Согласовано МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы М.А. Тюрчанова
02.06.2025 год.

Утвержно Директор ООО "Вятка Консалтинг"

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 220 | 5,83 | 6,27 | 27,83 | 191,4 | 20,89 | 54-27к | 2022н |
| Пряник | 70 | 4,20 | 6,52 | 49,77 | 274,45 | 25 | п.т | |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 43,52 | 10 | 54-3гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **10,3** | **13,6** | **79,6** | **552** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,52 | 25 | 54-2з | 2022н |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 5,1 | 5,8 | 18,5 | 146,42 | 20 | 54-7с | 2022н |
| Фрикадельки с соусом | 90/30 | 16,0 | 12,8 | 8,0 | 191,4 | 36 | 77-7/54-3с | 2022/2022н |
| Каша ячневая вязкая | 150 | 4,8 | 6,2 | 28,0 | 180,6 | 15 | 171 | 2017м |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81 | 10 | 54-1хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **33,1** | **25,5** | **113,6** | **798,74** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **43,4** | **39,1** | **193,2** | **1350,74** | | | |

МБОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Л.А. Марчукова
02.06.2025 год

Утверждно Директор ООО " "

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,3 | 10,1 | 27,6 | 234,5 | 20,89 | 54-24к | 2022н |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 20 | 338 | 2017м |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2017м |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,4 | 42,32 | 10 | 54-2гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,6** | **10,8** | **71,8** | **437,22** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 25 | 54-3з | 2022н |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,6 | 4,0 | 6,9 | 74 | 20 | 54-1с | 2022н |
| Котлета из птицы | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 235,8 | 38 | 77-2 | 2022 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 15 | 203 | 2017м |
| Каркаде | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,2 | 30,08 | 10 | 54-45н | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010м |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 3 | 702 | 2010м |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **29,0** | **28,3** | **98,8** | **817,8** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **41,6** | **39,1** | **170,6** | **1304,5** | | | |

МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: МКУ Н.А. Марчукова
02.06.2025 год

Утвержно Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 250 | 6,9 | 9,8 | 22,3 | 205 | 34,89 | 54-25к | 2022н |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 12,6 | 66,52 | 15 | 54-4гн | 2022н |
| Бутерброд с маслом 50/10 | 60 | 4,9 | 9,2 | 34,3 | 199,6 | 5 | 701 | 2010м |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **13,4** | **20,1** | **69,2** | **471,12** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 42,42 | 25 | 24 | 2017м |
| Суп с бобовыми (горох) | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 20 | 54-25с | 2022н |
| Котлеты рыбные (минтай) | 90 | 12,2 | 8,2 | 14,3 | 179,8 | 36 | 77-1 | 2022 |
| Каша пшеничная с овощами | 150 | 5,5 | 6,7 | 27,1 | 190,99 | 16 | 183 | 2017м |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 10 | 54-5хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **27,6** | **23,7** | **109,0** | **764,31** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **41,0** | **43,7** | **178,2** | **1235,43** | | | |

Утверждено МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: МКОУ [Т.А. Мирчукова]
02.06.2025 год

Утверждно Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 220 | 9,8 | 7,5 | 24,7 | 205,5 | 20,89 | 54-22к | 2022н |
| Блинчики со молоком сгущенным 50/20 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 | 25 | 399 | 2017м |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 43,52 | 10 | 54-3гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **14,0** | **12,4** | **53,1** | **547,9** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,52 | 25 | 54-2з | 2022н |
| Суп из овощей | 200 | 1,4 | 4,0 | 8,9 | 74 | 20 | 54-17с | 2022н |
| Плов из птицы | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 415 | 50 | 291 | 2017м |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81 | 10 | 54-1хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **29,7** | **30,1** | **111,6** | **792,22** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **43,7** | **42,5** | **164,7** | **1340,12** | | | |

Утвержно Директор МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Мар Н.А. Марчукова
02.06.2025 год

Утвержно Директор ООО " "

