

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

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю Капенкина Т.П.

Согласовано  
Директор МБОУ Логовской СОШ  
Колосова Т.И.  
24.04.2025г

«ОПТИМА»

1 день

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |              |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |
| Завтрак              |              |                                               |              |                  |         |              |                               |
|                      | 181          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 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                                | 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                               | 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                          |
| 2004                 | 65           | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65                        | 90           | 0,3              | 1,9     | 2,1          | 27,3                          |
| 2004                 | 330          | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330                 | 150          | 12,1             | 5,6     | 29,0         | 240,0                         |
| 2004                 | 639          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639          | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4         | 84,3                          |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5         | 91,9                          |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5         | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                               |              | 20,7             | 11,7    | 100,2        | 615,9                         |
| Всего за день:       |              |                                               |              | 35,5             | 20,4    | 168,0        | 1 024,4                       |

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

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |              |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 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                       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279381

Владелец Колосова Татьяна Измайловна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026