

Сотрудники:
 директор *Ирина Владимировна Ели*
Ирина Владимировна Ели



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
 1 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/л	№ 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	20,9	54-27к	2022к
Булгуровый с повидлом	40/1/0/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017к
Чай с сахаром и лимонком	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3кп	2022к
Итого за прием пищи:	507	9,4	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи до основы (отурец свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2к	2022к
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022к
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	36	77-7/54-3с	2022/2022к
Каша рисовая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017к
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1кп	2022к
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклепанный	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			
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			

Сотласиано:
 Директор ООО Бизнес Кодединг
 Т. Костомарова Е. Ю.



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 равном питании

2 день



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Жидкая молочная пишенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,9	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	42,12	10	54-27н	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 говядины	90	14,6	18,7	13,6	235,8	38	77-2	2022
Макaronные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	780	28,9	28,3	119,8	817,8	168,88		
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5			

Согласовано:
 директор *В.В.В. Вятский государственный университет*
В.В.В. Вятский
 Руководитель ИА



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

3 день

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ 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	34,9	54-25*	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4н*	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010н
Итого за прием пищи:	500	12,2	11,2	59,2	386,32			
Обед								
Овощи по сезону (отруби свежие, помидор свежие и капуста)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25*	2022н
Котлета рыбная (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	2017н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5н*	2022н
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:	790	27,6	23,7	109,0	764,31	168,88		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			





Составлено:
 директор ИИИУ *Владимир Александрович Сидоров*
В.И.И.У. Присада Е.И.

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 разном питании

4 дня

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ прием-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	20,9	54-22к	2022н
Булочка с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2,5	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	13,4	14,8	66,3	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	2,5	54-2н	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Плов из пшеницы	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 пеклеваный	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			
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			



Сотрудники:
 директор МБОУ ВРХ КСД «Специальная СШ»
 Писарева Н.В.



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
 5 дней.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Занятия								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	54-16с	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	33с	2017н
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	54-2н	2022н
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (томидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3в	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупчатая	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Горохница	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	54-5нн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклепашный	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	168,88		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			



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
 6 дней

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ 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	20,9	54-25к	2022н
Булгур/борщ с супом	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2017н
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-37н	2022н
Итого за прием пищи:	502	13,6	22,4	69,7	562,52			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017н
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	2017н
Кисель из помидов	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017н
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	29,9	25,9	121,6	819,12			
Всего за день:		43,5	48,3	191,3	1381,64			

Сотрудники:
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" С.И.И.
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" А.И.И.



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

7 день

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши молочные пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	21,9	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017н
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	54-2н	2022н
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (отруби свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2н	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Гречка по рецептам 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	54-1н	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклепашный	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			
Всего за день:		38,3	33,8	190,7	1221,24			



Сотрудники:
 директор *И.И.И.И.И.* *И.И.И.И.И.* *И.И.И.И.И.*
 в датгях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
 в период каникул при 2-х разовом питании



8 день

Примерное 10-ти дневное меню

Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	60,7	366,5	30,9	188	2017ж
Суп молочный (сливочный)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017ж
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3тв	2022ж
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	54-3л	2022ж
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022ж
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	2017ж
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хл	2022ж
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пшеничный	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	168,88		
Всего за день:		43,5	30,9	210,0	1289,41			



Составлено: _____
 в дисгрех с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
 в период каникул при 2-х разовом питании
 9 день

Примерное 10-ти дневное меню

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ 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	20,9	54-27к	2022н
Булгур/пшеница с помидором	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4нн	2022н
Итого за прием пищи:	500	10,7	14,7	71,4	535,22			
Обед								
Омлет по сезону (отруби свежие, помидор свежий и шпатель)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мезокошустная	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	2017н
Кисель из помидор	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклепшанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	28,5	29,9	128,9	854,34	168,98		
Всего за день:		39,2	44,6	200,3	1389,56			

Составлено:

директор ООО "Бизнес Консалтинг" Е.И. Пружанский

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

10 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ 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	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017н
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	54-2н	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тертая свекла с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макрорыбные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017н
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1нн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб нежелезавый	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			
Всего за день:		34,4	42,3	194,3	1284,04			
ИТОГО ПО ПРИНЯТОМУ МЕНЮ								
Итого	6	ж	нч	ккал				
Итого за период	412,9	397,9	1 914,3	1297,02				
Среднее дневное за период	41,3	39,8	191,4	129,702				
Норма по СанПиН для дневного питания 50%-60% +5%	38,5-46,2	39,5-46,7	187,5-201	1175-1410				

Норма по СанПиН для дневного питания 50%-60% +5%

Использованные литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотышиной изд. Десят 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 учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

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