



ООО "ОПТИМА"  
Утверждаю Капенкина Т.П.



Согласовано:

**Примерное 5-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 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю: *Савицкая О.П.*

Согласовано: *Савицкая Н.С.*

1 день

| Сборник рецептур             | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                              |            |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                      |            |                                              |              |                  |         |             |                               |
| 2004                         | 181        | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТК №181 | 250          | 7,1              | 3,9     | 42,2        | 232,4                         |
|                              | 337        | ЯИЦО 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                         |            |                                              |              |                  |         |             |                               |
| 2011<br>2004<br>2004<br>2004 | 2          | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                              | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          |
|                              | 87         | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47     | 250          | 1,9              | 4,1     | 9,5         | 82,6                          |
|                              | 65         | ТЕФЕЛИ С РИСОМ ТК №65                        | 100          | 0,5              | 2,1     | 2,4         | 30,1                          |
|                              | 330        | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330                | 180          | 14,4             | 6,9     | 32,0        | 250,5                         |
|                              | 639        | КОМПЮТ 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 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "Оптикс"    
утверждаю: Н. С. Красовская 

Согласовано: Н. С. Красовская 

2 день

| Сборник рецептур     | № 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 | 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                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 14,6             | 9,2     | 92,9        | 514,1                         |
| Обед                 |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 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                         |
| 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                         |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 12,3             | 9,2     | 84,5        | 473,9                         |
| Всего за день:       |            |                                               |              | 26,9             | 18,4    | 177,4       | 988,0                         |



Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю: *Иванов И.И.*

*Кашкина О.И.*

Согласовано: *И.И. Иванов*

4 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции                          | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                      |                    |                                  |                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак              |                    |                                  |                                          |                  |         |             |                                  |
|                      | 2011               | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208     | 250                                      | 17,0             | 6,6     | 48,5        | 321,1                            |
|                      | 2011               | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30                                       | 2,3              | 4,9     | 13,8        | 108,4                            |
|                      | 2011               | ЧАЙ С САХАРОМ №392               | 200                                      | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                             |
|                      |                    | 6                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50               | 3,7     | 0,3         | 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                              |
|                      | 2011               | 87                               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №87 | 250              | 1,9     | 4,1         | 9,5                              |
|                      |                    | 492                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492                   | 180              | 3,0     | 4,3         | 31,5                             |
|                      | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                         | 60               | 3,9     | 0,5         | 24,6                             |
| Итого за прием пищи: |                    |                                  |                                          | 15,2             | 9,4     | 123,7       | 641,2                            |
| Всего за день:       |                    |                                  |                                          | 38,3             | 21,2    | 221,1       | 1 228,8                          |



Примерное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "Оптимум" *Клиническая*



Согласовано: *И.И. Иванова*

5 ДЕНЬ

| Сборник рецептов     | № рецептур<br>Б | 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                 | 378             | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3     | 17,3        | 86,7                          |
| Итого за прием пищи: |                 |                                               |              | 18,0             | 10,5    | 84,1        | 502,5                         |
| Обед                 |                 |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 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                         |
|                      | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         |
| Итого за прием пищи: |                 |                                               |              | 31,6             | 18,4    | 109,6       | 736,5                         |
| Всего за день:       |                 |                                               |              | 49,6             | 28,9    | 193,7       | 1 239,0                       |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б      | ж      | уг       | ккал     |
|----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого за период            | 202,80 | 119,68 | 1 051,10 | 4 868,60 |
| Среднее значение за период | 20,28  | 11,97  | 105,11   | 486,86   |

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.: Хлебродизинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Куцмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица 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.