



Примерное 5-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 разовой питании



Иванов И.И.  
Иванов И.И.  
Иванов И.И.

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"  
Утверждаю:

1 день

Согласовано:

*Тавыдык*

Сборник рецептов	№ 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 МАЛЫННОЙ КРУПЫ ТК №181	200	5,5	3,4	32,4		181,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТЮЮ №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
Итого за прием пищи:				14,8	8,7	67,8		408,5
<b>Обед</b>								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1		24,4
2011	67	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	15,5		79,2
Итого за прием пищи:				20,7	11,7	100,2		615,9
Всего за день:				35,5	20,4	168,0		1024,4

Примерное 5-ти дневное меню в лагерьх с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К" Утверждаю:



Согласовано:



2 День

Сборник рецептов	№ 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	287,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	69,4
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
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	103	СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	280	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 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

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений



3 День

Согласовано:

*С.А. Саидов*



Сборник рецептов	№ 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 ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	36,9	205,8
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>				12,0	4,0	100,7	482,7
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,6	0,1	1,8	13,2
2004	149	СУП С ЯРУТКОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
	307К/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К	90/30	11,3	11,3	14,1	205,8
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
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>				24,5	20,1	113,6	737,9
<b>Всего за день:</b>				36,5	24,1	214,3	1 220,6

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗЖИ" Утверждено:



4 день

Согласовано:

*Handwritten signature*



Сборник рецептов	№ 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	38,9	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (спайки) 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
Итого за прием пищи:				19,7	10,5	87,7	523,4
<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	1,6	3,5	7,6	69,8
	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				11,3	7,5	97,5	504,0
Всего за день:				31,0	18,0	185,2	1 027,4

Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю:



5 ДЕНЬ

Согласовано:

*Handwritten signature*



Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	181	КАШКА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКНОЙ КРУПЫ ТТК №181	200	5,5	3,4	32,4	181,8
	337	РИЦО ВАРЕНОЕ ВРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,4</b>	<b>10,0</b>	<b>74,3</b>	<b>451,9</b>
<b>Обед</b>							
	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,8	13,2
	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	208,3
	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>

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у1	ишдд
Итого за период	172,38	108,44	889,86	5 233,10
Среднее значение за период	17,24	10,84	88,99	523,31

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Дашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации, Сборник технических нормативов, ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГОЗДМП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кузьмы - М.: Издательский центр Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Сравнительные - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурных 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.: Делта принт, 2011. - 584с.