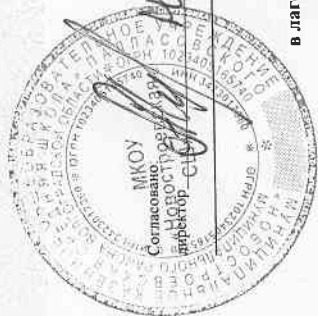




Согласовано
подпись
28.05.25

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований Волгоград в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

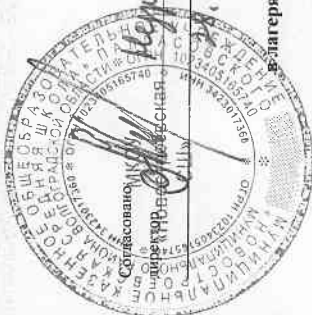
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,9	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	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	9,4	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	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:	820	33,1	25,5	113,6	798,74	168,9		
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			

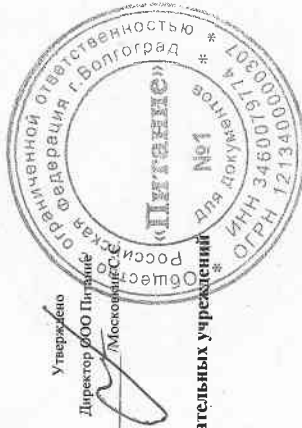
[illegible]

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,9	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	42,32	10	54-2гн		2022н
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22				
Обед									
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з		2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с		2022н
Котлета из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	38	77-2		2022
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203		2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	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:	780	28,9	28,3	119,8	817,8	168,9			
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5				



Нерушова А.К.
22.05.25

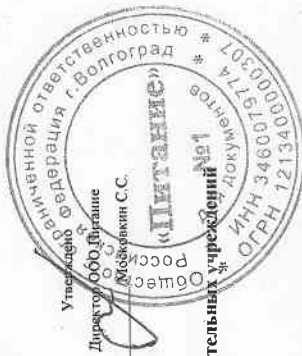


Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

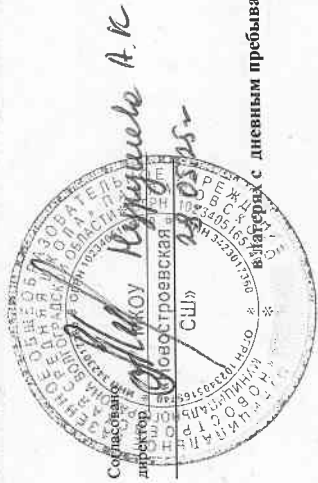
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6,9	9,8	22,3	205	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4тн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	12,2	11,2	59,2	386,32			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	27,6	23,7	109,0	764,31	168,9		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			



и возрастной группы 7-11 лет на базе муницип

4 день

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рублн	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,9	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	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	13,4	14,8	66,3	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	50	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	760	29,7	30,1	111,6	792,22	168,9		
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			



Примерное 10-ти дневное меню

с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

5 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 вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	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	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Горохница	150	13,5	6,9	35,0	202	16	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 пеклепанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	37,4	27,2	118,1	775,42	168,9		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			



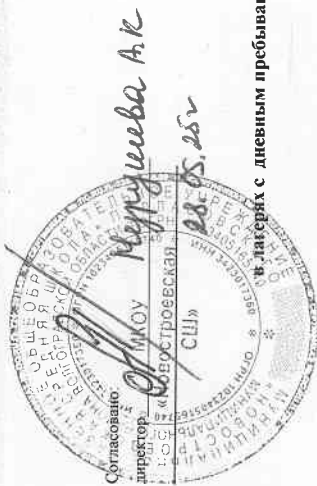
Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

6 день

0 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	220	5,6	9,8	30,6	273,2	20,9	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	502	13,6	22,4	69,7	562,52			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
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:	790	29,9	25,9	121,6	819,12			
Всего за день:		43,5	48,3	191,3	1381,64			



Примерное 10-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 разовом питании

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	200	8,3	10,1	27,6	234,5	21,9	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	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	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:	740	25,7	23,0	118,9	784,02	168,9		
Всего за день:		38,3	33,8	190,7	1221,24			



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерь с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муницип.

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
		200	11,6	8,6	60,7	366,5	30,9	188	2017м
	Запеканка рисовая с творогом	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
	Соус молочный (сладкий)	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
	Чай с сахаром и лимоном	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
	Хлеб пшеничный	507	16,5	11,1	102,3	575,62			
Обед									
	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н
	Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
	Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	36	77-1	2022
	Каша пшеничная с овощами	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м
	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:	800	27,0	19,8	107,7	713,79	169,9		
Всего за день:			43,5	30,9	210,0	1289,41			

Подпись А.К.
Иванов
«Новостроевская»
СШ»

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

9 день

Утверждено Директор ООО Питание _____ Москва	«Питание» №1 Для Документации ИОН 34800191 ОГРН 12134	№ рецептур Сборник рецептур
Цена рубли	№ рецеп-туры	

9 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								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,9	54-27к	2022г
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017г
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022г
Итого за прием пищи:	500	10,7	14,7	71,4	535,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017г
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022г
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017г
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017г
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:	790	28,5	29,9	128,9	854,34			
Всего за день:		39,2	44,6	200,3	1389,56			



и возрастной группы 2-х разовом питании в период каникул при 2-х разовом питании

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
10 день									
Завтрак									
		200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	54-16к	2022н
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом		100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Фрукты свежие (яблоко)		50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пшеничный		200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
чай с сахаром		565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Итого за прием пищи:									
Обед									
		60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-2з	2022н
Овощи по сезону (огурец свежий)		200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем		90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Тефтели с соусом		150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Макаронные изделия отварные		200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Компот из смеси сухофруктов		40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Хлеб пеклеваный									
Итого за прием пищи:		820	24,6	29,5	115,4	774,32			
Всего за день:			34,4	42,3	194,3	1284,04			
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
		б	ж	уг	ккал				
Итого		412,9	397,9	1 914,3	12997,02				
Итого за период		41,3	39,8	191,4	1299,702				
Среднее значение за период		38,5-46,7	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410				

50%-60% ± 5%

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Федерального орудияного упряд

В меню включены сезонные овощи и фрукты.