

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

Утверждаю:

1 день

Согласовано:

Директор учреждения:
С. Д. Фромет

Сборник рецептур	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
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	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1
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	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	2,4	30,1
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	32,0	250,5
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:				27,1	14,1	126,6	744,7
Всего за день:				43,5	23,3	204,2	1 203,8

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

Утверждаю:



Согласовано:



2 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день							
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	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
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	92,9	514,1
Обед							
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 ОВЩАМИ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				12,3	9,2	84,5	473,9
Всего за день:				26,9	18,4	177,4	988,0

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

Утверждаю:

3 день

Согласовано:

Директор школы:
Заместитель

Сборник рецептов		№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 день								
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:					13,8	4,5	110,9	536,1
Обед								
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	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №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
Итого за прием пищи:					30,7	23,5	143,8	911,9
Всего за день:					44,5	28,0	254,7	1 448,0

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

Утверждаю:

4 день

Согласовано:

Директор Дирекции
Юсеев

Сборник рецептов		№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день								
Завтрак								
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208						
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596		250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392		30	2,3	4,9	13,8	108,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				50	3,7	0,3	24,3	114,8
					23,1	11,8	97,4	587,6
Обед								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ						
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47		100	1,5	0,1	8,5	40,7
	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492		250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639		180	3,0	4,3	31,5	177,1
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,4	0,0	20,4	84,3
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:				60	3,9	0,5	24,6	118,7
Всего за день:					15,2	9,4	123,7	641,2
					38,3	21,2	221,1	1 228,8

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

Утверждаю:

№
рецептур

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

5 день

Согласовано:

Белки, г Жиры, г Углевод
ы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
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
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	84,1	502,5

Обед

2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	180	14,8	12,8	23,4	270,9
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				31,6	18,4	109,6	736,5
Всего за день:				49,6	28,9	193,7	1 239,0