



**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**



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



Согласовано

| Сборник рецептов            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №92 | 200          | 5,5              | 3,4         | 32,4         | 181,8                         |
| 2004                        | 337        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТЮЮ №337                   | 1            | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                        | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>14,8</b>      | <b>8,7</b>  | <b>67,8</b>  | <b>408,5</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                             | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          |
| 2011                        | 87         | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47    | 200          | 1,5              | 3,5         | 7,6          | 68,8                          |
| 2011                        | 247        | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247            | 90           | 10,9             | 5,1         | 2,8          | 100,0                         |
| 2004                        | 513        | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513              | 180          | 4,8              | 5,1         | 47,3         | 254,5                         |
| 2004                        | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639        | 200          | 0,4              | 0,0         | 20,4         | 84,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>24,0</b>      | <b>14,4</b> | <b>119,2</b> | <b>703,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>38,8</b>      | <b>23,1</b> | <b>187,0</b> | <b>1 111,6</b>                |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



Согласовано

2 день

| Сборник рецептур            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порций | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200          | 7,1              | 5,7         | 32,6         | 210,0                         |
| 2011                        | 338        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          |
| 2011                        | 378        | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3         | 17,3         | 86,7                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>12,4</b>      | <b>7,8</b>  | <b>83,7</b>  | <b>457,0</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 1          | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                              | 60           | 0,8              | 0,1         | 4,0          | 20,4                          |
| 2011                        | 103        | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7         | 12,4         | 90,4                          |
| 2004                        | 488        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 7,8              | 8,6         | 13,6         | 136,3                         |
| 2011                        | 360        | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360                         | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 110,3                         |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>16,9</b>      | <b>13,1</b> | <b>99,0</b>  | <b>551,4</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>29,3</b>      | <b>20,9</b> | <b>182,7</b> | <b>1 008,4</b>                |



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

на базе муниципальных образований учреждений



Согласовано  
3 день

| Сборник рецептов            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Жиры, г          | Углеводы, г |              |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 200          | 6,6              | 3,6         | 36,9         | 205,8                         |
| 2004                        | 2          | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                         | 40/30        | 3,1              | 0,2         | 38,4         | 164,7                         |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                    | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>12,0</b>      | <b>4,0</b>  | <b>100,7</b> | <b>482,7</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2011                        | 71         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                               | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5          | 8,1                           |
| 2004                        | 149        | СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44                  | 200          | 1,4              | 3,6         | 13,2         | 90,4                          |
| 2004                        | 462        | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65        | 90/30        | 0,3              | 1,9         | 2,1          | 27,3                          |
| 2004                        | 516        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516        | 150          | 5,5              | 4,3         | 34,0         | 196,8                         |
| 2004                        | 631        | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631                | 200          | 0,2              | 0,2         | 14,5         | 60,8                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>13,4</b>      | <b>10,7</b> | <b>101,3</b> | <b>554,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>25,4</b>      | <b>14,7</b> | <b>202,0</b> | <b>1 037,2</b>                |

Примерное 10-ти-дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



Согласовано

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                  |            |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |

**Завтрак**

|                             |     |                                  |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|-----|----------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208     | 200 | 13,6        | 5,3         | 38,8        | 256,9        |
| 2011                        | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30  | 2,3         | 4,9         | 13,8        | 108,4        |
| 2011                        | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д             | 200 | 0,1         | 0,0         | 10,8        | 43,3         |
|                             | 6   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50  | 3,7         | 0,3         | 24,3        | 114,8        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                  |     | <b>19,7</b> | <b>10,5</b> | <b>87,7</b> | <b>523,4</b> |

