

Согласовано *Ш.И.О.С. Ш.И.О.С.*
Сергей Сергеевич
 09.07.2022.



Примерное 12-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образований с целью формирования здорового образа жизни в период каникул при 2-х разовом питании

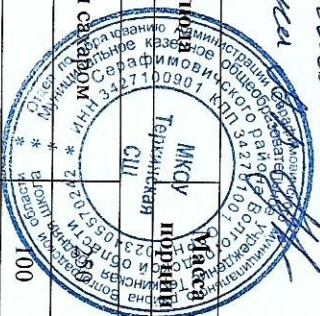
1 день



Утверждено Директор ООО

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность	Цена по рецептурным рублям	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,89	54-27к	2022г
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	2022г
Итого за прием пищи:	537	11,1	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отварен свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-23	2022г
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022г
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022г
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022г
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:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,89		
Всего за день:		48,5	43,3	193,2	1451,22			

09.01.2022

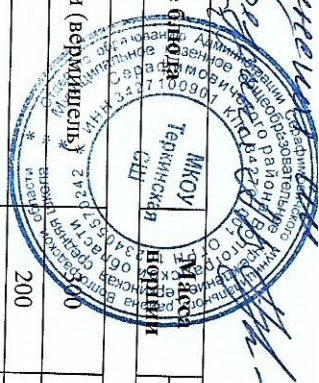


2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность,	Цена в руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром		10,4	12,6	34,5	293,12	20,89	54-24ч	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:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	38	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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:	710	32,8	32,5	110,1	817,8	168,89		
Всего за день:		47,4	45,8	188,8	1304,5			

МБОУ Лицей №1
09.01.2022



3 день

Прием пищи, наименование блюда		3 день			Энергетическая и ценность,	Цена в руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,89	54-25с	2022г
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022г
Бутерброд с маслом 50/10	60	4,9	9,2	34,3	199,6	5	701	2010г
Итого за прием пищи:	550	14,8	22,0	73,6	512,56			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017г
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022г
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017г
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022г
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:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,89		
Всего за день:		42,4	51,4	194,8	1398,2			

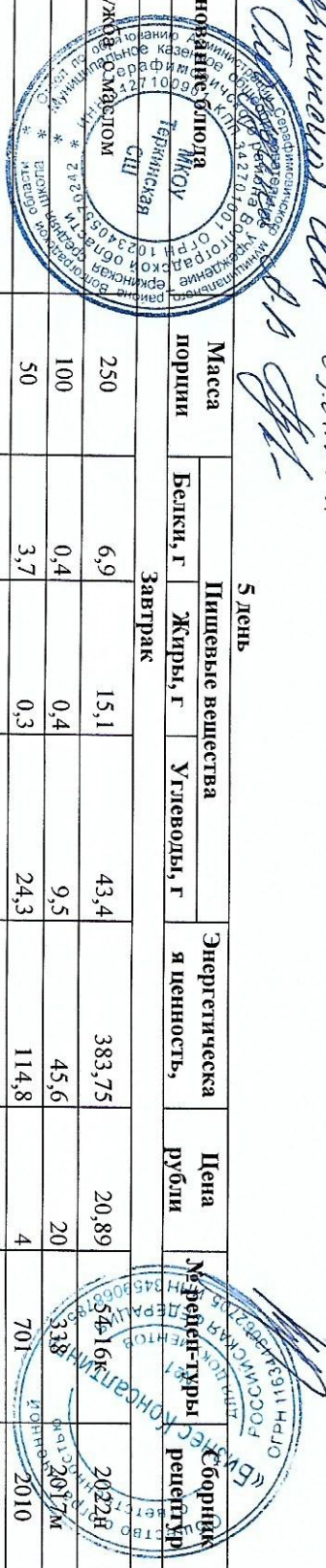


09.01.252

4 день

Прием пищи, наименование блюда		4 день			Энергетическая и ценность,	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	150	11,1	8,5	28,1	233,52	20,89	54-228	2022г
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	25	399	2017г
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022г
Итого за прием пищи:	537	15,3	13,4	56,5	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022г
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022г
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	50	291	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,89		
Всего за день:	50,8	50,9	180,5	1468,01				

Исход: Службеник сш 09.01.25г.
 Директор Д.А.А. С.А.А.



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность,	Цена руб/ли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,89	54-16г	2022г	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г	
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	2022г	
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47				
Обед									
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022г	
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022г	
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022	
Горошина	180	16,2	8,3	42,0	242,4	16	55-21г	2022г	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022г	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010	
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	168,89			
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1467,5				

ШКОЛ ШКОЛЬНИКОВ
 директор Школы
 09.01.2025.

