

Утверждаю  
Киселев Г.А.



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**

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

Утверждаю

Киселев Г.А.



1 ДЕНЬ

Согласовано

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 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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	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>

**Обед**

	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №2	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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	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>
-----------------------	--	--	--	-------------	-------------	--------------	----------------

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.

2 день

Согласовано



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
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>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>83,7</b>	<b>457,0</b>
<b>Обед</b>							
	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	60	2,0	0,1	3,5	26,8
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК № 21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,1</b>	<b>13,2</b>	<b>101,0</b>	<b>574,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,5</b>	<b>21,0</b>	<b>184,7</b>	<b>1 031,0</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.



3 День

Согласовано

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 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	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	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>12,0</b>	<b>4,0</b>	<b>100,7</b>	<b>482,7</b>
<b>Обед</b>							
	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №43	60	1,3	0,0	2,8	16,3
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2017	307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	631	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,2</b>	<b>20,0</b>	<b>114,6</b>	<b>741,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,2</b>	<b>24,0</b>	<b>215,3</b>	<b>1 223,7</b>



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.

4 день

Согласовано



Сборник рецептов	№ рецептур	Применение блюд	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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	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 ТК №2	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 ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	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>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю  
Киселев Г.А.



5 День

Согласовано

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 ВКРУТЧУЮ №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>16,4</b>	<b>10,0</b>	<b>74,3</b>	<b>451,9</b>
<b>Обед</b>							
	71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ №71	60	0,9	0,1	5,3	25,7
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
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТК № 21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,2</b>	<b>15,0</b>	<b>108,5</b>	<b>670,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,6</b>	<b>25,0</b>	<b>182,8</b>	<b>1 122,2</b>

Примерное 10-ти дневное меню в латерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.

6 день

Согласовано

Сборник рецептов	№ рецептур	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

**Завтрак**

2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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	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>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>96,4</b>	<b>486,9</b>

**Обед**

	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №43	60	1,3	0,0	2,8	16,3
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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,7</b>	<b>14,7</b>	<b>115,8</b>	<b>693,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,2</b>	<b>20,8</b>	<b>212,2</b>	<b>1 180,0</b>



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

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 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 ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				14,1	8,9	73,4	430,5
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТК №2	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				17,4	13,1	94,9	539,6
Всего за день:				31,5	22,0	168,3	970,1



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

8 день



Сборник рецептов	№ рецептур	Примем 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 ТТК №6	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>							
	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	60	2,0	0,1	3,5	26,8
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (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 ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК № 21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,3</b>	<b>12,5</b>	<b>110,1</b>	<b>611,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,6</b>	<b>24,3</b>	<b>204,3</b>	<b>1 178,5</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Киселев Г.А.



9 день

Согласовано

Сборник рецептов	№ рецептур	Применение 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	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	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 СОЛЕННЫЙ №71	60	0,9	0,1	5,3	25,7
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 ТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,4</b>	<b>8,1</b>	<b>99,1</b>	<b>530,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>26,3</b>	<b>11,9</b>	<b>195,3</b>	<b>989,5</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждено

Киселев Г.А.

10 день

Согласовано



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
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>10,8</b>	<b>6,5</b>	<b>77,2</b>	<b>413,6</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №2	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
2016	455/363к	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛКОЧУЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455/363к	90	10,8	11,2	22,7	230,1
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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,6</b>	<b>19,7</b>	<b>125,8</b>	<b>775,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,4</b>	<b>26,2</b>	<b>203,0</b>	<b>1 189,1</b>