

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

ООО "СОЮЗ-К"  
Утверждаю КИСЕЛЕВ Д.Г.



МКОУ «Распопинская СШ»  
Согласовано: \_\_\_\_\_ С.В. Чаплиева

10 день

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | цена     | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|--------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |              |                                                  |              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, 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                               | 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 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:       |              |                                                  |              | 168,89 Р | 32,6             | 22,9    | 192,4        | 1 110,2                       |

Ежедневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"  
Утверждаю КИСЕЛЕВ Д.Г.



МКОУ «Распопинская СШ»  
Согласовано: \_\_\_\_\_ С.В. Чаплиева

10 день

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | цена | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |         |
|----------------------|--------------|---------------------------------------------------|--------------|------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|---------|
|                      |              |                                                   |              |      | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |         |
| Завтрак              |              |                                                   |              |      |                  |         |              |                               |         |
| 2004                 | 302          | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101     | 250          |      | 9,3              | 7,1     | 41,8         | 267,1                         |         |
| 2011                 | 338          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                       | 150          |      | 0,6              | 0,6     | 14,3         | 68,4                          |         |
| 2011                 | 392          | ЧАЙ С САХАРОМ №392                                | 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: |              |                                                   |              |      | 13,0             | 7,9     | 86,4         | 470,7                         |         |
| Обед                 |              |                                                   |              |      |                  |         |              |                               |         |
|                      | 2            | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                                   | 100          |      | 1,5              | 0,1     | 8,5          | 40,7                          |         |
| 2011                 | 87           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47          | 250          |      | 1,9              | 4,1     | 9,5          | 82,6                          |         |
| 2004                 | 455          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 100          |      | 9,0              | 9,4     | 13,6         | 175,3                         |         |
| 2004                 | 516          | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516          | 180          |      | 6,7              | 5,3     | 40,7         | 236,2                         |         |
| 2004                 | 639          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639               | 200          |      | 0,4              | 0,0     | 20,4         | 84,3                          |         |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 60           |      | 4,5              | 0,4     | 29,2         | 137,8                         |         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                   | 60           |      | 3,9              | 0,5     | 24,6         | 118,7                         |         |
| Итого за прием пищи: |              |                                                   |              |      | 27,9             | 19,8    | 146,5        | 875,6                         |         |
| Всего за день:       |              |                                                   |              |      | 168,89 Р         | 40,9    | 27,7         | 232,9                         | 1 346,3 |