



Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-разовом питании

Примерное 5-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

1 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 манная жидкая с маслом №311	250	6,9	8,9	42,0	266,4	311	200
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	8,3	31,0	277,3	2	200
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	201
Итого за прием пищи:	552	10,4	17,2	88,0	605,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	15,5	117,5	103	201
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	17,8	16,2	8,9	212,7	297/593	2011/2
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	200
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	201
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	960	35,8	29,7	128,4	887,9		
Всего за день:		46,2	46,9	216,4	1 493,2		

Примерное 5-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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор реце
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250	9,5	9,0	29,0	333,8	302	20
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	20
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	20
Итого за прием пищи:	615	13,7	9,7	77,6	553,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	20
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	23,5	15,1	262,0	294	20
Макаронные изделия отварные № 203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	20
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	20
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	920	33,1	36,3	133,7	947,7		
Всего за день:		46,8	46,0	211,3	1 501,2		

Примерное 5-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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом № 208	230	17,8	19,2	39,0	408,8	208	201
Соус молочный (сладкий)	70	1,3	3,1	9,4	58,4	596	200
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	201
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	24,1	23,6	84,5	643,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп картофельный с горохом №102	250	5,0	4,5	19,0	147,3	102	201
Биточки рыбные (минтай) № 388	100	11,9	9,1	14,8	199,8	388	200
Картофель отварной №125	180	3,7	8,9	25,9	197,8	125/128	201
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	200
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	930	29,9	24,0	144,5	931,3		
Всего за день:		54,0	47,6	229,0	1 574,6		

Примерное 5-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

4 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 геркулесовая №302	250	10,1	14,4	43,8	261,3	302	200
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	200
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	201
Итого за прием пищи:	552	13,6	21,7	89,8	600,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	200
Плов из птицы №492	230	23,5	28,0	42,0	463,3	492	200
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	201
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	880	35,6	33,3	139,2	951,0		
Всего за день:		49,2	55,0	229,0	1 551,2		

Примерное 5-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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	250	6,9	16,1	36,3	384,0	175	20
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	20
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	20
Итого за прием пищи:	615	11,1	16,8	84,9	603,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	14,5	117,5	103	20
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	16,2	12,3	201,0	455	20
Пюре из бобовых № 199	180	16,2	8,3	32,0	242,0	199	20
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	20
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	930	42,0	30,0	143,6	946,9		
Всего за день:		53,1	46,8	228,5	1 550,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	249,3	242,3	1 114,2	7 670,8
Среднее значение за период	49,9	48,5	222,8	1534,2

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

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

Сборник рецептур 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. - 560 с.

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