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 200 | 5,5 | 12,1 | 34,7 | 307 | 20,89 | 54-16к | 2022н |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 20 | 338 | 2017м |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,4 | 42,32 | 10 | 54-2гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **9,8** | **12,8** | **78,9** | **509,72** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 25 | 54-3з | 2022н |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 5,1 | 5,8 | 18,5 | 146,42 | 20 | 54-7с | 2022н |
| Котлета мясокапустная | 90 | 11,7 | 13,7 | 12,0 | 180,9 | 36 | 77-6 | 2022 |
| Горошница | 150 | 13,5 | 6,9 | 35,0 | 202 | 16 | 55-21г | 2022н |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 10 | 54-5хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **37,4** | **27,2** | **118,1** | **775,42** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **47,2** | **40,0** | **197,0** | **1285,14** | | | |

...но МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Марчукова А.
02.06.2025 год

Утвержно Директор ООО "Консалтинг" "

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром | 220 | 5,6 | 9,8 | 30,6 | 273,2 | 20,89 | 54-25к | 2022н |
| Бутерброд с сыром | 50/10/15 | 7,7 | 12,6 | 28,5 | 245,8 | 25 | 3 | 2017м |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 43,52 | 10 | 54-3гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **502** | **13,6** | **22,4** | **69,7** | **562,52** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 42,42 | 25 | 24 | 2017м |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 20 | 54-28с | 2022н |
| Фрикадельки с соусом | 90/30 | 16,0 | 12,8 | 8,0 | 191,4 | 36 | 77-7/54-3с | 2022/2022н |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 15 | 203 | 2017м |
| Каркаде | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,2 | 30,08 | 10 | 54-45н | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **30,0** | **26,0** | **100,6** | **736** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **43,6** | **48,4** | **170,2** | **1298,52** | | | |

Согласовано МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Е.А. Марчукова
02.06.2025 год.

Утверждно Директор ООО " "

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,3 | 10,1 | 27,6 | 234,5 | 21,89 | 54-24к | 2022н |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 20 | 338 | 2017м |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,4 | 42,32 | 10 | 54-2гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,6** | **10,8** | **71,8** | **437,22** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,52 | 25 | 54-2з | 2022н |
| Суп с бобовыми (горох) | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 20 | 54-25с | 2022н |
| Гречка по купечески с курицей | 200 | 13,2 | 17,8 | 37,5 | 363 | 50 | 458 | 2002г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81 | 10 | 54-1хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **25,7** | **23,0** | **118,9** | **784,02** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **38,3** | **33,8** | **190,7** | **1221,24** | | | |

Утвержено МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Мар Н.А. Марчукова
02.06.2025 год

Утвержено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом | 200 | 11,6 | 8,6 | 60,7 | 366,5 | 30,89 | 188 | 2017м |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,2 | 6,7 | 50,8 | 10 | 327 | 2017м |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 43,52 | 10 | 54-3гн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **16,5** | **11,1** | **102,3** | **575,62** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 25 | 54-3з | 2022н |
| Суп из овощей | 200 | 1,4 | 4,0 | 8,9 | 74 | 20 | 54-17с | 2022н |
| Котлеты рыбные (минтай) | 90 | 12,2 | 8,2 | 14,3 | 179,8 | 35 | 77-1 | 2022 |
| Каша пшеничная с овощами | 150 | 5,5 | 6,7 | 27,1 | 190,99 | 16 | 183 | 2017м |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 10 | 54-5хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **27,0** | **19,8** | **107,7** | **713,79** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **43,5** | **30,9** | **210,0** | **1289,41** | | | |

Согласовано МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: МКОУ Т.А. Маринова
02.06.2025 год.

