

Согласовано

Директор

Утверждено Директор ООО "

02.06.25



**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,	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 (огурец 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			

Согласовано

Директор

Директор ООО

Утверждено Директор ООО "

МКОВ

Бернгардт-Бернгардт

Иванова В.А.

02.06.25

2 день

02.06.25

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 пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	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:	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	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	38	77-2	2022
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	2010м
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
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			

3 день

02.06.25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

4 день

02.06.25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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	233,52	20,9	54-22к	2022н
Блинчики со молоком сгущенным 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 (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	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			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

5 день

04.06.25

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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 (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 мясopaпyстная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022	
Горошница	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010	
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	168,9			
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1467,5				

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

6 день

02.06.25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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	310,45	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 пеклеванный	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			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

7 день

02.06.25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	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:	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	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	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	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:	830	25,8	24,1	114,8	776,51	168,9		
Всего за день:		40,5	37,4	193,5	1272,35			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

8 день

02.06.25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
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			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

9 день

02.06.25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
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	2022н
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	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:	720	32,5	36,6	120,8	892,26	168,9		
Всего за день:		44,9	51,3	214,8	1451,13			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

10 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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
Тефтели 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 пеклеванный	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. 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 макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.