

Директор ООО ВЕНЕРА

А.В.Погосова

Директор МОУ СОШ с. Весеннее Сталин

С.А.Пруда

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	9,0	13,6	79,6	552,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	14,9	11,2	191,4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	4,5	6,8	22,4	171,0	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	31,8	24,9	113,6	770,2		
Всего за день:		40,8	38,5	193,2	1 322,2		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Вареники с картофелем с маслом сливочным № 443	150/5	7,6	7,2	23,2	267,0	443	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	520	11,8	7,9	71,8	486,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свегла-отварная) -	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	20,9	13,6	235,8	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	2011
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	780	28,5	31,6	116,4	817,8		
Всего за день:		40,3	39,5	188,2	1 304,5		

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом № 208	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208	2011
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	23,1	20,2	81,8	582,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с горохом № 102	200	3,8	4,0	15,2	117,8	102	2011
Биточки рыбные (минтай) № 388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
Картофель отварной №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	20,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	790	23,8	20,8	119,0	801,3		
Всего за день:		46,9	41,0	200,8	1 383,7		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	11,6	18,8	86,8	547,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Свекольник горячий	200	2,4	3,2	15,1	107,5	ТТК 1.17	2023
Плов из птицы №492	200	20,4	24,3	30,5	409,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	15,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	760	30,3	28,5	108,8	821,7		
Всего за день:		41,9	47,3	195,6	1 369,6		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена "Дружба" с маслом № 175	200	5,5	12,1	30,0	307,0	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	565	9,7	12,8	78,6	526,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	15,7	12,0	180,9	455	2004
Пюре из бобовых № 199	150	13,2	6,9	30,0	202,0	199	2016
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	20,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	790	36,4	27,0	122,3	815,8		
Всего за день:		46,1	39,8	200,9	1 342,5		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174	200/5	6,9	7,8	30,6	273,2	174	2011
Булгурброд с сыром №3	50/10/15	8,5	12,0	28,5	245,8	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	15,6	19,8	74,1	580,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Борщ с капустой и картофелем № 82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	14,9	11,2	191,4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	4,5	6,8	22,4	171,0	302	2004
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	790	29,7	26,7	120,0	770,0		
Всего за день:		45,3	46,5	194,1	1 350,6		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшениная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	2011
Чай с сахаром № 376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	11,8	7,9	71,8	486,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с горохом № 102	200	3,8	4,0	15,2	117,8	102	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	415,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	31,0	30,3	114,8	818,3		
Всего за день:		42,8	38,2	186,6	1 305,0		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) № 596	50	1,0	2,2	6,5	50,6	596	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	512	15,8	11,0	101,7	570,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Свекольник горячий	200	2,4	3,2	15,1	108,0	ТТК 1.17	2023
Гуляш из филе птицы № 337	100	9,2	12,7	0,5	156,0	337	2004
Картофель отварной №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	800	22,4	24,5	112,1	767,7		
Всего за день:		38,2	35,5	213,8	1 338,3		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/50	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Итого за прием пищи:	500	10,1	14,6	76,4	551,7		
Обед							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	8,0	216,9	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	4,5	6,8	22,4	171,0	302	2004
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	790	27,6	24,7	118,8	805,0		
Всего за день:		37,7	39,3	195,2	1 356,7		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	200	5,5	12,1	34,7	307,0	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	377	2011
Итого за прием пищи:	565	9,7	12,8	83,3	526,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тфтели с соусом 2-й вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	23,9	29,5	112,4	807,0		
Всего за день:		33,6	42,3	195,7	1333,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	415,3	411,2	2003,8	13395,7
Среднее значение за период	41,5	41,2	200,4	1339,6

Сборник рецептов на продумано для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.