

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю
Д.А.Иванов
«ОПТИМА»

Директор _____

1 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТК № 2	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1	110,0
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				28,0	17,1	142,6	828,6
Всего за день:				44,4	26,3	220,2	1 287,7

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Директор _____

2 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:			14,6	9,2	92,9	514,1	

Обед

	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	100	3,4	0,2	5,8	44,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	9,0	10,2	15,8	151,1
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК №21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:			23,3	15,5	121,4	687,2	
Всего за день:			37,9	24,7	214,3	1 201,3	

Примерное 10-ти дневное меню в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Директор

3 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

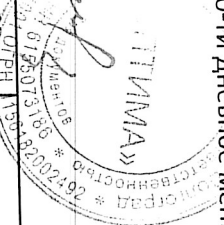
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1

Обед

	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК № 43	100	2,2	0,0	4,6	27,2
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2017	307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №307/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				31,9	23,3	145,5	917,1
Всего за день:				45,7	27,8	256,4	1 453,2

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю



Директор _____

4 День

Сборник рецептов		№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208		250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596		30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392		200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6		50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:					23,1	11,8	97,4	587,6
Обед								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТК № 2		100	1,5	0,1	8,5	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47		250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492		200	3,0	4,3	31,5	177,1
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639		200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6		60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7		60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:					15,2	9,4	123,7	641,2
Всего за день:					38,3	21,2	221,1	1 228,8

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

И.А.Александров



Директор _____

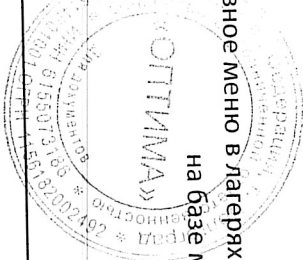
5 День

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	84,1	502,5
Обед							
	71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК № 71	100	1,6	0,1	8,9	42,8
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	200	14,8	12,8	23,4	270,9
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТК №21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				32,2	18,3	135,5	840,5
Всего за день:				50,2	28,8	219,6	1 343,0

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Handwritten signature



Директор _____

6 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				14,7	7,5	105,6	544,0
Обед							
	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК № 43	100	2,2	0,0	4,6	27,2
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1	110,0
2004	513	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				29,0	17,3	138,6	818,1
Всего за день:				43,7	24,8	244,2	1 362,1

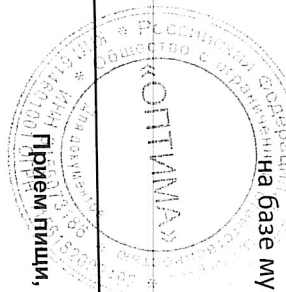
Примерное 10-ти дневное меню в-лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

[Подпись]

Директор

7 день



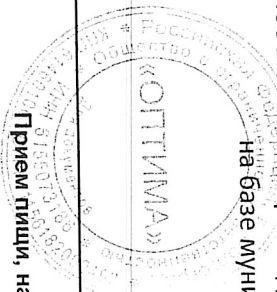
Сборник рецептов	№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	250	6,2	4,2	47,8	253,6
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				15,5	9,5	83,2	480,3
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТК №2	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (перловая) ТК №45	250	2,5	4,2	18,4	121,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	9,0	10,2	15,8	151,1
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				21,8	15,4	116,9	654,2
Всего за день:				37,3	24,9	200,1	1134,5

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю
М.В. Сидорова

Директор _____

8 день



Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				24,7	13,1	103,9	631,0
Обед							
	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТК №80	100	3,4	0,2	5,8	44,0
2004	149	СУП С КРУТОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	100	0,0	4,4	0,0	39,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4	33,4	202,6
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТК №21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				19,0	15,0	140,1	777,7
Всего за день:				43,7	28,1	244,0	1 408,7

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю



9 день

Директор _____

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				12,5	4,3	106,0	509,3
Обед							
	71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 71	100	1,6	0,1	8,9	42,8
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				20,5	10,0	127,4	681,0
Всего за день:				33,0	14,3	233,4	1 190,3

