

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"03" июня 2024 г



Согласовано

Директор МБОУ «Самофаловская с/ш»

И.А. Соловьева

" 03 " июня 2024г



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-разовом питании

2024

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	№ рецептуры	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	30/10/20	2,4	5,4	23,2	207,9	2	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8		
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	522	11,2	15,6	101,5	649,4		
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 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 пеклеванный	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:		42,8	40,3	214,9	1 418,2		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №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		

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	№ рецептуры	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
Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
Итого за прием пищи:	500	23,2	21,4	83,2	598,6		
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 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 пеклеванный	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:		49,6	44,7	204,8	1 402,9		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8		
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	14,4	15,6	105,0	529,3		
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	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	760	30,1	29,4	117,4	811,4		
Всего за день:		44,5	45,0	222,4	1 340,7		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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, апельсин) №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	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
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		

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
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		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшениная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №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 (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 пеклеванный	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		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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
Батон	40	4,8	1,2	20,5	104,8	104,8	
Итого за прием пищи:	512	17,6	12,0	102,7	583,5		
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 любительская № 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 пеклеванный	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:		42,9	36,5	222,7	1 304,4		

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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	30/10/20	2,4	5,4	23,2	207,9	2	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	3,1	3,9	29,7	166,8		
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Итого за прием пищи:	500	12,3	16,6	98,3	649,1		
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 пеклеванный	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:		39,7	42,2	220,5	1 461,3		

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	№ рецептуры	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, апельсин) №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
Тефтели 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 пеклеванный	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	б	ж	уг	ккал
Итого за период	427,6	413,5	2 063,4	13 599,2
Среднее значение за период	42,7	41,4	206,3	1359,9

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.