



Директор *В.С. Сосновский*

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



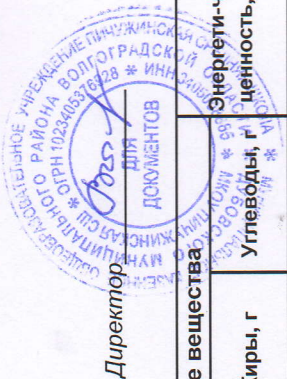
1 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	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	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	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	10,9	5,1	2,8	100,0
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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				27,9	15,3	142,3	818,6
Всего за день:				44,3	24,5	219,9	1 277,7



Утверждаю
Директор
2 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	267,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	68,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	91,9
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	514,1
Обед						
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	34,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	109,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	43,0
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,1	0,0	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
Итого за прием пищи:				12,6	9,1	552,9
Всего за день:				27,2	18,3	1 067,0



3 день

Директор

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	536,1

Обед

2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				18,1	12,5	129,9	703,5
Всего за день:				31,9	17,0	240,8	1 239,6

Утверждаю

Директор

4 день

4 день							
Сборник рецептур	№ 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 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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





Утверждаю

Директор

5 день

Сборник рецептур	№ 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	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							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
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
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				31,9	18,3	130,8	815,5
Всего за день:				49,9	28,8	214,9	1 318,0



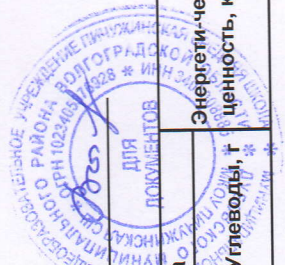


Утверждаю

Директор

6 день

Сборник рецептур	№ 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	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				14,7	7,5	105,6	544,0
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
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 ПРИПУЩЕННЫЙ 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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				27,6	17,4	136,4	804,5
Всего за день:				42,3	24,9	242,0	1 348,5

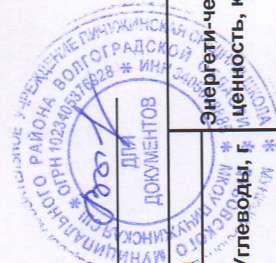


7 день

Директор

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием 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 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	250	2,5	4,2	18,4	121,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				13,2	9,1	102,8	546,1
Всего за день:				28,7	18,6	186,0	1 026,4





Директор

8 день

Утверждаю

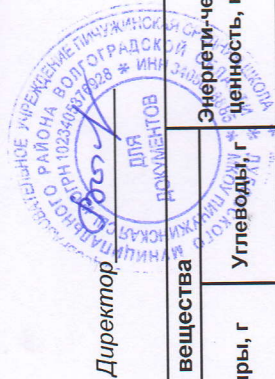
Сборник рецептур		№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак									
2011		208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208		250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011		596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596		30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011		378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378		200	1,7	1,3	17,3	86,7
		6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:						24,7	13,1	103,9	631,0
Обед									
		1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ		100	1,3	0,1	6,7	34,0
2004		149	СУП С КРУПОЙ (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 ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302		200	5,4	5,4	33,4	202,6
2011		360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360		200	0,1	0,0	28,2	110,3
		6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,5	0,4	29,2	137,8
		7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:						16,9	14,9	138,5	751,5
Всего за день:						41,6	28,0	242,4	1 382,5

Утверждаю

Директор

9 день

Сборник рецептур	№ 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	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				12,5	4,3	106,0	509,3
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				19,7	10,0	120,9	651,8
Всего за день:				32,2	14,3	226,9	1 161,1



Директор

10 день

ДОКУМЕНТОБ

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	267,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	68,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	91,9
Итого за прием пищи:				13,0	7,9	470,7
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	82,6
2004	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	175,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖЖИ) №516	180	6,7	5,3	236,2
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №639	200	0,4	0,0	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
Итого за прием пищи:				27,9	19,8	875,6
Всего за день:				40,9	27,7	1 346,3

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	377,30	223,30	2 225,50	12 395,90
Среднее значение за период	37,73	22,33	222,55	1 239,59

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.