



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СЮЗ-А" "СЮЗ-А"

Утверждено:

Согласовано:

1 день



Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
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	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	2,4	30,1
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	32,0	250,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				27,1	14,1	126,6	744,7
Всего за день:				43,5	23,3	204,2	1 203,8

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"
Утверждаю: _____
«СОЮЗ-К»
ИНН 3469074444
ОГРН 1117344030207

Согласовано: _____



2 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	92,9
Обед						
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:				12,3	9,2	84,5
Всего за день:				26,9	18,4	177,4
						988,0

Примерное 30-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений



ООО "СОЮЗ «СОЮЗ»
Утверждаю: _____

Согласовано: _____

3 день

Сборник рецептур	рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1
Обед							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
	307К/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				30,7	23,5	143,8	911,9
Всего за день:				44,5	28,0	254,7	1 448,0





Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СЮРЖ" (Сурж)

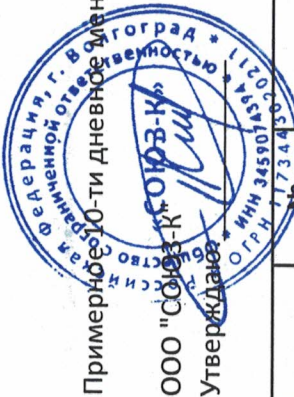
Утверждаю: _____

Согласовано: _____

4 день

Сборник рецептур	рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г				
Завтрак								
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1	
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4	
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:				23,1	11,8	97,4	587,6	
Обед								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6	
	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	180	3,0	4,3	31,5	177,1	
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:				15,2	9,4	123,7	641,2	
Всего за день:				38,3	21,2	221,1	1 228,8	





Примерно 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "Солнечный свет"
Утверждено: _____

Согласовано: _____
5 день



Сборник рецептур	рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	114,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	86,7
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	502,5
Обед						
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	22,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	143,8
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	180	14,8	12,8	270,9
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7
Итого за прием пищи:				31,6	18,4	736,5
Всего за день:				49,6	28,9	1 239,0

Примерное 30-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ"

Утверждено:

Согласовано:

6 день

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

Завтрак

2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
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
Итого за прием пищи:				14,7	7,5	105,6	544,0

Обед

2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1	110,0
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				27,8	17,5	136,9	812,9
Всего за день:				42,5	25,0	242,5	1 356,9



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОУК-К"
Утверждено: _____
ОГРН 1173402021

Согласовано

7 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
	174	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №174	250	6,2	4,2	47,8
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
Итого за прием пищи:				15,5	9,5	83,2
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5
2004	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	250	2,5	4,2	18,4
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:				13,2	9,1	102,8
Всего за день:				28,7	18,6	1 026,4





Примерное меню на один день в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СЮЗ КИНСОЮЗ-К" Утверждаю: [подпись]



Согласовано: 8 день

Сборник рецептур	рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г			
Завтрак								
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6		48,5	321,1
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
Итого за прием пищи:				24,7	13,1		103,9	631,0
Обед								
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2		2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1		16,4	109,1
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	100	0,0	4,4		0,0	39,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4		33,4	202,6
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0		10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4		29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5		24,6	118,7
Итого за прием пищи:				16,6	15,0		117,3	672,5
Всего за день:				41,3	28,1		221,2	1 303,5



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "Солнечный свет"

Согласовано:

9 день



Сборник рецептур	рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
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
Итого за прием пищи:				12,5	4,3	106,0	509,3
Обед							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				19,9	10,1	121,4	660,2
Всего за день:				32,4	14,4	227,4	1 169,5



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждено

Согласовано:

10 день

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5
Итого за прием пищи:				13,0	7,9	86,4
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5
2004	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	13,6
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:				27,9	19,8	146,5
Всего за день:				40,9	27,7	232,9
						1 346,3

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	388,60	233,36	2 161,10	12 310,20
Среднее значение за период	38,86	23,34	216,11	1 231,02

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. -

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.