

Утверждаю



Директор

Согласовано



**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



Согласовано



5 19

1 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 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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,8</b>	<b>8,7</b>	<b>67,8</b>	<b>408,5</b>
<b>Обед</b>							
	2	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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,0</b>	<b>14,4</b>	<b>119,2</b>	<b>703,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,8</b>	<b>23,1</b>	<b>187,0</b>	<b>1 111,6</b>

Утверждаю



Согласовано



6 20

2 день

Сборник рецептур	№ 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>83,7</b>	<b>457,0</b>
<b>Обед</b>							
	1	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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,9</b>	<b>13,1</b>	<b>99,0</b>	<b>551,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,3</b>	<b>20,9</b>	<b>182,7</b>	<b>1 008,4</b>



Утверждаю

Согласовано



7 21

3 день

Сборник рецептур	№ 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
	6	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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	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

Согласовано



8 22

4 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,7</b>	<b>10,5</b>	<b>87,7</b>	<b>523,4</b>
<b>Обед</b>							
	2	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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>97,5</b>	<b>504,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,0</b>	<b>18,0</b>	<b>185,2</b>	<b>1 027,4</b>

Утверждаю



Согласовано



9 23

5 день

Сборник рецептур	№ 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 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
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,4</b>	<b>10,0</b>	<b>74,3</b>	<b>451,9</b>
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	150	11,2	10,3	16,8	206,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,1</b>	<b>15,0</b>	<b>104,7</b>	<b>648,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,5</b>	<b>25,0</b>	<b>179,0</b>	<b>1 100,7</b>



Утверждаю

Согласовано



12 В 26

6 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 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
	6	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 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	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	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

Согласовано



13 27

7 день

Сборник рецептур	№ 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>73,4</b>	<b>430,5</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,9</b>	<b>8,0</b>	<b>82,6</b>	<b>441,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>24,0</b>	<b>16,9</b>	<b>156,0</b>	<b>871,7</b>



Утверждаю

Согласовано



14 28

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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>11,8</b>	<b>94,2</b>	<b>566,8</b>
<b>Обед</b>							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	149	СУП С КРУПОЙ (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 ВЯЗКАЯ (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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>12,5</b>	<b>108,1</b>	<b>589,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,4</b>	<b>24,3</b>	<b>202,3</b>	<b>1 155,9</b>

Утверждаю



Согласовано



15 29

9 день

Сборник рецептур	№ рецептур ы	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,9</b>	<b>3,8</b>	<b>96,2</b>	<b>458,7</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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,0</b>	<b>8,1</b>	<b>95,3</b>	<b>513,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,9</b>	<b>11,9</b>	<b>191,5</b>	<b>971,9</b>



Утверждаю

Согласовано



16

10 день

Сборник рецептур	№ 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 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	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
<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>							
	2	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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	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>



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>317,28</b>	<b>198,63</b>	<b>1 888,96</b>	<b>10 566,80</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>31,73</b>	<b>19,86</b>	<b>188,90</b>	<b>1 056,68</b>

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных 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  
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.

Утверждаю



Директор

Согласовано



МБОУ



**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**

Утверждаю



Директор

1 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 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
			200	0,1	0,0	10,8	43,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д		16,4	9,2	77,6	459,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	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
			60	3,9	0,5	24,6	118,7
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		27,9	15,3	142,3	818,6
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				44,3	24,5	219,9	1 277,7



Утверждаю



1

Директор



**2 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	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
				14,6	9,2	92,9	514,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	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
				12,6	9,1	105,7	552,9
<b>Итого за прием пищи:</b>							
				27,2	18,3	198,6	1 067,0
<b>Всего за день:</b>							

Утверждаю

2

Директор

*Воссе*

3 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	200	0,1	0,0	10,8	43,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	30	2,2	0,2	14,6	68,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		13,8	4,5	110,9	536,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
			100	0,8	0,1	2,4	13,6
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	0,2	0,2	14,5	60,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		18,1	12,5	129,9	703,5
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				31,9	17,0	240,8	1 239,6



Утверждаю

К



3

Директор



4 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208					
			30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596					
			200	0,1	0,0	10,8	43,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д					
			50	3,7	0,3	24,3	114,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
				23,1	11,8	97,4	587,6
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
			100	1,5	0,1	8,5	40,7
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ					
			250	1,9	4,1	9,5	82,6
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47					
			200	3,0	4,3	31,5	177,1
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492					
			200	0,4	0,0	20,4	84,3
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639					
			60	4,5	0,4	29,2	137,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			60	3,9	0,5	24,6	118,7
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ					
				15,2	9,4	123,7	641,2
<b>Итого за прием пищи:</b>							
				38,3	21,2	221,1	1 228,8
<b>Всего за день:</b>							



Утверждаю

4

Директор

5 день



Сборник рецептур	№ 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 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
				<b>18,0</b>	<b>10,5</b>	<b>84,1</b>	<b>502,5</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	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
				<b>31,9</b>	<b>18,3</b>	<b>130,8</b>	<b>815,5</b>
<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

5

Директор



6 день

Сборник рецептур	№ 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 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
<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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,6</b>	<b>17,4</b>	<b>136,4</b>	<b>804,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,3</b>	<b>24,9</b>	<b>242,0</b>	<b>1 348,5</b>



Утверждаю

6

Директор

7 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			250	6,2	4,2	47,8	253,6
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102					
			1	5,5	5,0	0,3	68,6
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337					
			200	0,1	0,0	10,8	43,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15,5	9,5	83,2	480,3
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
			100	1,5	0,1	8,5	40,7
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ					
			250	2,5	4,2	18,4	121,6
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45					
			200	0,4	3,9	1,7	43,0
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488					
			200	0,4	0,0	20,4	84,3
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639					
			60	4,5	0,4	29,2	137,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		13,2	9,1	102,8	546,1
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				28,7	18,6	186,0	1 026,4



Утверждаю

7

Директор



8 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208					
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
				<b>24,7</b>	<b>13,1</b>	<b>103,9</b>	<b>631,0</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
			100	1,3	0,1	6,7	34,0
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ					
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
				<b>16,9</b>	<b>14,9</b>	<b>138,5</b>	<b>751,5</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				<b>41,6</b>	<b>28,0</b>	<b>242,4</b>	<b>1 382,5</b>

Утверждаю



8

Директор



9 день

Сборник рецептур	№ 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 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
				<b>12,5</b>	<b>4,3</b>	<b>106,0</b>	<b>509,3</b>
<b>Итого за прием пищи:</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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				<b>19,7</b>	<b>10,0</b>	<b>120,9</b>	<b>651,8</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>				<b>32,2</b>	<b>14,3</b>	<b>226,9</b>	<b>1 161,1</b>



Утверждаю



9

Директор



10 день

Сборник рецептур	№ 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 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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
				13,0	7,9	86,4	470,7
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	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
				27,9	19,8	146,5	875,6
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
				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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных 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.