**Обед**

|                             |      |  |     |             |             |              |                |
|-----------------------------|------|--|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
|                             | 2    | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                          | 60  | 0,9         | 0,1         | 5,1          | 24,4           |
|                             | 2011 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5         | 3,5         | 7,6          | 68,8           |
|                             | 2004 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492                    | 150 | 2,3         | 3,2         | 23,6         | 132,5          |
|                             | 2004 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639      | 200 | 0,4         | 0,0         | 20,4         | 84,3           |
|                             | 6    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50  | 3,7         | 0,3         | 24,3         | 114,8          |
|                             | 7    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                         | 40  | 2,5         | 0,4         | 16,5         | 79,2           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |  |     | <b>11,3</b> | <b>7,5</b>  | <b>97,5</b>  | <b>504,0</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |      |  |     | <b>31,0</b> | <b>18,0</b> | <b>185,2</b> | <b>1 027,4</b> |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю



Согласовано

5 день



| Сборник рецептов            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200          | 5,5              | 3,4         | 32,4         | 181,8                         |
| 2004                        | 337        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 1            | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
| 2011                        | 378        | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                          | 200          | 1,7              | 1,3         | 17,3         | 86,7                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>16,4</b>      | <b>10,0</b> | <b>74,3</b>  | <b>451,9</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 1          | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                            | 60           | 0,8              | 0,1         | 4,0          | 20,4                          |
| 2011                        | 119        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200          | 5,8              | 3,9         | 14,9         | 117,8                         |
| 2011                        | 289        | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289                       | 150          | 11,2             | 10,3        | 16,8         | 206,3                         |
| 2011                        | 360        | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360                     | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 110,3                         |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>24,1</b>      | <b>15,0</b> | <b>104,7</b> | <b>648,8</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>40,5</b>      | <b>25,0</b> | <b>179,0</b> | <b>1 100,7</b>                |



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



6 день  
Согласовано  
*С. С. Сидорова*

| Сборник рецептов            | рецептур № | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200          | 7,1              | 5,7         | 32,6         | 210,0                         |
| 2004                        | 2          | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                       | 40/30        | 3,1              | 0,2         | 38,4         | 164,7                         |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                  | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>12,5</b>      | <b>6,1</b>  | <b>96,4</b>  | <b>486,9</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2011                        | 71         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                             | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5          | 8,1                           |
| 2011                        | 103        | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7         | 12,4         | 90,4                          |
| 2011                        | 247        | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247              | 90           | 10,9             | 5,1         | 2,8          | 100,0                         |
| 2004                        | 513        | РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513                | 180          | 4,8              | 5,1         | 47,3         | 254,5                         |
| 2004                        | 631        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631               | 200          | 0,2              | 0,2         | 14,5         | 60,8                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                               | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>23,9</b>      | <b>14,8</b> | <b>114,5</b> | <b>684,9</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>36,4</b>      | <b>20,9</b> | <b>210,9</b> | <b>1 171,8</b>                |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

на базе муниципальных образований Учреждений



Утверждено  
 07.07.2017  
 [Signature]  
 Согласовано

| Сборник рецептов            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |   |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 200          | 4,8              | 3,6         | 38,0         | 203,8                         |
| 2004                        | 337*       | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                     | 1            | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                          | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>14,1</b>      | <b>8,9</b>  | <b>73,4</b>  | <b>430,5</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |                               |
|                             | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                               | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          |
| 2004                        | 149        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая) ТК №45  | 200          | 2,1              | 3,7         | 15,0         | 100,6                         |
| 2004                        | 488        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 0,3              | 3,5         | 1,3          | 37,9                          |
| 2004                        | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639           | 200          | 0,4              | 0,0         | 20,4         | 84,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>9,9</b>       | <b>8,0</b>  | <b>82,6</b>  | <b>441,2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>24,0</b>      | <b>16,9</b> | <b>156,0</b> | <b>871,7</b>                  |



