



Утверждаю  
Киселев Г.А.

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

**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**

Утверждено  
Киселев Г.А.



1 ДЕНЬ

Директор \_\_\_\_\_

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	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
		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
				16,4	9,2	77,6	459,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				17,0	16,6	139,6	776,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,4</b>	<b>25,8</b>	<b>217,2</b>	<b>1 236,0</b>
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю

Киселев Г.А.



**2 ДЕНЬ**

Директор \_\_\_\_\_

Сборник рецептов	№ рецептур	Приём 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	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
				<b>14,6</b>	<b>9,2</b>	<b>92,9</b>	<b>514,1</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
		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 ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				<b>12,6</b>	<b>9,1</b>	<b>105,7</b>	<b>552,9</b>
				<b>27,2</b>	<b>18,3</b>	<b>198,6</b>	<b>1 067,0</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю

Киселев Г.А.



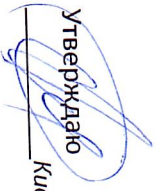
2

3 ДЕНЬ

Директор \_\_\_\_\_

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 ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
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
				13,8	4,5	110,9	536,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2004	149	СУП С КРУПКОЙ (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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				18,1	12,5	129,9	703,5
				31,9	17,0	240,8	1 239,6
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							



Утверждаю  


Киселев Г.А.



**4 ДЕНЬ**

Директор \_\_\_\_\_

Сборник рецептов	№ рецептур	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	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				23,1	11,8	97,4	587,6
<b>Обед</b>							
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				15,2	9,4	123,7	641,2
				38,3	21,2	221,1	1 228,8
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю

Киселев Г.А.

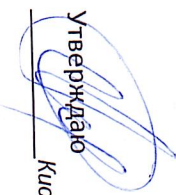


4

5 день

Директор \_\_\_\_\_

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	250	7,1	3,9	42,2	232,4
			1	5,5	5,0	0,3	68,6
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,7	1,3	17,3	86,7
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378		18,0	10,5	84,1	502,5
<b>Обед</b>							
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
			250	7,3	4,5	18,7	143,8
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	14,8	12,8	23,4	270,9
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	200	0,1	0,0	28,2	110,3
2011	289	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		31,9	18,3	130,8	815,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>49,9</b>	<b>28,8</b>	<b>214,9</b>	<b>1 318,0</b>
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю  


Киселев Г. Д.



**6 ДЕНЬ**

Директор \_\_\_\_\_

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	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,7</b>	<b>7,5</b>	<b>105,6</b>	<b>544,0</b>
<b>Обед</b>							
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,6</b>	<b>16,9</b>	<b>133,4</b>	<b>752,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,3</b>	<b>24,4</b>	<b>239,0</b>	<b>1 296,8</b>



Утверждаю  
Киселев Г.А.



6

7 ДЕНЬ

Директор \_\_\_\_\_

Сборник рецептов	№ рецептур	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	250	6,2	4,2	47,8	253,6
2004	337	РЯДЦО ВАРЕННОЕ 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
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,5</b>	<b>9,5</b>	<b>83,2</b>	<b>480,3</b>
<b>Обед</b>							
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,2</b>	<b>9,1</b>	<b>102,8</b>	<b>546,1</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>28,7</b>	<b>18,6</b>	<b>186,0</b>	<b>1 026,4</b>



Утверждено  
Киселев Г.А.



8 ДЕНЬ

Директор \_\_\_\_\_

Сборник рецептов	№ рецептур	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	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,7</b>	<b>13,1</b>	<b>103,9</b>	<b>631,0</b>
<b>Обед</b>							
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
2004	149	СУП С КРУГЛОЙ (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 ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4	33,4	202,6
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,9</b>	<b>14,9</b>	<b>138,5</b>	<b>751,5</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>28,0</b>	<b>242,4</b>	<b>1 382,5</b>

Утверждаю

Киселев Г.А.

9 день

Директор \_\_\_\_\_



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	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,5</b>	<b>4,3</b>	<b>106,0</b>	<b>509,3</b>
<b>Обед</b>							
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАРЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,7</b>	<b>10,0</b>	<b>120,9</b>	<b>651,8</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>32,2</b>	<b>14,3</b>	<b>226,9</b>	<b>1 161,1</b>

Утверждаю  
Киселев Г.А.



10 ДЕНЬ

Директор \_\_\_\_\_

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	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
				13,0	7,9	86,4	470,7
<b>Обед</b>							
		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 ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				27,9	19,8	146,5	875,6
				40,9	27,7	232,9	1 346,3
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							