

Утверждаю

Киселев Г.А.



Согласовано  
Директор

Директор Дуданова Е.В.



**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

Утверждаю

Киселев Г.А.



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>							
			250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82					
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,4</b>	<b>9,2</b>	<b>77,6</b>	<b>459,1</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК № 2	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	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	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,0</b>	<b>17,1</b>	<b>142,6</b>	<b>828,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,4</b>	<b>26,3</b>	<b>220,2</b>	<b>1 287,7</b>

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

Утверждаю

Киселев Г.А.

Директор \_\_\_\_\_

**2 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	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 ТТК №6	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>							
	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	100	3,4	0,2	5,8	44,0
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	9,0	10,2	15,8	151,1
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК №21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				<b>23,3</b>	<b>15,5</b>	<b>121,4</b>	<b>687,2</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,9</b>	<b>24,7</b>	<b>214,3</b>	<b>1 201,3</b>
<b>Всего за день:</b>							



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

Утверждаю

Киселев Г.А.

Директор \_\_\_\_\_

**3 день**

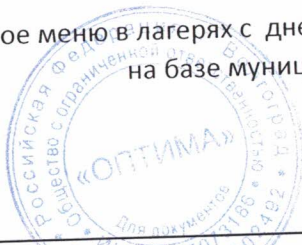
Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
				<b>13,8</b>	<b>4,5</b>	<b>110,9</b>	<b>536,1</b>
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
				<b>31,9</b>	<b>23,3</b>	<b>145,5</b>	<b>917,1</b>
	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК № 43	100	2,2	0,0	4,6	27,2
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2017	307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №307/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
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
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>				<b>45,7</b>	<b>27,8</b>	<b>256,4</b>	<b>1 453,2</b>



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

Утверждаю

Киселев Г.А.



Директор \_\_\_\_\_

**5 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 ТТК №6	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>18,0</b>	<b>10,5</b>	<b>84,1</b>	<b>502,5</b>
<b>Обед</b>							
	71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 71	100	1,6	0,1	8,9	42,8
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
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК №21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,2</b>	<b>18,3</b>	<b>135,5</b>	<b>840,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,2</b>	<b>28,8</b>	<b>219,6</b>	<b>1 343,0</b>

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

Утверждаю

Киселев Г.А.



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 ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
				<b>14,7</b>	<b>7,5</b>	<b>105,6</b>	<b>544,0</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК № 43	100	2,2	0,0	4,6	27,2
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 ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				<b>29,0</b>	<b>17,3</b>	<b>138,6</b>	<b>818,1</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,7</b>	<b>24,8</b>	<b>244,2</b>	<b>1 362,1</b>
<b>Всего за день:</b>							

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

Утверждаю  
Киселев Г.А.



Директор \_\_\_\_\_

**7 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 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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
				<b>15,5</b>	<b>9,5</b>	<b>83,2</b>	<b>480,3</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК № 2	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	9,0	10,2	15,8	151,1
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				<b>21,8</b>	<b>15,4</b>	<b>116,9</b>	<b>654,2</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,3</b>	<b>24,9</b>	<b>200,1</b>	<b>1 134,5</b>
<b>Всего за день:</b>							



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

Утверждаю  
Киселев Г.А.



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>							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (спадкий) 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 ТТК №6	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>							
	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	100	3,4	0,2	5,8	44,0
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
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК №21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
				<b>19,0</b>	<b>15,0</b>	<b>140,1</b>	<b>777,7</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,7</b>	<b>28,1</b>	<b>244,0</b>	<b>1 408,7</b>
<b>Всего за день:</b>							



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

Утверждаю

Киселев Г.А.



Директор \_\_\_\_\_

10 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	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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,0</b>	<b>7,9</b>	<b>86,4</b>	<b>470,7</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК № 2	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 ТОВЯДИНЫ 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 ТТК №6	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,9</b>	<b>19,8</b>	<b>146,5</b>	<b>875,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,9</b>	<b>27,7</b>	<b>232,9</b>	<b>1 346,3</b>