



Утверждаю



Согласовано

Директор

30.05.25

**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**

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

1 день

| Сборник рецептов     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                             |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200          | 5,5              | 3,4     | 32,4        | 181,8                         |
| 2004                 | 337        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
| Итого за прием пищи: |            |                                             |              | 14,8             | 8,7     | 67,8        | 408,5                         |
| Обед                 |            |                                             |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                             | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2011                 | 87         | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47    | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
| 2011                 | 247        | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247            | 90           | 10,9             | 5,1     | 2,8         | 100,0                         |
| 2004                 | 513        | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513              | 180          | 4,8              | 5,1     | 47,3        | 254,5                         |
| 2004                 | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639        | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                             |              | 24,0             | 14,4    | 119,2       | 703,1                         |
| Всего за день:       |            |                                             |              | 38,8             | 23,1    | 187,0       | 1 111,6                       |

мерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

2 день

| Сборник рецептур     |     | № рецептур                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |     |                                               |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |     |                                               |                                |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200                            | 7,1          | 5,7              | 32,6    | 210,0       |                               |
|                      |     |                                               | 150                            | 0,6          | 0,6              | 14,3    | 68,4        |                               |
| 2011                 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 200                            | 1,7          | 1,3              | 17,3    | 86,7        |                               |
| 2011                 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 40                             | 3,0          | 0,2              | 19,5    | 91,9        |                               |
|                      | 6   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                |                                | 12,4         | 7,8              | 83,7    | 457,0       |                               |
| Итого за прием пищи: |     |                                               |                                |              |                  |         |             |                               |
| Обед                 |     |                                               |                                |              |                  |         |             |                               |
|                      | 1   | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                              | 60                             | 0,8          | 0,1              | 4,0     | 20,4        |                               |
|                      |     |                                               | 200                            | 2,0          | 3,7              | 12,4    | 90,4        |                               |
| 2011                 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 150                            | 7,8          | 8,6              | 13,6    | 136,3       |                               |
| 2004                 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 200                            | 0,1          | 0,0              | 28,2    | 110,3       |                               |
| 2011                 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360                         | 50                             | 3,7          | 0,3              | 24,3    | 114,8       |                               |
|                      | 6   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40                             | 2,5          | 0,4              | 16,5    | 79,2        |                               |
|                      | 7   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               |                                | 16,9         | 13,1             | 99,0    | 551,4       |                               |
| Итого за прием пищи: |     |                                               |                                | 29,3         | 20,9             | 182,7   | 1 008,4     |                               |
| Всего за день:       |     |                                               |                                |              |                  |         |             |                               |

е 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

3 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------|---------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                      |               |                                                 |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Завтрак              |               |                                                 |                 |                  |         |                |                                     |
| 2004                 | 302           | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 200             | 6,6              | 3,6     | 36,9           | 205,8                               |
| 2004                 | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                         | 40/30           | 3,1              | 0,2     | 38,4           | 164,7                               |
| 2011                 | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                    | 200             | 0,1              | 0,0     | 10,8           | 43,3                                |
|                      | 6             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30              | 2,2              | 0,2     | 14,6           | 68,9                                |
| Итого за прием пищи: |               |                                                 |                 | 12,0             | 4,0     | 100,7          | 482,7                               |
| Обед                 |               |                                                 |                 |                  |         |                |                                     |
| 2011                 | 71            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                               | 60              | 0,5              | 0,1     | 1,5            | 8,1                                 |
| 2004                 | 149           | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44                   | 200             | 1,4              | 3,6     | 13,2           | 90,4                                |
| 2004                 | 462           | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65        | 90/30           | 0,3              | 1,9     | 2,1            | 27,3                                |
| 2004                 | 516           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516        | 150             | 5,5              | 4,3     | 34,0           | 196,8                               |
| 2004                 | 631           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631                 | 200             | 0,2              | 0,2     | 14,5           | 60,8                                |
|                      | 6             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40              | 3,0              | 0,2     | 19,5           | 91,9                                |
|                      | 7             | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                 | 40              | 2,5              | 0,4     | 16,5           | 79,2                                |
| Итого за прием пищи: |               |                                                 |                 | 13,4             | 10,7    | 101,3          | 554,5                               |
| Всего за день:       |               |                                                 |                 | 25,4             | 14,7    | 202,0          | 1 037,2                             |

Приложение 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

4 день

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |              |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |              |                                          |              |                  |         |             |                               |
| 2011                 | 208          | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208             | 200          | 13,6             | 5,3     | 38,8        | 256,9                         |
| 2011                 | 596          | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596         | 30           | 2,3              | 4,9     | 13,8        | 108,4                         |
| 2011                 | 392          | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                          |              | 19,7             | 10,5    | 87,7        | 523,4                         |
| Обед                 |              |                                          |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2            | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                          | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2011                 | 87           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
| 2004                 | 492          | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492                    | 150          | 2,3              | 3,2     | 23,6        | 132,5                         |
| 2004                 | 639          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639      | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                         | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                          |              | 11,3             | 7,5     | 97,5        | 504,0                         |
| Всего за день:       |              |                                          |              | 31,0             | 18,0    | 185,2       | 1 027,4                       |

10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

5 день

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                             |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200          | 5,5              | 3,4     | 32,4        | 181,8                         |
| 2004                 | 337        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
| 2011                 | 378        | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                          | 200          | 1,7              | 1,3     | 17,3        | 86,7                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                             |              | 16,4             | 10,0    | 74,3        | 451,9                         |
| Обед                 |            |                                             |              |                  |         |             |                               |
|                      | 1          | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                            | 60           | 0,8              | 0,1     | 4,0         | 20,4                          |
| 2011                 | 119        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200          | 5,8              | 3,9     | 14,9        | 117,8                         |
| 2011                 | 289        | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289                       | 150          | 11,2             | 10,3    | 16,8        | 206,3                         |
| 2011                 | 360        | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 110,3                         |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                             |              | 24,1             | 15,0    | 104,7       | 648,8                         |
| Всего за день:       |            |                                             |              | 40,5             | 25,0    | 179,0       | 1 100,7                       |

