

Директор *Медведева Н.В.*

Приложение 10-ти дневное меню
образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Примерное 5-дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю:



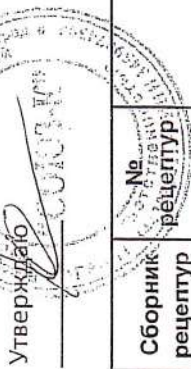
1 День

Директор

С.В. Косов

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
5011	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
5011	632	ЧАЙ С САХАРОМ НЕЖИР.	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	359,1
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	100	1,5	0,1	6,9	40,7
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	100	10,9	5,1	2,9	100,0
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	180	4,8	5,1	47,3	254,5
	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	7	ХЛЕБ ПЕКОЛЕБАРНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
			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

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


Утверждаю

Директор


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 ОВЕСНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2011	303	ОБУСЛАВЛЕННЫЕ (ДЛЯ КОФЕ) №303	150	0,6	0,6	14,3	69,4
2011	375	ЧАЙ С МОЛОКОМ №375	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за завтрак:				14,6	9,2	92,9	514,1
Обед							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
2011	192	СУП С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2004	483	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
2011	360	КРЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	300	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

Директор


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	?	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	302	ХЛЕБ С СУХАРИМ КАРИШЕ №302 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
		Итого за завтрак:		13,8	4,5	110,9	336,1
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовый) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2004	422	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №85	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	143	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТЕАРНЫЕ (БОЖИ) №516	130	0,7	5,3	40,7	235,2
2004	031	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	116,7
		Итого за прием пищи:		18,1	12,5	129,9	703,5
		Всего за день:		31,9	17,0	240,8	1 239,6

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

Утверждаю

Директор *В.И. Косов* И.В.

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	536	СОУС МОСЛОННЫЙ (следий) ТК № 506	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	532	ЧАЙ С САХАРОМ №532 Д	400	0,1	0,0	10,6	43,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за дневным завтраком				23,1	11,8	97,4	587,8
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	6,5	40,7
2011	57	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	609	КОМПОТ ИЗ СЫРЕЙ С ХОФРИКТОМ 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 ПЕЧЕНАЯ	50	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за дневным обедом				15,2	9,4	123,7	641,2
Итого за день:				38,3	21,2	221,1	1 228,8



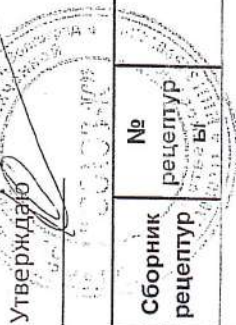
Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждаю
Директор *В.В. Сидорова*

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
401	379	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9
Итого за завтрак:			200	17,3	8,9	66,8	355,9
Обед							
2004	1	МОЛ. КОЛЬЦА ТЕАРИНА	100	1,3	0,1	6,7	34,0
2011	110	САМОСАРТОШЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №145 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2011	209	РАДУ ИЗ ПИЦЦЫ ТК №239	200	14,8	12,8	23,4	270,9
2011	300	МИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА ТК №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,5	0,4	29,2	137,8
	6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за обед:			660	31,9	18,3	130,8	815,5
Итого за день:				149,9	28,9	214,9	4 318,0

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



Утверждаю




Директор

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 ВЯЖАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2005	3	ТОСТЫ С ПОВ. ДРОЖЖИ №2	100г	3,1	0,2	36,4	161,7
2015	382	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392.Э	200	0,1	0,01	10,8	45,3
	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,2	0,2	14,3	60,9
				14,7	7,5	105,6	544,0
Обед							
2011	71	СУПЕЦ СВЕЖИИ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2013	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	9,4	4,2	15,3	109,1
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1	110,0
2304	513	РЫБА ПЕРМЦЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	130	4,8	5,1	47,3	254,5
2004	601	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ТК № 601	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	5	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

2004


Директор

2004

7 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 ВЯЖКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	250	6,2	4,2	47,8	253,6
2004	303	КАШУ ВАРЕНУЮ ВЕРУЮЮ №337	1	8,5	5,0	0,3	68,0
2004	302	ЧАЙ С САХАРОМ №341	200	0,1	0,0	10,6	43,3
2004	304	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,0
Обед							
2004	302	СВЕЖА ОСТАВАЯ	100	1,5	0,1	3,5	49,7
2004	340	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУГОЙ (перловая) ТК №15	250	2,5	4,2	18,4	121,6
2004	303	ПИЦЦА ПШЕНИЧНАЯ РАСУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №188	200	0,4	3,9	1,7	43,0
2004	303	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №339	200	0,4	0,0	20,4	84,3
2004	305	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,9
2004	307	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,0	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

