



Согласовано:

директор

*М.В. Гусева*

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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 220          | 5,83             | 6,27    | 27,83       | 191,4                         | 20,9       | 54-27к       | 2022н            |
| Бутерброд с повидлом                           | 40/10/30     | 3,3              | 7,3     | 31,0        | 277,3                         | 25         | 2            | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10         | 54-3гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                           | 507          | 9,4              | 13,6    | 79,6        | 552                           |            |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                    | 200          | 5,1              | 5,8     | 18,5        | 146,42                        | 20         | 54-7с        | 2022н            |
| Фрикадельки с соусом                           | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 36         | 77-7/54-3с   | 2022/2022н       |
| Каша ячневая вязкая                            | 150          | 4,8              | 6,2     | 28,0        | 180,6                         | 15         | 171          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10         | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 3          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                               | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                           | 820          | 33,1             | 25,5    | 113,6       | 798,74                        | 168,88     |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 42,5             | 39,1    | 193,2       | 1350,74                       |            |              |                  |



Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



директор.

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

ADONIS

### Примерное 10-ти дневное меню

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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 200          | 8,3              | 10,1    | 27,6        | 234,5                         | 20,9       | 54-24к       | 2022н            |
| Фрукты свежие (яблоко)                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 20         | 338          | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2017м            |
| Чай с сахаром                                     | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,4        | 42,32                         | 10         | 54-2гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                              | 550          | 12,6             | 10,8    | 71,8        | 437,22                        |            |              |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)                  | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 12,8                          | 25         | 54-3з        | 2022н            |
| Щи из свежей капусты с картофелем                 | 200          | 2,6              | 4,0     | 6,9         | 74                            | 20         | 54-1с        | 2022н            |
| Котлета из птицы                                  | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 235,8                         | 38         | 77-2         | 2022             |
| Макаронные изделия отварные                       | 150          | 5,4              | 4,9     | 32,8        | 196,8                         | 15         | 203          | 2017м            |
| Кисель из повидла                                 | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 113,2                         | 10         | 360          | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 3          | 701          | 2010м            |
| Хлеб пеклеваный                                   | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | 3          | 702          | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                              | 780          | 28,9             | 28,3    | 119,8       | 817,8                         | 168,88     |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 41,5             | 39,1    | 191,6       | 1304,5                        |            |              |                  |



Согласовано  
директор

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

### 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 | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)          | 250          | 6,9              | 9,8     | 22,3        | 205                           | 34,9       | 54-25к       | 2022н            |
| Чай с молоком                                             | 200          | 1,6              | 1,1     | 12,6        | 66,52                         | 15         | 54-4гн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                            | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 5          | 701          | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                                      | 500          | 12,2             | 11,2    | 59,2        | 386,32                        |            |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60           | 0,6              | 3,6     | 2,1         | 42,42                         | 25         | 24           | 2017м            |
| Суп с бобовыми (горох)                                    | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 20         | 54-25с       | 2022н            |
| Котлеты рыбные (минтай)                                   | 90           | 12,2             | 8,2     | 14,3        | 179,8                         | 36         | 77-1         | 2022             |
| Каша пшеничная с овощами                                  | 150          | 5,5              | 6,7     | 27,1        | 190,99                        | 16         | 183          | 2017м            |
| Компот из свежих плодов                                   | 200          | 0,2              | 0,1     | 10,2        | 42,5                          | 10         | 54-5хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                            | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 3          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                          | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                      | 790          | 27,6             | 23,7    | 109,0       | 764,31                        | 168,88     |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 39,8             | 34,9    | 168,2       | 1150,63                       |            |              |                  |