



ООО "Венера"

2025 г.

Согласовано



2025г.

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-разовом питании

2025

Примерное 5-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							
млочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
од с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
харом и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
а прием пищи:	502	9,0	13,6	79,6	552,0		
Обед							
по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста ая, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
тофельный с макаронными изделиями №103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103	2011
ельки из птицы с соусом №297/593	90/30	16,0	14,9	11,2	200,0	297/593	2011/2004
ечневая вязкая № 302	150	4,5	6,8	22,4	171,0	302	2004
из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
пеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
жлеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
а прием пищи:	820	31,8	25,9	113,6	770,2		
а день:		40,8	39,5	193,2	1 322,2		

Примерное 5-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	Сбор: рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	200
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	201
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	201
Итого за прием пищи:	565	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		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	201
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	20,9	13,6	235,8	294	201
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	201
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	200
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	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 5-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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
еник с творогом № 208	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208	2011
олочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
юлоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
шеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
за прием пищи:	500	23,1	20,2	81,8	582,4		
Обед							
по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста гая, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
тофельный с горохом №102	200	3,8	4,0	15,2	117,8	102	2011
и рыбные (минтай) № 388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2004
ель отварной №125	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
г из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	20,1	111,1	631	2004
шеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
еклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
за прием пищи:	790	23,8	20,8	119,0	801,3		
за день:		46,9	41,0	200,8	1 383,7		

Примерное 5-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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	2004
хлеб 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
за прием пищи:	502	11,6	18,8	86,8	547,9		
Обед							
салат по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
хлеб Ленинградский №132	200	2,4	3,2	15,1	108,0	132	2004
суп из птицы №492	200	20,4	24,3	30,5	415,0	492	2004
чай из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	15,4	77,4	349	2011
пюре картофельное	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
компот из фруктов	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
за прием пищи:	760	31,0	28,6	113,6	851,1		
за день:		42,6	47,4	200,4	1 399,0		

Примерное 5-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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
язкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	200	5,5	12,1	30,0	307,0	175	2011
и свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
шеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
за прием пищи:	565	9,7	12,8	78,6	526,7		

Обед

по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста ая, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
ртофельный с макаронными изделиями №103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103	2011
а рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	15,7	12,0	180,9	455	2004
из бобовых № 199	150	13,2	6,9	30,0	202,0	199	2016
г из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	20,1	111,1	631	2004
шеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
еклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
за прием пищи:	790	36,4	27,0	122,3	815,8		
за день:		46,1	39,8	200,9	1 342,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	216,7	207,2	820,8	6 751,9
Среднее значение за период	43,3	41,4	164,2	1350,4

к рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

к рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

к рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / акцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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