Утверждаю



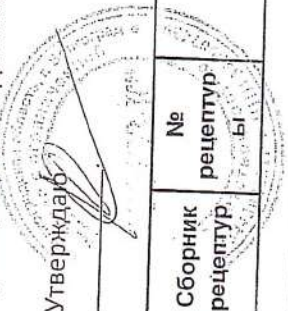
Директор *Мамкина И.Б.*

8 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	208	ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	206	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сметана) ТК № 206	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	275	ЧАЙ С МОЛОКОМ №275	200	1,7	1,3	17,3	50,7
	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,2	0,9	47,0	114,0
				17,4	13,1	108,3	394,2
Обед							
	1	МОРОЖЕ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	0,7	34,0
2011	149	СУП С КАРТОФ. (пюре) ТК №149	250	1,7	4,1	16,1	103,1
2011	238	КОТЛЕТЬ СЫРЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №234	100	0,0	4,4	0,0	39,0
2011	202	САЛАТ СВИТОЧНЫЙ БЕЗМАСЛ. (ГАРНИР) №202	200	5,4	5,4	33,4	202,6
2011	220	МАСЛО ИМБИРНОЕ ТК №220	200	0,1	0,0	20,2	110,3
	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	28,2	137,0
	7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	110,7
				16,9	14,9	138,5	751,5
Итого за прием пищи:				41,6	28,0	242,4	1 382,5
Всего за день:							

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

Утверждаю:



Директор *М.В. Мещерякова*

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	100г	3,1	0,4	38,4	164,7
2004	303	КАША С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ №304 А	200	0,4	0,0	10,6	49,9
2004	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,1	11,0	59,8
2004	304	КАША С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ №305 А	30	2,6	0,3	10,5	69,5
2004	305	КАША С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ №306 А	30	2,6	0,3	10,5	69,5
2004	306	КАША С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ №307 А	30	2,6	0,3	10,5	69,5
Обед							
2004	307	СОУПКА ОВОЩНО-МЯСНАЯ №308	100	0,8	0,1	5,4	19,0
2004	308	САЛАТ МАСЛЯНЫЙ С ОВОЩАМИ ТК №119 (ГОЛО)	250	7,6	4,6	18,7	143,8
2004	407	ПИЦЦА МЯСНО-ОВощная ТК №82	300	3,0	4,3	31,0	177,1
2004	309	КОМБИНАТ ИЗ ОВощных ПИЩЕВ ТК №831	300	0,2	0,2	14,5	60,8
2004	408	УЛИЧНЫЙ ПИЦЦА №831	50	4,6	0,4	29,2	137,8
2004	409	САЛАТ МАСЛЯНЫЙ	60	3,0	0,5	24,6	115,7
Итого за первый завтрак				19,7	10,0	120,8	651,8
Второй завтрак				22,9	14,3	205,8	1161,7

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

Утверждаю



Директор Мещерякова Н.В.



Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день							
Завтрак							
3001	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЕЩАЛ ОБЕЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
3002	306	КАША МОЛОЧНАЯ ВЕЩАЛ ОБЕЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	100	0,6	0,6	14,3	60,4
3003	307	КАША МОЛОЧНАЯ ВЕЩАЛ ОБЕЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	0,1	0,0	10,2	43,0
3004	308	КАША МОЛОЧНАЯ ВЕЩАЛ ОБЕЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	50	3,0	0,0	10,5	51,0
		Итого за прием пищи:		3,0	1,2	45,6	170,7
3005	309	ШИШКИ ИЗ ТВОРОГА И КАПУСТЫ С САРТОФЕЛЕМ ТК №47	100	1,6	0,1	8,5	40,7
3004	400	КОТЛЕТЫ РУБЕЦОВЫЕ ИЗ ГОБЕЯДИНЫ С БЕЛКОЧАНИИ КАПУСТОЙ ТК №105	350	1,9	4,1	9,0	62,6
3004	315	ШАРАДЫ ИЗ МУЛЬТИС ОТЕАРНЫЕ (РОЖДИ) МЕНЮ	100	0,0	0,4	13,6	47,3
3006	309	КОТЛЕТЫ ИЗ СЫРОМ СУХОФР АКТИВ ТК №39	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,6
	7	ХЛЕБ ПЕШЕВАННЫЙ	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

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.: Хлебпролинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Сборник технических нормативов. ФГБОУ НИЗЛ Мособлстат. Москва. Тираж 500 экз. Под редакцией В.А. Тутельяна. М.: Издательство ФГБОУ НИЗЛ Мособлстат, 2016.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Сборник технических нормативов. ФГБОУ НИЗЛ Мособлстат. Москва. Тираж 500 экз. Под редакцией В.А. Тутельяна. М.: Издательство ФГБОУ НИЗЛ Мособлстат, 2016.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Сборник технических нормативов. ФГБОУ НИЗЛ Мособлстат. Москва. Тираж 500 экз. Под редакцией В.А. Тутельяна. М.: Издательство ФГБОУ НИЗЛ Мособлстат, 2016.