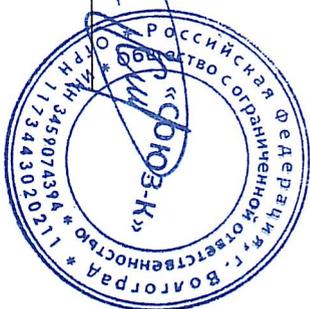


ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



**Примерное 10-ти дневное меню**

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

**в период каникул при 2-х разовом питании**

Согласовано:



*Handwritten signature in blue ink.*

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе МУНИЦИПАЛЬНЫХ образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: *М.А. Каримова*

**1 ДЕНЬ**

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>						
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,4</b>	<b>9,2</b>	<b>77,6</b>
<b>Обед</b>						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	2,4
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	32,0
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,1</b>	<b>14,1</b>	<b>126,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,5</b>	<b>23,3</b>	<b>1 203,8</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: *Ирина Кармилова*

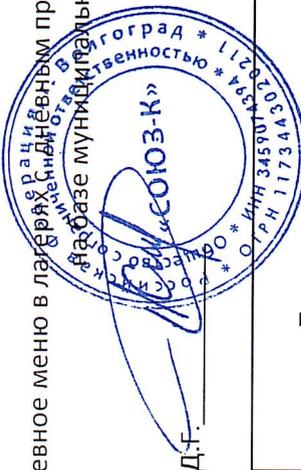
## 2 ДЕНЬ

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	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	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>14,6</b>	<b>9,2</b>	<b>92,9</b>	<b>514,1</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,3</b>	<b>9,2</b>	<b>84,5</b>	<b>473,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>26,9</b>	<b>18,4</b>	<b>177,4</b>	<b>988,0</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Т.



Согласовано: *А.А. Каршова*

**3 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 ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>4,5</b>	<b>110,9</b>	<b>536,1</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
		307К/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>23,5</b>	<b>143,8</b>	<b>911,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,5</b>	<b>28,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 448,0</b>



Примерное 10-ти дневное меню в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
 ООО "СОЮЗ-К"  
 Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: *Олеф АА Кармилова*

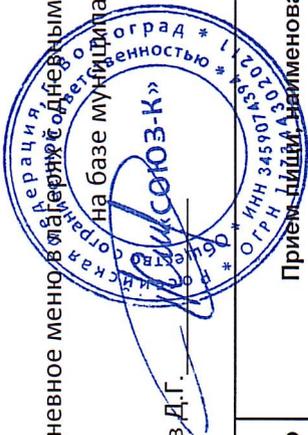
**5 ДЕНЬ**

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>						
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,0</b>	<b>10,5</b>	<b>84,1</b>
<b>Обед</b>						
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	180	14,8	12,8	23,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,6</b>	<b>18,4</b>	<b>109,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,6</b>	<b>28,9</b>	<b>1 239,0</b>

Примерное 10-ти дневное меню в стационаре с одиноким пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



«ИКСОЮЗ-К»

на базе муниципальных образований учреждений

Согласовано: *С.А. Харшова*

6 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	267,1
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>14,7</b>	<b>7,5</b>	<b>544,0</b>
<b>Обед</b>						
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	22,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	109,1
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	110,0
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	254,5
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631	200	0,2	0,2	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,8</b>	<b>17,5</b>	<b>812,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,5</b>	<b>25,0</b>	<b>1 356,9</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: *С.А. Кармилова*

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	250	6,2	4,2	47,8	253,6
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>15,5</b>	<b>9,5</b>	<b>83,2</b>	<b>480,3</b>
<b>Обед</b>							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	250	2,5	4,2	18,4	121,6
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,2</b>	<b>9,1</b>	<b>102,8</b>	<b>546,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,7</b>	<b>18,6</b>	<b>186,0</b>	<b>1 026,4</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



Согласовано: *М.П. А. Каримова*

**8 ДЕНЬ**

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи-наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>						
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,7</b>	<b>13,1</b>	<b>103,9</b>
<b>Обед</b>						
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	100	0,0	4,4	0,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4	33,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,6</b>	<b>15,0</b>	<b>117,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,3</b>	<b>28,1</b>	<b>221,2</b>
						<b>1 303,5</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
 на базе муниципальной образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.

Согласовано: Макс АА Карсенова

9 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 ТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
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>4,3</b>	<b>106,0</b>	<b>509,3</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>121,4</b>	<b>660,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,4</b>	<b>14,4</b>	<b>227,4</b>	<b>1 169,5</b>

Примерное 10-ти дневное меню в лагере для дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
 на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю Киселев Д.Г.



10 день

Согласовано: *С.И. Каримова*

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	267,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	68,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,0</b>	<b>7,9</b>	<b>470,7</b>
<b>Обед</b>						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	82,6
2004	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	175,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	236,2
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,9</b>	<b>19,8</b>	<b>875,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,9</b>	<b>27,7</b>	<b>1 346,3</b>

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	388,60	233,36	2 161,10	12 310,20
Среднее значение за период	38,86	23,34	216,11	1 231,02

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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 здоровья детей, 2016. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДелЛи 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.:ДелЛи принт, 2011. - 584с.