

Согласовано:

директор

С.И. Смирнов

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортонжко

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,9	54-27/к	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	25	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	36	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 пеклеваный	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			
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			



Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,9	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:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	38	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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:	780	28,9	28,3	119,8	817,8	168,9		
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5			

Согласовано:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Коротко



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

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6,9	9,8	22,3	205	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	12,2	11,2	59,2	386,32			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
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 пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	27,6	23,7	109,0	764,31	168,9		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			



Согласовано:
Директор Учреждения
В.В. Воронцов



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

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
4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,9	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:	507	13,4	14,8	66,3	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	50	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:	760	29,7	30,1	111,6	792,22	168,9		
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			



У. М. Серба

У. М. Серба



Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

5 день

У день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	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:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Горошница	150	13,5	6,9	35,0	202	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:	790	37,4	27,2	118,1	775,42	168,9		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			

Согласовано:

директор *М.М. Сосновская*

5/4. 2020.

Уд. 2020.



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

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	220	5,6	9,8	30,6	273,2	20,9	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	502	13,6	22,4	69,7	562,52			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	29,9	25,9	121,6	819,12	168,9		
Всего за день:		43,5	48,3	191,3	1381,64			

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

7 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 пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	21,9	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:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	740	25,7	23,0	118,9	784,02	168,9		
Всего за день:		38,3	33,8	190,7	1221,24			



Согласовано:

директор
Е. М. Белякова
08.07.2017



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
8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	60,7	366,5	30,9	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:	507	16,5	11,1	102,3	575,62			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
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:	800	27,0	19,8	107,7	713,79	169,9		
Всего за день:		43,5	30,9	210,0	1289,41			

Согласовано:

Директор

С.С. Сосновская
Сосновская С.С.



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

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

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,9	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:	500	10,7	14,7	71,4	535,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	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:	790	28,5	29,9	128,9	854,34			
Всего за день:		39,2	44,6	200,3	1389,56			

ДИРЕКТОР

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коптоджо Е. Ю.

10 день

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	412,9	397,9	1 914,3	12997,02
Среднее значение за период	41,3	39,8	191,4	1299,702

Норма по СанПин двухразовое питание	50%-60%	± 5%
1. Энергетическая ценность	1000-1200 ккал	± 5%
2. Белки	60-80 г	± 5%
3. Жиры	60-80 г	± 5%
4. Углеводы	250-300 г	± 5%
5. Витамин А	1000-1200 МЕ	± 5%
6. Витамин В1	1,5-2,0 мг	± 5%
7. Витамин В2	1,5-2,0 мг	± 5%
8. Витамин В6	1,5-2,0 мг	± 5%
9. Витамин В12	1,5-2,0 мкг	± 5%
10. Витамин С	100-120 мг	± 5%
11. Витамин Е	10-12 мг	± 5%
12. Витамин К	100-120 мкг	± 5%
13. Витамин РР	10-12 мг	± 5%
14. Витамин Р	10-12 мг	± 5%
15. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
16. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
17. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
18. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
19. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
20. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
21. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
22. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
23. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
24. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
25. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
26. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
27. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
28. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
29. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
30. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
31. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
32. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
33. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
34. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
35. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
36. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
37. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
38. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
39. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
40. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
41. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
42. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
43. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
44. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
45. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
46. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
47. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
48. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
49. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
50. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
51. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
52. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
53. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
54. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
55. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
56. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
57. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
58. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
59. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
60. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
61. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
62. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
63. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
64. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
65. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
66. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
67. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
68. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
69. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
70. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
71. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
72. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
73. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
74. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
75. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
76. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
77. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
78. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
79. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
80. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
81. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
82. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
83. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
84. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
85. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
86. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
87. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
88. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
89. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
90. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
91. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
92. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
93. Витамин РН	10-12 мг	± 5%
94. Витамин РН	10-12 мг	± 5

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 Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.