



Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

**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**

Утверждаю  
Киселев Г.А.



1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				14,8	8,7	67,8	408,5
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247	90	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
				24,0	14,4	119,2	703,1
				38,8	23,1	187,0	1 111,6
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю

Киселев Г.А.



**2 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
				12,4	7,8	83,7	457,0
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
				16,9	13,1	99,0	551,4
				29,3	20,9	182,7	1 008,4
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю

Киселев Г.А.



3 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	36,9	205,8
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,0</b>	<b>4,0</b>	<b>100,7</b>	<b>482,7</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2004	149	СУП С КРУПКОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	90/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,4</b>	<b>10,7</b>	<b>101,3</b>	<b>554,5</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>25,4</b>	<b>14,7</b>	<b>202,0</b>	<b>1 037,2</b>

Утверждаю  
Киселев Г.А.



4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				19,7	10,5	87,7	523,4
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
				11,3	7,5	97,5	504,0
		Итого за прием пищи:		31,0	18,0	185,2	1 027,4
Всего за день:							



Утверждаю  
Киселев Г.А.



6 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>96,4</b>	<b>486,9</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247	90	10,9	5,1	2,8	100,0
2004	513	РИС ПРИПУШЕННЫЙ 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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,9</b>	<b>14,8</b>	<b>114,5</b>	<b>684,9</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>36,4</b>	<b>20,9</b>	<b>210,9</b>	<b>1 171,8</b>

Утверждаю

Киселев Г.А.



7 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	200	4,8	3,6	38,0	203,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТЮЮ №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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>73,4</b>	<b>430,5</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
				<b>9,9</b>	<b>8,0</b>	<b>82,6</b>	<b>441,2</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				<b>24,0</b>	<b>16,9</b>	<b>156,0</b>	<b>871,7</b>



Утверждаю

Киселев Г.А.



## 8 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				21,3	11,8	94,2	566,8
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	149	СУП С КРУПКОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	34,6
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
				12,1	12,5	108,1	589,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				33,4	24,3	202,3	1 155,9

Утверждаю  
Киселев Г.А.



9 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
				10,9	3,8	96,2	458,7
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
				15,0	8,1	95,3	513,2
				32,4	17,3	222,8	1182,4
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							

## 10 ДЕНЬ

Утверждаю  
Киселев Г.А.



Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛЛОКО) №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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,8</b>	<b>6,5</b>	<b>77,2</b>	<b>413,6</b>
<b>Обед</b>							
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	90	8,0	7,9	12,1	151,2
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,8</b>	<b>16,4</b>	<b>115,2</b>	<b>696,6</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>32,6</b>	<b>22,9</b>	<b>192,4</b>	<b>1 110,2</b>