ное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

6 день

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200          | 7,1              | 5,7     | 32,6        | 210,0                         |
| 2004                 | 2          | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                       | 40/30        | 3,1              | 0,2     | 38,4        | 164,7                         |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 12,5             | 6,1     | 96,4        | 486,9                         |
| Обед                 |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2011                 | 71         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                             | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,1                           |
| 2011                 | 103        | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7     | 12,4        | 90,4                          |
| 2011                 | 247        | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247              | 90           | 10,9             | 5,1     | 2,8         | 100,0                         |
| 2004                 | 513        | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513                | 180          | 4,8              | 5,1     | 47,3        | 254,5                         |
| 2004                 | 631        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631               | 200          | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 60,8                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 23,9             | 14,8    | 114,5       | 684,9                         |
| Всего за день:       |            |                                               |              | 36,4             | 20,9    | 210,9       | 1 171,8                       |

ное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждаю



Согласовано

7 день

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 200          | 4,8              | 3,6     | 38,0        | 203,8                         |
| 2004                 | 337        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                     | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 14,1             | 8,9     | 73,4        | 430,5                         |
| Обед                 |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                               | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2004                 | 149        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45   | 200          | 2,1              | 3,7     | 15,0        | 100,6                         |
| 2004                 | 488        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 0,3              | 3,5     | 1,3         | 37,9                          |
| 2004                 | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639           | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 9,9              | 8,0     | 82,6        | 441,2                         |
| Всего за день:       |            |                                               |              | 24,0             | 16,9    | 156,0       | 871,7                         |

Приложение 10. 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано

8 день

| Сборник рецептур     |     | № рецептур                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----|-------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |     | ы                                   |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |     |                                     |                                |              |                  |         |             |                               |
| 2011                 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208        | 200                            | 13,6         | 5,3              | 38,8    | 256,9       |                               |
| 2011                 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596    | 30                             | 2,3          | 4,9              | 13,8    | 108,4       |                               |
| 2011                 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                  | 200                            | 1,7          | 1,3              | 17,3    | 86,7        |                               |
|                      | 6   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50                             | 3,7          | 0,3              | 24,3    | 114,8       |                               |
|                      |     |                                     |                                | 21,3         | 11,8             | 94,2    | 566,8       |                               |
| Итого за прием пищи: |     |                                     |                                |              |                  |         |             |                               |
| Обед                 |     |                                     |                                |              |                  |         |             |                               |
|                      | 1   | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                    | 60                             | 0,8          | 0,1              | 4,0     | 20,4        |                               |
| 2004                 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44      | 200                            | 1,4          | 3,6              | 13,2    | 90,4        |                               |
| 2011                 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294  | 90                             | 0,0          | 3,9              | 0,0     | 34,6        |                               |
| 2004                 | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 160                            | 4,3          | 4,3              | 26,7    | 162,3       |                               |
| 2011                 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360             | 200                            | 0,1          | 0,0              | 28,2    | 110,3       |                               |
|                      | 6   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40                             | 3,0          | 0,2              | 19,5    | 91,9        |                               |
|                      | 7   | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                     | 40                             | 2,5          | 0,4              | 16,5    | 79,2        |                               |
|                      |     |                                     |                                | 12,1         | 12,5             | 108,1   | 589,1       |                               |
| Итого за прием пищи: |     |                                     |                                | 33,4         | 24,3             | 202,3   | 1 155,9     |                               |
| Всего за день:       |     |                                     |                                |              |                  |         |             |                               |

10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

9 день

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                             |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200          | 5,5              | 3,4     | 32,4        | 181,8                         |
| 2004                 | 2          | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                     | 40/30        | 3,1              | 0,2     | 38,4        | 164,7                         |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                             |              | 10,9             | 3,8     | 96,2        | 458,7                         |
| Обед                 |            |                                             |              |                  |         |             |                               |
| 2011                 | 71         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                           | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,1                           |
| 2011                 | 119        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200          | 5,8              | 3,9     | 14,9        | 117,8                         |
| 2004                 | 492        | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492                       | 150          | 2,3              | 3,2     | 23,6        | 132,5                         |
| 2004                 | 631        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631             | 200          | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 60,8                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                             |              | 15,0             | 8,1     | 95,3        | 513,2                         |
| Всего за день:       |            |                                             |              | 25,9             | 11,9    | 191,5       | 971,9                         |

Утверждено  
10.10.11 дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано

10 день

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                                              |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101                | 200          | 7,1              | 5,7     | 32,6        | 210,0                         |
| 2011                 | 338        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                  | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                                              |              | 10,8             | 6,5     | 77,2        | 413,6                         |
| Обед                 |            |                                                              |              |                  |         |             |                               |
|                      | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                                              | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 2011                 | 87         | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47                     | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
| 2004                 | 455        | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 90           | 8,0              | 7,9     | 12,1        | 151,2                         |
| 2004                 | 516        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                     | 150          | 5,5              | 4,3     | 34,0        | 196,8                         |
| 2004                 | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639                          | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                              | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                                              |              | 21,8             | 16,4    | 115,2       | 696,6                         |
| Всего за день:       |            |                                                              |              | 32,6             | 22,9    | 192,4       | 1 110,2                       |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг       | ккал      |
|----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого за период            | 317,28 | 198,63 | 1 888,96 | 10 566,80 |
| Среднее значение за период | 31,73  | 19,86  | 188,90   | 1 056,68  |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.