

Утверждаю:



Согласовано:



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных  
образовательных учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании**

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

1 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,4</b>	<b>9,2</b>	<b>77,6</b>	<b>459,1</b>
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,1</b>	<b>14,1</b>	<b>126,6</b>	<b>744,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,5</b>	<b>23,3</b>	<b>204,2</b>	<b>1 203,8</b>

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_



**2 день**

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
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	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,6</b>	<b>9,2</b>	<b>92,9</b>	<b>514,1</b>
<b>Обед</b>							
	27	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>9,0</b>	<b>83,9</b>	<b>469,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>27,0</b>	<b>18,2</b>	<b>176,8</b>	<b>984,0</b>

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

Утверждаю:



Согласовано:



3 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>4,5</b>	<b>110,9</b>	<b>536,1</b>
<b>Обед</b>							
	1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ № 1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>23,5</b>	<b>143,8</b>	<b>911,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,5</b>	<b>28,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 448,0</b>

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_



**4 день**

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,1</b>	<b>11,8</b>	<b>97,4</b>	<b>587,6</b>
<b>Обед</b>							
	3	КАПУСТА КВАШЕНАЯ № 3	100	1,8	8,6	7,5	115,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,5</b>	<b>17,9</b>	<b>122,7</b>	<b>715,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,6</b>	<b>29,7</b>	<b>220,1</b>	<b>1 303,5</b>

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

**5 день**

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
	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	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,0</b>	<b>10,5</b>	<b>84,1</b>	<b>502,5</b>
<b>Обед</b>							
	27	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	180	14,8	12,8	23,4	270,9
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,7</b>	<b>18,2</b>	<b>109,0</b>	<b>732,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,7</b>	<b>28,7</b>	<b>193,1</b>	<b>1 235,0</b>

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>203,30</b>	<b>127,86</b>	<b>1 048,90</b>	<b>6 174,30</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>40,66</b>	<b>25,57</b>	<b>209,78</b>	<b>1 234,86</b>

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

Сборник рецептов 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. -

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.