



Согласовано: *С.М.С. 4*
 Директор *М.А. Давыдова С.А.*



Утверждено:
 «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

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

1 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 манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,11	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 (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	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	30	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	161,11		
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			



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

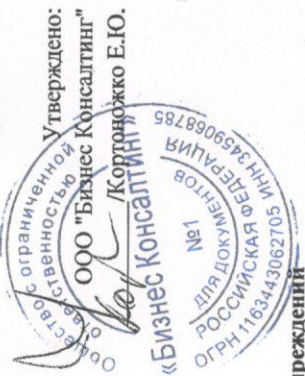
2 день

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	20,11	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	24	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	32	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	161,11		
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5			

Согласовано:

Директор

Ирина Владимировна С. А.



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 рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Лапшевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	30,11	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	66,52	10	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	23,4	20,3	82,6	607,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	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	30	77-1	2022
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	21,6	164,8	16	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	27,6	24,3	103,5	738,12	161,11		
Всего за день:		51,0	44,6	186,1	1345,34			

Согласовано:
Директор

Д.С. Мухоморова



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
4 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 геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,11	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 (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	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	44	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 пеклеваный	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	161,11		
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			

Согласовано:

Директор

М.А. Давыдова С.В.

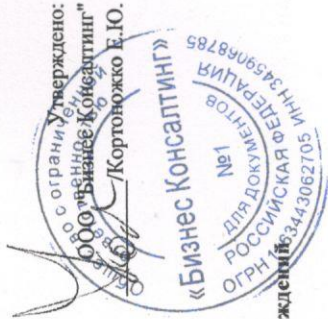


Примерное 10-ти дневное меню

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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	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	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	54-25с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
Итого за прием пищи:	740	32,9	30,5	117,9	836,02	161,11	
Всего за день:		45,5	41,3	189,7	1273,24		

Согласовано: А.А. Белькович
 Директор МБОУ «СШ №2»



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	366,5	30,12	188	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	507	16,5	11,1	575,62			
Обед							
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	12,8	24	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	74	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	179,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	164,8	15	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	24,5	20,5	687,6	161,11		
Всего за день:		41,0	31,6	1263,22			

Согласовано: *М.И.С. 5 см. 2*
 Директор *Н.С. Давыдова Е.А.*
 ООО «Бывовская СШ №2»
 Бывовская район, Бывовская область, ИНН 3402000000, ОГРН 505166014

Утверждено: *М.И.С. 5 см. 2*
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 для документов
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 1163443062705

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

9 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 манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,11	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	66,52	10	54-4гн	2022н
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	24	24	2017м
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	30	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	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 пеклевайный	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	161,11		
Всего за день:		39,2	44,6	200,3	1389,56			



**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**

10 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	20,11	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 (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тфтели с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	31	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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:	820	24,6	29,5	115,4	774,32			
Всего за день:		34,4	42,3	194,3	1284,04	161,11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	429,6	420,6	1 921,6	13246,87
Среднее значение за период	43,0	42,1	192,2	1324,687
Норма по СанПиН двухразовое питание 50%- 60% ± 5%	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410

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 Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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