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений



Согласовано  
8 день

| Сборник рецептов            | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |             |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |             |                                     |              |                  |             |              |                               |
| 2011                        | 208         | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208        | 200          | 13,6             | 5,3         | 38,8         | 256,9                         |
| 2011                        | 596         | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596    | 30           | 2,3              | 4,9         | 13,8         | 108,4                         |
| 2011                        | 378         | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                  | 200          | 1,7              | 1,3         | 17,3         | 86,7                          |
|                             | 6           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |             |                                     |              | <b>21,3</b>      | <b>11,8</b> | <b>94,2</b>  | <b>566,8</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |             |                                     |              |                  |             |              |                               |
|                             | 1           | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                    | 60           | 0,8              | 0,1         | 4,0          | 20,4                          |
| 2004                        | 149         | СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44     | 200          | 1,4              | 3,6         | 13,2         | 90,4                          |
| 2011                        | 294         | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294  | 90           | 0,0              | 3,9         | 0,0          | 34,6                          |
| 2004                        | 302         | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 160          | 4,3              | 4,3         | 26,7         | 162,3                         |
| 2011                        | 360         | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360             | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 110,3                         |
|                             | 6           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
|                             | 7           | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                     | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |             |                                     |              | <b>12,1</b>      | <b>12,5</b> | <b>108,1</b> | <b>589,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |             |                                     |              | <b>33,4</b>      | <b>24,3</b> | <b>202,3</b> | <b>1 155,9</b>                |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждено  
«10.03.20»

Согласовано  
9 день

**Завтрак**

| Сборник-рецептур            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200          | 5,5              | 3,4         | 32,4         | 181,8        |                               |
| 2004                        | 2          | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                     | 40/30        | 3,1              | 0,2         | 38,4         | 164,7        |                               |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3         |                               |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9         |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>10,9</b>      | <b>3,8</b>  | <b>96,2</b>  | <b>458,7</b> |                               |
| <b>Обед</b>                 |            |   |              |                  |             |              |              |                               |
| 2011                        | 71         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                           | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5          | 8,1          |                               |
| 2011                        | 119        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200          | 5,8              | 3,9         | 14,9         | 117,8        |                               |
| 2004                        | 492        | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492                       | 150          | 2,3              | 3,2         | 23,6         | 132,5        |                               |
| 2004                        | 631        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631             | 200          | 0,2              | 0,2         | 14,5         | 60,8         |                               |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8        |                               |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2         |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |   |              | <b>15,0</b>      | <b>8,1</b>  | <b>95,3</b>  | <b>513,2</b> |                               |
| <b>Всего за день:</b>       |            |   |              | <b>25,9</b>      | <b>11,9</b> | <b>191,5</b> | <b>971,9</b> |                               |



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием Детей возрастной группы 7-11 лет

на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю



Согласовано

10 день

| Сборник рецептур            | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |            |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |            |  |              |                  |             |              |                               |
| 2004                        | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101                | 200          | 7,1              | 5,7         | 32,6         | 210,0                         |
| 2011                        | 338        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                  | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          |
| 2011                        | 392        | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д   | 200          | 0,1              | 0,0         | 10,8         | 43,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |  |              | <b>10,8</b>      | <b>6,5</b>  | <b>77,2</b>  | <b>413,6</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |            |  |              |                  |             |              |                               |
|                             | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ  | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          |
| 2011                        | 87         | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47                     | 200          | 1,5              | 3,5         | 7,6          | 68,8                          |
| 2004                        | 455        | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 90           | 8,0              | 7,9         | 12,1         | 151,2                         |
| 2004                        | 516        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                     | 150          | 5,5              | 4,3         | 34,0         | 196,8                         |
| 2004                        | 639        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639                          | 200          | 0,4              | 0,0         | 20,4         | 84,3                          |
|                             | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          |
|                             | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |            |  |              | <b>21,8</b>      | <b>16,4</b> | <b>115,2</b> | <b>696,6</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |  |              | <b>32,6</b>      | <b>22,9</b> | <b>192,4</b> | <b>1 110,2</b>                |



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                            |        |        |          |           |
|----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого                      | 6      | ж      | уг       | ккал      |
| Итого за период            | 317,28 | 198,63 | 1 888,96 | 10 566,80 |
| Среднее значение за период | 31,73  | 19,86  | 188,90   | 1 056,68  |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс. 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпролинформ. 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИИЗД Минздрава России. НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН д.м.н. профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт. 2011. - 584с.