

Утверждаю

« 30 » _____ 2023 г.

Согласовано

« _____ » _____ 2023 г.

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

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 манная жидкая с маслом №311	250	6,9	7,9	42,0	266,4	311	2004
Бутерброд с повидлом №2	30/10/20	2,4	5,4	23,2	207,9	2	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8		
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	572	12,6	17,2	109,9	702,7		
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 картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	20,1	117,5	103	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,7	33,6	213,8	302	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	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	960	36,7	28,8	139,7	896,7		
Всего за день:		49,3	46,0	249,6	1 599,4		

Утверждено

20 " 2023 г

2023 г

Согласовано

2023 г

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	250	9,5	9,0	29,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	9,5	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
Итого за прием пищи:	615	13,7	9,7	77,6	553,5	
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	262,0	2011
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	2011
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7
Итого за прием пищи:	920	33,1	33,6	133,7	947,7	
Всего за день:		46,8	43,3	211,3	1 501,2	

Утверждаю

2023 г

2023 г

Согласовано

«Венера»

«Гратчевская СШ»

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Лапшевник с творогом № 208	230	19,8	19,2	408,8	208	2011
Соус молочный (сладкий)	70	1,3	3,1	58,4	596	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	61,3	421	2016
Батон	50	3,8	1,5	131,0	ГТК-№6	
Итого за прием пищи:	550	26,2	24,8	659,5		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	61,6		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5,8	5,5	145,0	102	2011
Птица тушеная в соусе 290/593	120	15,0	13,8	200,4	290/593	2011/2004
Каша ячневая вязкая № 302	180	5,7	7,4	216,7	302	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	930	35,8	28,2	948,5		
Всего за день:		62,0	53,0	1 608,0		

Утверждаю

2023 г

2023 г

Согласовано

«Венера»

«Грановая»

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая №302	250	10,1	14,4	51,0	302	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	166,8		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	16,4	18,5	115,2		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8		
Суп из овощей № 135	250	1,9	3,8	11,1	135	2004
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6		
Итого за прием пищи:	880	34,5	34,2	130,2		
Всего за день:		50,9	52,7	245,4		1 492,7

Утверждаю

« 30 » " 2023 г.

2023 г.

«Венера»

2023 г.

Согласовано

« 30 » " 2023 г.

2023 г.

«Венера»

2023 г.

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	250	6,9	15,1	43,4	175	2011
Фрукты свежие (яблоко, вафли) №338	100	0,4	0,4	9,5	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	376	2011
Итого за прием пищи:	615	11,1	15,8	92,0	603,7	
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 картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	20,1	117,5	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	15,2	13,3	201,0	2004
Пюре из бобовых № 199	180	16,2	8,3	42,0	242,0	2016
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	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	41,0	32,6	160,2	946,9	
Всего за день:		52,1	48,4	252,2	1 550,6	

Утверждаю
 " 30 " 2023 г

Согласовано
 " 30 " 2023 г

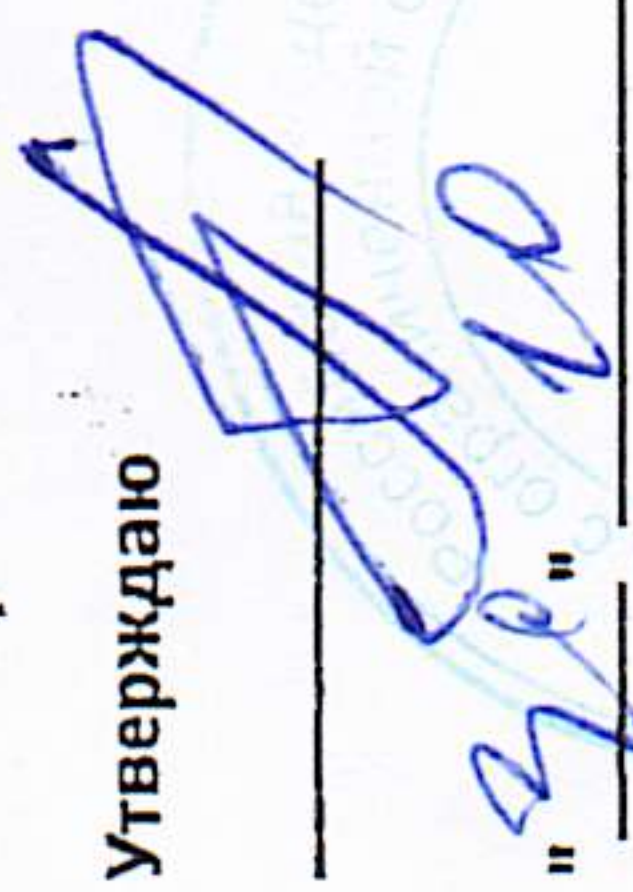
Примерное 10-ти дневное меню

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174	250/5	7,0	12,3	38,3	174	2011
Бутерброд с сыром №3	50/10/15	7,7	12,6	28,5	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Итого за прием пищи:	552	14,9	24,9	81,8		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8		
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	2,0	5,0	13,0	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100	17,8	14,2	8,9	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	203	2011
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6		
Итого за прием пищи:	930	35,5	27,3	136,0		
Всего за день:		50,4	52,2	217,8		1 585,5

Утверждаю



2023 г

2023 г

Согласовано





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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная пшениная вязкая № 302	250	9,5	9,0	29,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	9,5	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	2011
Чай с сахаром № 376	200	0,1	0,0	14,8	376	2011
Итого за прием пищи:	600	13,7	9,7	77,6	553,5	
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 бобовыми (горох) № 102	250	5,8	5,5	19,0	145,0	2011
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	473,0	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	37,7	35,8	133,3	947,8	
Всего за день:		51,4	45,5	210,9	1 501,3	

Утверждаю

2023 г

2023г

«Венера»

«Григорьевская СШ»

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом № 315	230	13,3	9,9	69,8	315	2004
Соус молочный (сладкий) № 596	70	1,3	3,1	9,4	596	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	377	2011
Батон	50	5,9	1,5	25,6		
Итого за прием пищи:	572	20,7	14,5	119,8	672,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8		
Суп из овощей № 135	250	1,9	3,8	11,1	135	2004
Котлета рыбная любительская № 390	100	13,7	14,2	10,9	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	3,7	8,9	25,9	125/128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	930	28,6	28,4	132,7	818,6	
Всего за день:		49,3	42,9	252,5	1 491,1	

Утверждаю

« 10 » _____ 2023 г.

Согласовано

« 10 » _____ 2023 г.



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

9 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	6,9	7,9	42,0	266,4	311	2004
Бутерброд с повидлом № 2	30/10/20	2,4	5,4	23,2	207,9	2	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8		
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Итого за прием пищи:	550	13,7	18,2	106,7	702,4		
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 макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	20,1	117,5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	15,2	13,3	201,0	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,7	33,6	213,8	302	2004
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	930	32,0	29,8	152,9	902,9		
Всего за день:		45,7	48,0	259,6	1 605,3		

Утверждаю

« 30 » _____ 2023 г.

Согласовано

« _____ » _____ 2023 г.

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	250	6,9	15,1	43,4	384,0	175	2011
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	377	2011
Итого за прием пищи:	615	11,1	15,8	92,0	603,7		

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		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593	100/30	10,4	22,0	15,9	251,3	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
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	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	960	27,9	35,1	130,5	942,0		
Всего за день:	39,0	50,9	222,5	1 545,7			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	496,9	482,9	2 355,2	15 480,8
Среднее значение за период	49,7	48,3	235,5	1548,1

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

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

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

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