



Согласовано:

В.И. Ковалев
 «Коллекция рецептов»
 СШ»
 20.05.2024г.



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 К.С. Кондратьев / Корголюк Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,5	20	54-27к 2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2 2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,5	10	54-3гн 2022н
Итого за прием пищи:	537	10,2	13,6	79,6	552,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	18	54-2з 2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183,0	15	54-7с 2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	30	77-7/54-3с 2022/2022н
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,7	10	171 2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	10	54-1хн 2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701 2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702 2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	898,4	145	
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1 450,4		



Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортеножко Е.Ю.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,1	20	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,3	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,8			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	18	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	15	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262,0	32	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,9	10	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	95,3	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8	145		
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1 304,5			



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Лапшевник с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,9	30	208	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,5	10	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	27,7	24,5	92,3	701,0			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,7	18	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,3	15	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,8	11	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	30,2	114,6	848,7	145		
Всего за день:		55,3	54,7	206,9	1 549,7			



Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,5	20	54-22к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,5	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	18	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	14	54-17с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,8	40	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,1	145		
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1 468,0			



5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшеница Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,8	20	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,3	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,5			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	18	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183,0	15	54-7с	2022н
Котлета мясосоковая	100	13,0	15,2	13,3	201,0	30	77-6	2022
Горошница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	11	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,0	145		
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1 467,5			

Согласовано:
 Директор школы
 Чернышова Т.В.
 20.05.2022г.



Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,5	20	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,5	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,8			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,7	18	24	2017м
Борщи с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,6	15	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	30	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,9	10	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	95,3	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	33,5	31,7	133,1	911,0	145		
Всего за день:		47,8	55,4	206,9	1 510,8			

Согласовано:
 Директор школы
 20.05.2024 г.



Согласовано:
Директор центра Чирмешинко ТВЗ
 20.05.2024г.

Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,1	20	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,3	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,8			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	18	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,3	15	54-25с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,8	40	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	880	38,1	37,9	122,9	932,3	145		
Всего за день:		52,8	51,2	201,6	1 428,1			



Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,1	30	188	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,5	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	557	19,4	13,3	117,5	667,2			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	18	54-3з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	15	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,8	10	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	930	27,3	24,0	111,8	767,6	145		
Всего за день:		46,7	37,2	229,3	1 434,8			

Согласовано:
 Директор ИМОИ
 Чернышко Л.В.
 20.05.2021г.



Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Жортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор *Иванов*
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 20.05.2017г.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,5	20	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,5	10	54-4гн	2022н
Итого за прием пищи:	530	11,5	15,5	75,2	561,3			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,7	18	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183,0	15	54-7с	2022н
Котлета мясоедкая	100	13,0	15,2	13,3	201,0	30	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,7	10	171	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	95,3	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	32,4	36,5	141,8	957,5	145		
Всего за день:		44,0	52,0	217,0	1518,8			



Согласовано: КОУ
 Директор Дирекции
 Мещеряков Н.В.
 20.05.2017г.



Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коробово Е.Ю.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,8	20	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,3	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,5			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	18	54-23	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	15	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248,0	31	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,9	10	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,4	145		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1 448,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	430,6	435,2	1 872,2	13 113,9
Среднее значение за период	43,1	43,5	187,2	1311,4

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г
 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.