

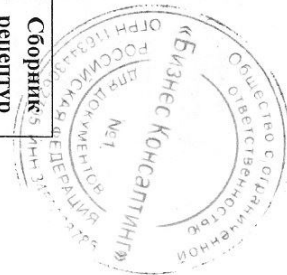


Согласовано *Врач-диетолог* *04*
Ирина Валентиновна Сидорова
им. М.Ф. Белявского

Утверждено Директор ООО "

"88" идее дох5".

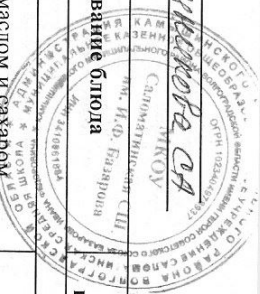
Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образований учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании
1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность,	Цена рубли	№ 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	217,9	20,9	54-27к	2022н
Пряник	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	537	11,1	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,9		
Всего за день:		48,5	43,3	193,2	1451,22			

д/но

Фруц Вартышкова С.А.



Утверждено Директор ООО "

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Цена руб/кг

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром

250

10,4

12,6

34,5

293,12

20,9

54-24к

2022г

Фрукты свежие (яблоко)

100

0,4

0,4

9,5

45,6

20

338

2017г

Хлеб пшеничный

50

3,7

0,3

24,3

114,8

4

701

2017г

Чай с сахаром

200

0,2

0,0

10,4

42,32

10

54-27г

2022г

Итого за прием пищи:

600

14,7

13,3

78,7

495,84

Обед

Овощи по сезону (помидор свежий)

100

1,2

0,2

3,8

21,33

25

54-3з

2022г

Щи из свежей капусты с картофелем

250

3,3

5,0

8,6

92,5

20

54-1с

2022г

Котлета из птицы

100

16,2

20,8

15,1

262

38

77-2

2022г

Макаронные изделия отварные

180

6,5

5,9

39,4

235,92

15

203

2017г

Каркаде

200

0,2

0,1

7,2

30,08

10

54-45н

2022г

Хлеб пшеничный

40

3,0

0,2

19,5

91,9

3

701

2010г

Хлеб пеклеваный

40

2,5

0,4

16,5

79,2

3

702

2010г

Итого за прием пищи:

710

32,8

32,5

110,1

817,8

168,9

Всего за день:

47,4

45,8

188,8

1304,5

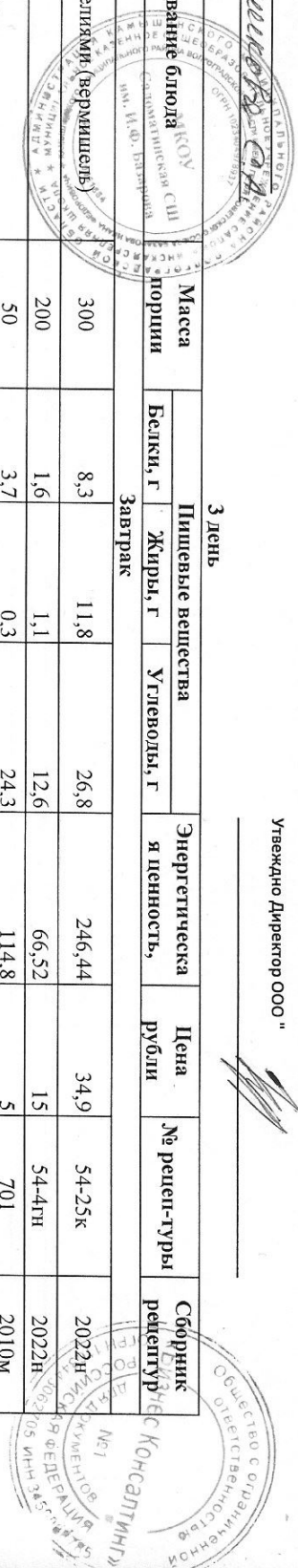
Удано

Офис Депутатского С.Д.

Утверждено Директор ООО "

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена руб.ли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	13,6	13,2	63,6	427,76			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,9		
Всего за день:		41,2	42,5	184,8	1313,4			



Удано

Чайе *С.А. Мухоморова*

Утверждено Директор ООО "

4 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,9	54-22к	2022н
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	25	399	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	537	15,3	13,4	56,5	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из пшпы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	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:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,9		
Всего за день:		50,8	50,9	180,5	1468,01			

овано

Сбербанк России

Утверждено Директор ООО "

Общество с ограниченной ответственностью

5 день

Присем пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность,

Цена руб/ли

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

Каша вязкая из риса и пшена, дружба, с маслом

250

6,9

15,1

43,4

383,75

20,9

54-16к

2017м

Фрукты свежие (яблоко)

100

0,4

0,4

9,5

45,6

20

338

2010

Хлеб пшеничный

50

3,7

0,3

24,3

114,8

4

701

2022н

Чай с сахаром

200

0,2

0,0

10,4

42,32

10

54-2гн

Итого за прием пищи:

600

11,2

15,8

87,6

586,47

Обед

Овощи по сезону (помидор свежий)

100

1,2

0,2

3,8

21,33

25

54-3з

2022н

Суп с макаронными изделиями

250

6,4

7,3

23,1

183

20

54-7с

2022н

Котлета мясокрупная

100

13,0

15,2

13,3

201

36

77-6

2022н

Горохница

180

16,2

8,3

42,0

242,4

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 пеклеваный

50

3,2

0,4

20,6

98,9

4

702

2010

Итого за прием пищи:

920

43,1

31,6

132,6

881,03

168,9

Всего за день:

54,3

47,4

220,1

1467,5

д.с.овано

д.с.овано

Утверждено Директор ООО "

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

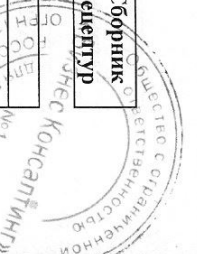
Пищевые вещества Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая и ценность,

Цена руб/ли

№ рецеп-туры

Сборник рецептур



Завтрак

Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром

250

6,4

11,1

34,8

310,45

20,9

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

43,52

10

54-3гн

2022н

Итого за прием пищи:

532

14,4

23,7

73,9

599,77

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)

100

1,0

6,0

3,5

70,66

25

24

2017м

Борщ с капустой и картофелем

250

2,0

5,0

13,0

105,63

20

54-28с

2022н

Фрикадельки с соусом

100/30

17,7

14,2

8,9

212,7

36

77-7/54-3с

2022/2022н

Макаронные изделия отварные

180

6,5

5,9

39,4

235,92

15

203

2017м

Каркаде

200

0,2

0,1

7,2

30,08

10

54-45н

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:

750

33,5

31,8

112,0

845,79

168,9

Всего за день:

47,9

55,5

185,9

1445,56

Созвано

Список

Утверждено Директор ООО "

7 день

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Цена руб/кг

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром

250

10,4

12,6

34,5

293,12

21,9

54-24к

2022г

Фрукты свежие (яблоко)

100

0,4

0,4

9,5

45,6

20

338

2017г

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

2022г

Итого за прием пищи:

600

14,7

13,3

78,7

495,84

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий)

100

0,8

0,2

2,5

14,16

25

54-2з

2022г

Суп с бобовыми (горох)

250

5,8

5,5

19,0

147,25

20

54-25с

2022г

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

2022г

Хлеб пшеничный

40

3,0

0,2

19,5

91,9

4

701

2010

Хлеб пеклеваный

40

2,5

0,4

16,5

79,2

4

702

2010

Итого за прием пищи:

830

25,8

24,1

114,8

776,51

168,9

Всего за день:

40,5

37,4

193,5

1272,35

Совано

Утверждено Директор ООО "

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Питательные вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность,

Цена рублн

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

М.П. И.Ф. Базарова

Запеканка рисовая с творогом

250

14,5

10,8

75,9

458,12

30,9

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

43,52

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

667,24

Обед

Овощи по сезону (помидор свежий)

100

1,2

0,2

3,8

21,33

25

54-3з

2022н

Суп из овощей

250

1,8

5,0

11,1

92,5

20

54-17с

2022н

Котлеты рыбные (минтай)

100

13,6

9,1

15,9

199,77

35

77-1

2022

Каша пшеничная с овощами

180

6,6

8,1

32,5

234,66

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:

930

30,2

23,1

118,4

804,46

168,9

Всего за день:

49,6

36,4

235,9

1471,7

договора

Утверждено Директор ООО "

9 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Пищевые вещества

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Цена

руб.

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

рецептур

2022г

2022г

2022г

2022г

Завтрак

Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром

250

6,62

7,12

31,62

217,9

20,9

54-27к

2022г

Праник

70

4,20

6,52

49,77

274,45

25

п.т

2022г

Чай с молоком

200

1,6

1,1

12,6

66,52

10

54-4гн

2022г

Итого за прием пищи:

530

12,4

14,7

94,0

558,87

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)

100

1,0

6,0

3,5

70,66

25

24

2017м

Суп с макаронными изделиями

250

6,4

7,3

23,1

183

20

54-7с

2022г

Котлета мясокапустная

100

13,0

15,2

13,3

201

36

77-6

2022

Каша ячневая вязкая

180

5,8

7,4

33,6

216,72

15

171

2017м

Каркаде

200

0,2

0,1

7,2

30,08

10

54-45н

2022г

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:

720

32,5

36,6

120,8

892,26

168,9

Всего за день:

44,9

51,3

214,8

1451,13

Совано

Директор ООО "Совано"

Утверждено Директор ООО "

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ 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	383,75	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:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тфтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	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:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,9		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	409,7	405,4	1 791,1	12626,72
Среднее значение за период	41,0	40,5	179,1	1262,672

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги 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.