



Утверждаю



Согласовано

С.В. Котляков

**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**

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

Утверждено

№ _____

1 день

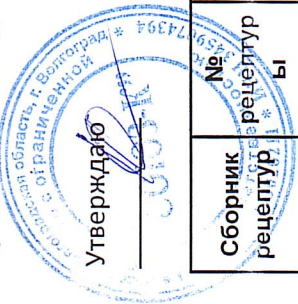
Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	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



Директор

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

Утверждаю

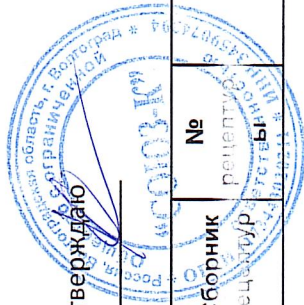


2 день

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	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	92,9	514,1
Обед							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
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	0,4	3,9	1,7	43,0
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №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:				12,6	9,1	105,7	552,9
Всего за день:				27,2	18,3	198,6	1 067,0

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

Утверждаю



3 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	10,8	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	110,9	536,1
Обед						
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	2,4	13,6
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	16,4	109,1
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	0,3	2,1	27,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				18,1	129,9	703,5
Всего за день:				31,9	240,8	1 239,6

С.В. Котельская
Директор

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

Утверждаю



4 ДЕНЬ

Сборщик	№	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
Итого за прием пищи:				23,1	11,8	97,4
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:				15,2	9,4	123,7
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**



Директор *И.С. Сидельков*

5 день

Сборник	№	Наименование	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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	

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

Утверждаю

Директор

В. Смирнова



6 день

Сборник	№	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая
---------	---	-------	------------------	----------------

Завтрак

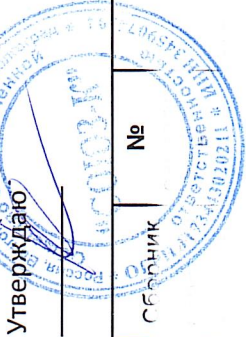
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				14,7	7,5	105,6	544,0

Обед

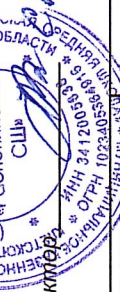
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1	110,0
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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

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

Утверждено



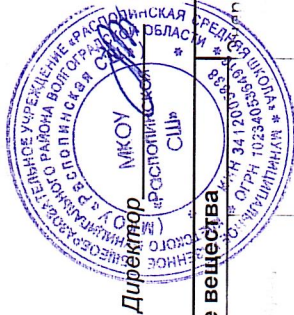
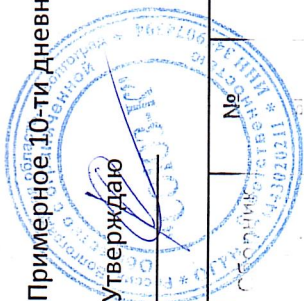
Директор



7 день

Сборник	№	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал
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

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



8 день

№		Масса	Пищевые вещества		Энергетическая		
Зантрак							
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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

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

Утверждаю

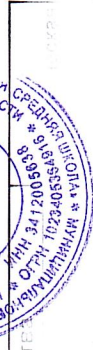
Директор

10 день

		М		Пищевые вещества			
2004	302	МАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖМА СВАТНАЯ 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	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				13,0	7,9	86,4	470,7
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	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	13,6	175,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №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	19,8	146,5	875,6
Всего за день:				40,9	27,7	232,9	1 346,3



В. В. Шмидт



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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России. НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.