

2024г



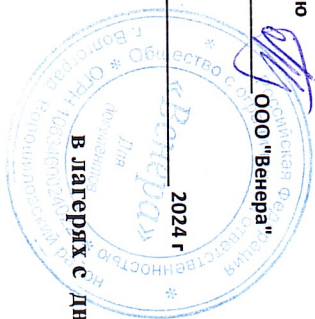
Примерное 10-ти дневное меню  
в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>9,0</b>	<b>13,6</b>	<b>79,6</b>	<b>552,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежela 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 пеклеваннный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,6</b>	<b>24,7</b>	<b>113,4</b>	<b>768,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>38,3</b>	<b>193,0</b>	<b>1 320,8</b>		

Утверждено

ООО "Венера"



Согласовано



Примерное 10-ти дневное меню

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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>11,8</b>	<b>7,9</b>	<b>71,8</b>	<b>486,7</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,5</b>	<b>29,4</b>	<b>116,4</b>	<b>817,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,3</b>	<b>37,3</b>	<b>188,2</b>	<b>1304,5</b>		



Утверждаю

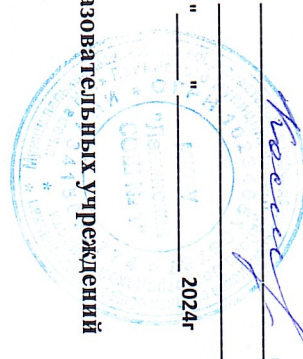
Согласовано

ООО "Венера"

*Каска*

2024 г

2024г



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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Допевник 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>20,2</b>	<b>81,8</b>	<b>582,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,4</b>	<b>23,3</b>	<b>121,6</b>	<b>804,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>43,5</b>	<b>203,4</b>	<b>1 386,7</b>		

Утверждено

ООО "Венера"

2024 г



Согласовано

2024г

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г  
«Венера»  
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

Примерное 10-ти дневное меню

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>11,6</b>	<b>18,8</b>	<b>86,8</b>	<b>547,9</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свегла 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>30,1</b>	<b>29,4</b>	<b>117,4</b>	<b>811,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>48,2</b>	<b>204,2</b>	<b>1 359,3</b>		



Утверждаю

ООО "Венера"



2024 г

Согласовано



2024г

Примерное 10-ти дневное меню

В период каникул при 2-х разовом питании

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,7</b>	<b>12,8</b>	<b>83,3</b>	<b>526,7</b>		
<b>Обед</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34,9</b>	<b>27,9</b>	<b>132,3</b>	<b>815,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>40,7</b>	<b>215,6</b>	<b>1 342,5</b>		



Утверждаю



ООО "Венера"

2024 г



в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований Учреждений

Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Согласовано



2024г



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества  
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,8</b>	<b>7,9</b>	<b>71,8</b>	<b>486,7</b>		

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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>31,8</b>	<b>30,7</b>	<b>114,8</b>	<b>818,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,6</b>	<b>38,6</b>	<b>186,6</b>	<b>1 305,0</b>		



Утверждено

Согласовано

ООО "Венера"

№ \_\_\_\_\_

2024 г

2024г



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>15,8</b>	<b>11,0</b>	<b>101,7</b>			<b>570,6</b>
<b>Обед</b>							
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
Терфегля рыбная с соусом томатным	90/30	12,3	12,8	9,8	126,0	239/593	2011
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25,3</b>	<b>24,5</b>	<b>120,0</b>			<b>720,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41,1</b>	<b>35,5</b>	<b>221,7</b>			<b>1 291,5</b>

Утверждаю

Согласовано

000 "Венера"

2024г



2024 г

2024г

Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований Учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

9 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,1</b>	<b>14,6</b>	<b>76,4</b>	<b>551,7</b>		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,4</b>	<b>25,6</b>	<b>122,2</b>	<b>812,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,5</b>	<b>40,2</b>	<b>198,6</b>	<b>1 363,9</b>		



Утверждаю

Согласовано

ООО "Венера"

2024г



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

10 день

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,7</b>	<b>12,8</b>	<b>83,3</b>	<b>526,7</b>		

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
Тертельи 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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>23,9</b>	<b>29,5</b>	<b>112,4</b>	<b>807,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,6</b>	<b>42,3</b>	<b>195,7</b>	<b>1 333,7</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Утверждаю

ООО "Венера"

2024 г



**Примерное 10-ти дневное меню**

**в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании**

Согласовано

2024г



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В. Р. Кучмы - М.: Издатель Научный 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.