



Утверждено Директор ООО "



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 02.06.2025

| 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        | 12,8             | 11,3    | 7,2         | 181,8                         | 36         | 297/54-3с    | 2017м/2022н      |
| Каша рисовая рассыпчатая                       | 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          | 29,9             | 24,0    | 113,6       | 789,14                        | 168,89     |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 40,2             | 37,6    | 193,2       | 1341,14                       |            |              |                  |