Утверждно Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 220 | 5,83 | 6,27 | 27,83 | 191,4 | 20,89 | 54-27к | 2022н |
| Пряник | 70 | 4,20 | 6,52 | 49,77 | 274,45 | 25 | п.т | |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 12,6 | 66,52 | 10 | 54-4гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **11,6** | **13,9** | **90,2** | **532,37** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 42,42 | 25 | 24 | 2017м |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 5,1 | 5,8 | 18,5 | 146,42 | 20 | 54-7с | 2022н |
| Котлета мясокапустная | 90 | 11,7 | 13,7 | 12,0 | 180,9 | 36 | 77-6 | 2022 |
| Каша ячневая вязкая | 150 | 4,8 | 6,2 | 28,0 | 180,6 | 15 | 171 | 2017м |
| Каркаде | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,2 | 30,08 | 10 | 54-45н | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **28,6** | **30,0** | **107,9** | **771,22** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **40,2** | **43,9** | **198,0** | **1303,59** | | | |

Согласовано МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Л.А. Макарычева
02.06.2025 год

Утверждно Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 12-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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 200 | 5,5 | 12,1 | 34,7 | 307 | 20,89 | 54-16к | 2022н |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 20 | 338 | 2017м |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,4 | 42,32 | 10 | 54-2гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **9,8** | **12,8** | **78,9** | **509,72** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,52 | 25 | 54-2з | 2022н |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,6 | 4,0 | 6,9 | 74 | 20 | 54-1с | 2022н |
| Тефтели с соусом | 90/30 | 9,4 | 18,8 | 14,3 | 223,2 | 37 | 77-5/54-3с | 2022/2022н |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 15 | 203 | 2017м |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81 | 10 | 54-1хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0.2 | 19,5 | 91,9 | 3 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **24,6** | **29,5** | **115,4** | **774,32** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **34,4** | **42,3** | **194,3** | **1284,04** | | | |

вано МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Н.А.Марчукова
02.06.2025 год

Утвержно Директор ООО "  "

**Примерное 12-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**

**11 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 220 | 9,8 | 7,5 | 24,7 | 205,5 | 20,89 | 54-22к | 2022н |
| Блинчики со молоком сгушенным 50/20 | 70 | 3,91 | 4,88 | 17,85 | 130,96 | 25 | 399 | 2017м |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 43,52 | 10 | 54-3гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **14,0** | **12,4** | **53,1** | **547,9** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 25 | 54-3з | 2022н |
| Суп из овощей | 200 | 1,4 | 4,0 | 8,9 | 74 | 20 | 54-17с | 2022н |
| Плов из птицы | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 415 | 50 | 291 | 2017м |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81 | 10 | 54-1хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **29,9** | **30,1** | **112,4** | **796,5** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **43,9** | **42,5** | **165,5** | **1344,4** | | | |

...вано МКОУ Трясиновская СШ
Директор школы: Мар... Н.А. Марчукова
02.06.2025 год

Утвержно Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

**Примерное 12-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**

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,3 | 10,1 | 27,6 | 234,5 | 21,89 | 54-24к | 2022н |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 20 | 338 | 2017м |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,4 | 42,32 | 10 | 54-2гн | 2022н |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,6** | **10,8** | **71,8** | **437,22** | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 42,42 | 25 | 24 | 2017м |
| Суп с бобовыми (горох) | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 20 | 54-25с | 2022н |
| Гречка по купечески с курицей | 200 | 13,2 | 17,8 | 37,5 | 363 | 50 | 458 | 2002г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81 | 10 | 54-1хн | 2022н |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 4 | 701 | 2010 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 4 | 702 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **25,8** | **26,5** | **119,5** | **817,92** | **168,89** | | |
| **Всего за день:** | | **38,4** | **37,3** | **191,3** | **1255,14** | | | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| **Итого за период** | **416,7** | **403,8** | **1 866,8** | **12912,73** |
| **Среднее значение за период** | **41,7** | **40,4** | **186,7** | **1291,273** |
| **Норма по СанПин двухразовое питание 50%- 60% ± 5%** | 38,5-46,2 | 39,5-46,7 | 167,5-201 | 1175-1410 |

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.