



Примерное 10-ти дневное меню в детских учреждениях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Т.



Согласовано:

С.А. Каримова

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,8</b>	<b>8,7</b>	<b>67,8</b>	<b>408,5</b>
<b>Обед</b>							
	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	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	90	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	12,1	5,6	29,0	240,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,7</b>	<b>11,7</b>	<b>100,2</b>	<b>615,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,5</b>	<b>20,4</b>	<b>168,0</b>	<b>1 024,4</b>

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

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: Ш. *Ш. Каримова*

2 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>83,7</b>	<b>457,0</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	1,8	13,2
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,7</b>	<b>13,1</b>	<b>79,4</b>	<b>477,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,1</b>	<b>20,9</b>	<b>163,1</b>	<b>934,2</b>

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

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



3 день

Согласовано: *А.Н. Дерямина*

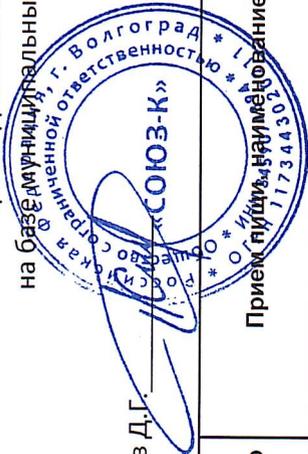


Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	205,8
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,0</b>	<b>4,0</b>	<b>482,7</b>
<b>Обед</b>						
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,6	0,1	13,2
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	90,4
	307К/363К	ТЕ-ФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №307К/363К	90/30	11,3	11,3	205,6
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	196,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,5</b>	<b>20,1</b>	<b>737,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,5</b>	<b>24,1</b>	<b>1 220,6</b>

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

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



4 ДЕНЬ

Согласовано: *С.С. Карманов*

*С.С. Карманов*

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,7</b>	<b>10,5</b>	<b>87,7</b>	<b>523,4</b>
<b>Обед</b>							
	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
	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>97,5</b>	<b>504,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,0</b>	<b>18,0</b>	<b>185,2</b>	<b>1 027,4</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципального учреждения «Образовательных учреждений

ООО «СОЮЗ-К»

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: *И.И. Карасева*

**5 день**

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,4</b>	<b>10,0</b>	<b>74,3</b>	<b>451,9</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	1,8	13,2
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	150	11,2	10,3	16,8	206,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,9</b>	<b>15,0</b>	<b>85,1</b>	<b>574,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,3</b>	<b>25,0</b>	<b>159,4</b>	<b>1 026,5</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагере для детей с нарушениями зрения в период пребывания детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано:

*С.В. Киреева*

**6 ДЕНЬ**

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>96,4</b>	<b>486,9</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,6	0,1	1,8	13,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,0</b>	<b>14,8</b>	<b>114,8</b>	<b>690,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,5</b>	<b>20,9</b>	<b>211,2</b>	<b>1 176,9</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагере для детей с ограниченными возможностями пребывания детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальной образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.

«СОЮЗ-К»

Иркутская область  
Иркутский край  
Иркутский район  
г. Иркутск  
ул. Советская, 117  
ИНН 3459011734  
ОГРН 117344302324

Согласовано: *А.А. Киселев*

7 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	174	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №174	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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>73,4</b>	<b>430,5</b>
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,9</b>	<b>8,0</b>	<b>82,6</b>	<b>441,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>24,0</b>	<b>16,9</b>	<b>156,0</b>	<b>871,7</b>

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

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано:

*С.В. Кармашев*

8 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>11,8</b>	<b>94,2</b>	<b>566,8</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	1,8	13,2
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	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
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,9</b>	<b>12,5</b>	<b>88,5</b>	<b>514,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,2</b>	<b>24,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1 081,7</b>



Примерное 10-ти дневное меню в лагере с ежедневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе МКУ «Центр для детей с ограниченными возможностями» образовательных учреждений

ООО «СОЮЗ-К»

Утверждаю Киселев Д.А.



10 день

Согласовано:

*А.А. Кармилов*

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,8</b>	<b>6,5</b>	<b>77,2</b>	<b>413,6</b>
<b>Обед</b>							
	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 БЕЛОКОННОЙ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>16,4</b>	<b>115,2</b>	<b>696,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,6</b>	<b>22,9</b>	<b>192,4</b>	<b>1 110,2</b>

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	324,68	205,34	1 823,81	10 450,60
Среднее значение за период	32,47	20,53	182,38	1 045,06

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. ФГФУ НЦЗД 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.