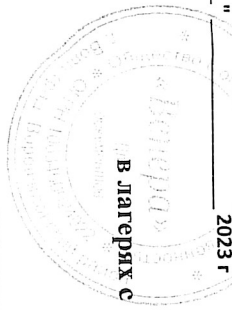


Утверждено

ООО "Венера"

2023 г



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

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Согласовано
 Директор МКОУ АСШ №1
 А.И. Ковалева

" " " 2023г

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества
 Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	9,0	13,6	79,6	552,0		

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	31,6	24,7	113,4	768,8		
Всего за день:		40,6	38,3	193,0	1 320,8		

Утверждено

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано
 Директор ООО "Венера"
 И.И. Косыгина

2023г



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

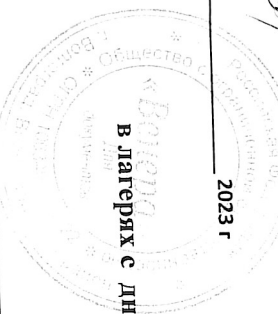
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	565	11,8	7,9	71,8	486,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	235,8	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	2011
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	780	28,5	29,4	116,4	817,8		
Всего за день:		40,3	37,3	188,2	1 304,5		

Утверждено

ООО "Венера"

2023 г



Согласовано

С.И. Коваленко

2023г

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом № 208	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208	2011
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	500	23,1	20,2	81,8	582,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица тушеная в соусе 290/593	100	12,3	11,5	3,5	167,0	290/593	2011/2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	4,8	6,2	28,0	180,6	302	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	790	26,4	23,3	121,6	804,3		
Всего за день:		49,5	43,5	203,4	1 386,7		

Утверждено

ООО "Венера"

2023 г



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

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

4 день

Согласовано

Анна Александровна

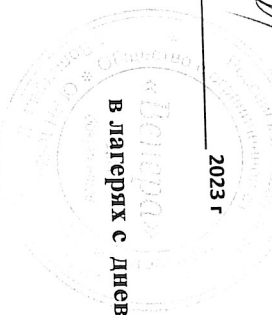
2023г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	2004
Булерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	11,6	18,8	86,8	547,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	415,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	760	30,1	29,4	117,4	811,4		
Всего за день:		41,7	48,2	204,2	1 359,3		

Утверждаю

ООО "Венера"

2023 г



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

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

5 День

Согласовано
А.В. Яковлева
 2023г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	200	5,5	12,1	34,7	307,0	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	565	9,7	12,8	83,3	526,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	12,0	180,9	455	2004
Пюре из бобовых № 199	150	13,5	6,9	35,0	202,0	199	2016
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	790	34,9	27,9	132,3	815,8		
Всего за день:		44,6	40,7	215,6	1 342,5		

Утверждаю

ООО "Венера"

2023 г

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Завтрак

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Пищевые вещества Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174

200/5

5,6

9,8

30,6

273,2

174

2011

Бутерброд с сыром №3

50/10/15

7,7

12,6

28,5

245,8

3

2004

Чай с сахаром и лимоном № 377

200/15/7

0,2

0,0

15,0

61,6

377

2011

Итого за прием пищи:

502

13,5

22,4

74,1

580,6

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)

60

1,3

0,4

7,7

37,0

Борщ с капустой и картофелем № 82

200

1,6

4,0

10,4

84,5

82

2011

Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363

90/30

16,0

12,8

8,0

191,4

297/363

2016

Макаронные изделия отварные № 203

150

5,5

5,7

23,5

206,4

203

2011

Кисель из повидла № 647

200

0,1

0,0

28,2

95,3

647

2004

Хлеб пшеничный

40

3,0

0,2

19,5

91,9

Хлеб пеклеваннный

50

3,2

0,4

20,6

98,9

Итого за прием пищи:

790

30,7

23,5

117,9

805,4

Всего за день:

44,2

45,9

192,0

1 386,0

Согласовано

В.И. Ковалев

2023г

Утверждено

ООО "Венера"

2023 г

Примерное 10-ти дневное меню

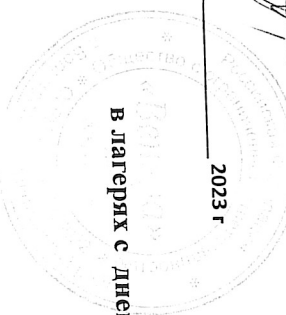
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Согласовано
Д.А. Кошкина
 Д.А. Кошкина

2023г



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	2011
Чай с сахаром № 376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	11,8	7,9	71,8	486,7		
Обед							
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	415,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	31,8	30,7	114,8	818,3		
Всего за день:		43,6	38,6	186,6	1 305,0		

Утверждено

ООО "Венера"

2023 г

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

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

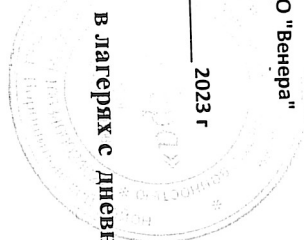
Согласовано
А.И. Ветшнев
 2023г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) № 596	50	1,0	2,2	6,5	50,6	596	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	512	15,8	11,0	101,7	570,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп из овощей № 135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рыбная лобительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	800	25,3	24,5	120,0	720,9		
Всего за день:		41,1	35,5	221,7	1 291,5		

Утверждаю

ООО "Венера"

2023 г



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

Согласовано
Ирина Владимировна
 И.В.Иванова

2023г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/50	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Итого за прием пищи:	500	10,1	14,6	76,4	551,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	8,0	216,9	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	790	27,4	25,6	122,2	812,2		
Всего за день:		37,5	40,2	198,6	1 363,9		

2023 г



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

Примерное 10-ти дневное меню

Согласовано
 Директор ООО "Венера"
 И.И. Коваленко
 2023г

Прием пищи, наименование Блюда

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	200	5,5	12,1	34,7	307,0	175	2011
Фрукты свежие (Яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	377	2011
Итого за прием пищи:	565	9,7	12,8	83,3	526,7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тертелли с соусом 2-й вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	23,9	29,5	112,4	807,0		
Всего за день:		33,6	42,3	195,7	1 333,7		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого	6	ж	уг	ккал			
Итого за период	416,7	410,5	1 999,0	13 393,9			
Среднее значение за период	41,7	41,1	200,0	1339,4			

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:ДеЛин-плюс, 2011. - 544с.

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

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

Утверждаю

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано
Директор ООО "Венера"
И.В. Коваленко
2023г

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДМП /

под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.