Прием пищи, наименование блюда

6 день

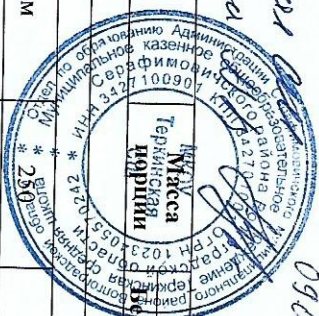
Пищевые вещества

Энергетическая
и ценность,

Цена
рубль

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур



Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая и ценность,	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	100	6,4	11,1	34,8	310,45	20,89	54-25к 2022г
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	30шт/пакет 2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн 2022г
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24 2017г
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,63	20	54-28с 2022г
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с 2022/2022г
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203 2017г
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н 2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701 2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702 2010
Итого за прием пищи:	750	33,5	31,8	112,0	845,79		
Всего за день:		47,9	55,5	185,9	1445,56		

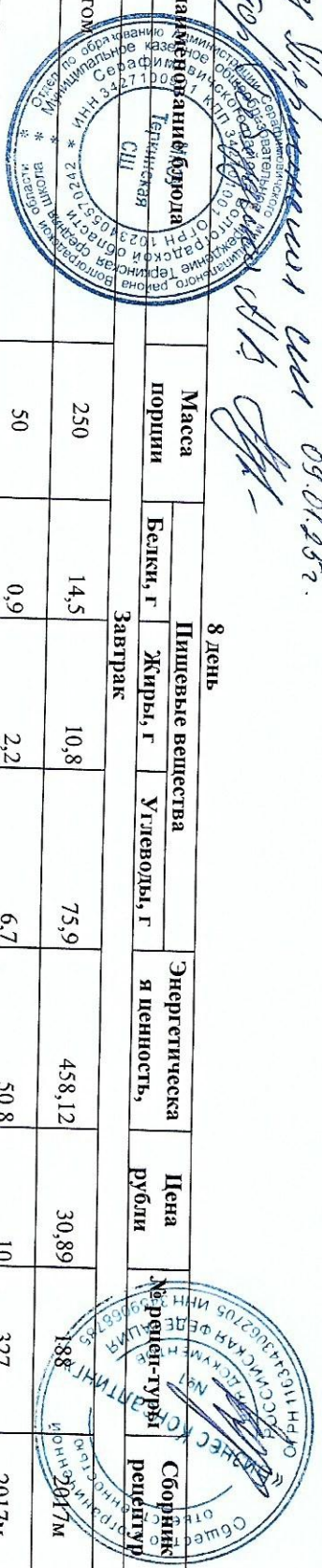
Школа №17
 09.01.2022
 09.01.2022



Прием пищи, наименование блюда		7 день		Пищевые вещества			Энергетическая в ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
				Завтрак						
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	21,89	54-24к	2022г		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г		
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	2022г		
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84					
Обед										
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022г		
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022г		
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	2022г		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010		
Итого за прием пищи:	830	25,8	24,1	114,8	776,51	168,89				
Всего за день:		40,5	37,4	193,5	1272,35					



Итого: 09.01.2022
 Вручен: 01.01.2022



8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена в рублях	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	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:	557	19,4	13,3	117,5	667,24				
Обед									
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н	
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н	
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	35	77-1	2022	
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	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:	930	30,2	23,1	118,4	804,46	168,89			
Всего за день:		49,6	36,4	235,9	1471,7				

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
 Учреждение здравоохранения
 9 день



Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена руб/ли	Нормы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,89	54-27к	2022г
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	2022г
Итого за прием пищи:	530	12,4	14,7	94,0	558,87			

Обед									
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м	
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022г	
Котлета мясокапустная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022	
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м	
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022г	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010	
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010	
Итого за прием пищи:	720	32,5	36,6	120,8	892,26	168,89			
Всего за день:		44,9	51,3	214,8	1451,13				



«БНЗ»
33433062703

5M31
770
A9
9705

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена руб/ли	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружок с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,89	54-16	2032н
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:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тертелеи с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,89		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

Минерал. Вод. 09.01.2021. СШ

11 день



Присм пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша молочная геркулесовая жидкая с медом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,89	54-22к	2022г
Блинчики со молоком ступенным 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	2022г
Итого за прием пищи:	507	14,0	12,4	53,1	547,9			

Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022г
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022г
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	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	760	30,4	30,2	113,9	805,03	168,89		
Всего за день:		44,4	42,5	167,1	1352,93			

ШКОЛЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 09.04.2017

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность, ккал	Цена руб	№ 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	54-25с	2022г
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г
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	54-25г	2022г
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017г
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022г
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	2022г
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	26,2	28,9	120,9	846,16			
Всего за день:		38,8	39,7	192,7	1283,38			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	410,9	414,3	1 801,1	12711,52
Среднее значение за период	41,1	41,4	180,1	1271,152

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги плос, 2017 г
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе
 В рацион питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.