 2004 |
| Кисель из повидла №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 360 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 28,0 | 28,7 | 113,3 | 819,8 | | |
| Всего за день: | | 38,1 | 41,9 | 172,9 | 1 217,9 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании



Утверждаю

Киселев Г.А.

2022 года

Согласовано

Директор

2022 года

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 250 | 6,9 | 8,4 | 43,1 | 275,2 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с сыром №3 | 50/30/20 | 10,9 | 23,7 | 24,6 | 356,2 | 3 | 2004 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,1 | 33,1 | 79,5 | 692,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп-лапша Домашняя №148 | 250 | 2,6 | 4,3 | 14,1 | 108,1 | 148 | 2004 |
| Плов из птицы №492 | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 454,9 | 492 | 2004 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 32,7 | 30,9 | 140,3 | 970,2 | | |
| Всего за день: | | 51,8 | 64,0 | 219,8 | 1 662,9 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период канкул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311 | 250 | 7,1 | 7,9 | 41,9 | 266,1 | 311 |
| Бутерброд с повидлом №2 | 40/10/50 | 3,3 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | 2 |
| Чай с лимоном №686 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 10,6 | 15,2 | 108,0 | 605,0 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | |
| Суп картофельный с крупой (рисовая) №138 | 250 | 2,1 | 2,5 | 16,9 | 98,8 | 138 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488 | 200 | 16,7 | 22,4 | 14,4 | 328,4 | 488 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 27,9 | 26,2 | 108,4 | 779,9 | |
| Всего за день: | | 38,5 | 41,4 | 216,4 | 1 384,9 | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

Утверждаю
Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано
Директор

" " 2022 года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями №160 | 300 | 6,9 | 5,7 | 25,2 | 180,8 | 160 | 2004 |
| Бутерброд с маслом №1/2011 | 40/10 | 3,1 | 7,5 | 19,6 | 158,0 | 1 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 10,1 | 13,2 | 59,6 | 398,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с горохом №139 | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 102 | 2004 |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455 | 100 | 13,0 | 15,3 | 13,3 | 242,3 | 455 | 2004 |
| Рис припущенный с томатом №513 | 180 | 4,8 | 4,8 | 47,3 | 252,9 | 513 | 2004 |
| Кисель из повидла №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 360 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 935 | 32,8 | 26,8 | 165,5 | 1 028,1 | | |
| Всего за день: | | 42,9 | 40,0 | 225,1 | 1 426,2 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " " 2022 года

Согласовано

Директор

" " " 2022 года

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 250 | 7,0 | 12,2 | 50,9 | 341,6 | 174 | 2011 |
| Бутерброд с сыром №3 | 50/30/20 | 10,9 | 23,7 | 24,6 | 356,2 | 3 | 2004 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,2 | 36,9 | 87,3 | 759,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250 | 2,8 | 2,9 | 19,9 | 117,6 | 103 | 2011 |
| Рагу из птицы №289 | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,7 | 317,5 | 289 | 2011 |
| 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 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 28,8 | 23,8 | 123,4 | 821,5 | | |
| Всего за день: | | 48,0 | 60,7 | 210,7 | 1 580,6 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302 | 250 | 10,1 | 10,1 | 50,8 | 334,9 | 302 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом №2 | 40/10/50 | 3,3 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с лимоном №686 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,6 | 17,4 | 116,9 | 673,8 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|------|------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 250 | 2,1 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 82 | 2011 |
| Рыба, тушеная с овощами № 247 | 100 | 10,9 | 5,1 | 2,8 | 100,0 | 247 | 2011 |
| Соус томатный №363К | 30 | 0,2 | 0,7 | 1,5 | 13,2 | 363К | 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,4 | 5,7 | 33,4 | 213,9 | 341 | 2016 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 29,7 | 17,8 | 127,8 | 785,6 | | |
| Всего за день: | | 43,3 | 35,2 | 244,7 | 1 459,4 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | ж | уг | ккал |
|----------------------------|-------|-------|-------|---------|----------|
| Итого за период | 496,0 | 507,2 | 507,2 | 2 237,3 | 15 238,2 |
| Среднее значение за период | 49,6 | 50,7 | 50,7 | 223,7 | 1523,8 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.