

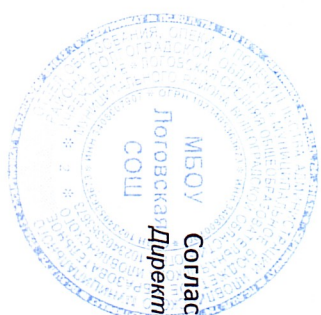
Утверждаю

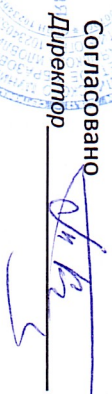
Киселев Г. А., г. Волгодар
Финансовой ответственностью



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



Согласовано
Директор 

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

Утверждаю

Киселев Г.А.

на базе муниципальных образовательных учреждений

Согласовано

1 день



Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛЫННАЯ 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
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				14,8	8,7	67,8	408,5
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №2	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 ПРИПУШЕННЫЙ 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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				24,0	14,4	119,2	703,1
Всего за день:				38,8	23,1	187,0	1 111,6

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

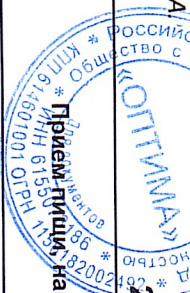
Утверждаю

Киселев Г.А.

2 день

Согласовано

МБОУ
Пороховский
СОШ



Сборник рецептов	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				12,4	7,8	83,7	457,0
Обед							
	80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	60	2,0	0,1	3,5	26,8
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
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК № 21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				18,1	13,2	101,0	574,0
Всего за день:				30,5	21,0	184,7	1 031,0

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

Утверждаю

Киселев Г.А.



3 день

Согласовано

МБОУ

СШ

СШ

Сборник рецептов	№ рецептур	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	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	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				12,0	4,0	100,7	482,7

Обед

	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №43	60	1,3	0,0	2,8	16,3
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2017	307/363К	ТЕФЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				25,2	20,0	114,6	741,0
Всего за день:				37,2	24,0	215,3	1 223,7

Утверждаю
Кусенев Г.А.

на базе муниципальной

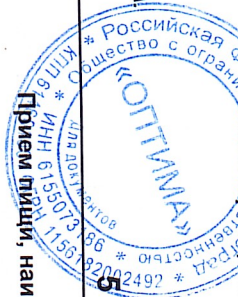
Согласовано

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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				19,7	10,5	87,7	523,4
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №2	60	0,9	0,1	5,1	24,4
2011	87	ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				11,3	7,5	97,5	504,0
Всего за день:				31,0	18,0	185,2	1 027,4

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

Утверждено
Киселев Г.А.



5 день



Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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 ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Итого за прием пищи:				16,4	10,0	74,3	451,9
Обед							
	71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ №71	60	0,9	0,1	5,3	25,7
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
	21,1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ТТК № 21,1	200	0,1	0,0	30,7	126,5
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				24,2	15,0	108,5	670,3
Всего за день:				40,6	25,0	182,8	1122,2

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

Утверждено
Киселев Г.А.



6 День

Согласовано
Сотский
Сотский

Сборник рецептов	№ рецептур	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	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	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				12,5	6,1	96,4	486,9
Обед							
	43	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №43	60	1,3	0,0	2,8	16,3
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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				24,7	14,7	115,8	693,1
Всего за день:				37,2	20,8	212,2	1 180,0

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

Утверждаю

Киселев Г.А.

9 день



Согласовано
Сотрудник

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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	392Д	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				10,9	3,8	96,2	458,7
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ №71	60	0,9	0,1	5,3	25,7
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 ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				15,4	8,1	99,1	530,8
Всего за день:				26,3	11,9	195,3	989,5

Утверждаю

Кусенев Т

Согласовано

10 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				10,8	6,5	77,2	413,6
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №2	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
2016	455/363к	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455/363к	90	10,8	11,2	22,7	230,1
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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				24,6	19,7	125,8	775,5
Всего за день:				35,4	26,2	203,0	1 189,1