

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

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 пеклеванный	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

1 день

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		
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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом №302	250	10,2	9,0	48,8	317,1	302	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
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	2004
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	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 пеклеванный	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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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 пеклеванный	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

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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, тушеная 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

Утверждаю _____ 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 _____
 Директор _____
 " " 2022 года

6 день

о день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 пеклеванный	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 каникул при 2-х разовом питании

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	2004
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	2004
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	488	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	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

Утверждаю

Киселев Г.А.

" " 2022 года

Согласовано

Директор

" " 2022 года

8 день

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.

Согласовано

Директор

" " 2022 года

" " 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		

Утверждаю _____
 Киселев Г.А.
 2022 года

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
 Директор _____
 2022 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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		
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Рыба, тушенная 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	уг	ккал
Итого за период	496,0	507,2	2 237,3	15 238,2
Среднее значение за период	49,6	50,7	223,7	1523,8

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Канищева Валентина Ивановна

Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023