



Согласовано:

директор

*Ирина Краснооктябрьская*  
*средняя школа имени В.А. Пушкина*  
*И.В. Чумакова*



Директор ООО Питание

Московский С.С.

### 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

| Прим пищи, наименование блюда                  | Масса порции | 1 день           |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                |              | Пищевые вещества |         |             |                               |            |              |                  |
|                                                |              | 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                        | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 42,5             | 39,1    | 193,2       | 1350,74                       |            |              |                  |

Согласовано:  
 директор ИКОУ Красножтебская  
средняя школа имени В.И. Ильина  
УССР Имакова И.В.

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 «Питание»  
 №1  
 для документов  
 ИНН 3460079774  
 ОГРН 1213400000307

**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**

| 2 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 пшенная 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 пеклеванный                                | 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                         | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                                  |              | 41,5             | 39,1    | 191,6       | 1304,5                        |            |              |                  |



**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                        | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 39,8             | 34,9    | 168,2       | 1150,63                       |            |              |                  |

Согласовано:

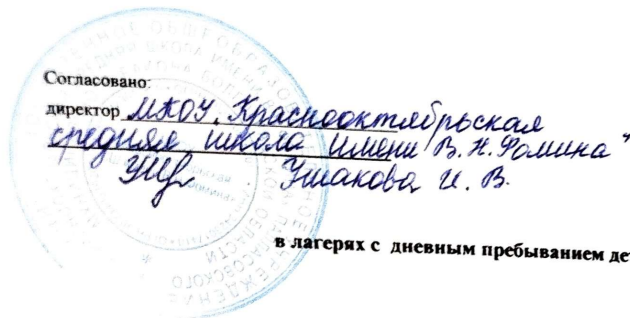
директор МКОУ «Брянская средняя школа имени В.Н. Ильина»  
Улинич В.Н. Ушакова И.В.



### 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

| 4 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 геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 220          | 9,8              | 7,5     | 24,7        | 205,5                         | 20,9       | 54-22к       | 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          | 13,4             | 14,8    | 66,3        | 547,9                         |            |              |                  |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                      | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 2022н            |
| Суп из овощей                                        | 200          | 1,4              | 4,0     | 8,9         | 74                            | 20         | 54-17с       | 2022н            |
| Плов из птицы                                        | 200          | 20,4             | 25,3    | 36,5        | 415                           | 50         | 291          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10         | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                       | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                     | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                 | 760          | 29,7             | 30,1    | 111,6       | 792,22                        | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                                       |              | 43,1             | 44,9    | 177,9       | 1340,12                       |            |              |                  |



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

| 5 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 вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 200          | 5,5              | 12,1    | 34,7        | 307                           | 20,9       | 54-16к       | 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          | 2010             |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,4        | 42,32                         | 10         | 54-2гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                        | 565          | 9,8              | 12,8    | 78,9        | 509,72                        |            |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)            | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 12,8                          | 25         | 54-3з        | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                 | 200          | 5,1              | 5,8     | 18,5        | 146,42                        | 20         | 54-7с        | 2022н            |
| Котлета мясокапустная                       | 90           | 11,7             | 13,7    | 12,0        | 180,9                         | 36         | 77-6         | 2022             |
| Горошница                                   | 150          | 13,5             | 6,9     | 35,0        | 202                           | 16         | 55-21г       | 2022н            |
| 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          | 37,4             | 27,2    | 118,1       | 775,42                        | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 47,2             | 40,0    | 197,0       | 1285,14                       |            |              |                  |

Согласовано:  
 директор школы Краснооктябрьская  
средняя школа имени В.Н. Пушкина  
УИФ Ушакова И.В.



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

| Прием пищи, наименование блюда                            |          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|----------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                           |          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| 6 день                                                    |          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                                   |          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром           | 220      | 5,6          | 9,8              | 30,6    | 273,2       | 20,9                          | 54-25к     | 2022н        |                  |
| Бутерброд с сыром                                         | 50/10/15 | 7,7          | 12,6             | 28,5    | 245,8       | 25                            | 3          | 2017м        |                  |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 207      | 0,3          | 0,0              | 10,6    | 43,52       | 10                            | 54-3гн     | 2022н        |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 502      | 13,6         | 22,4             | 69,7    | 562,52      |                               |            |              |                  |
| Обед                                                      |          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60       | 0,6          | 3,6              | 2,1     | 42,42       | 25                            | 24         | 2017м        |                  |
| Борщ с капустой и картофелем                              | 200      | 1,6          | 4,0              | 10,4    | 84,5        | 20                            | 54-28с     | 2022н        |                  |
| Фрикадельки с соусом                                      | 90/30    | 16,0         | 12,8             | 8,0     | 191,4       | 36                            | 77-7/54-3с | 2022/2022н   |                  |
| 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        | 2010         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                          | 50       | 3,2          | 0,4              | 20,6    | 98,9        | 4                             | 702        | 2010         |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 790      | 29,9         | 25,9             | 121,6   | 819,12      | 168,9                         |            |              |                  |
| Всего за день:                                            |          | 43,5         | 48,3             | 191,3   | 1381,64     |                               |            |              |                  |

Согласовано:

директор МКОУ Краснооктябрьская  
средняя школа №1 Ишанова И. В.  
Ишанова И. В.

Утверждено  
Директор МОУ Питание  
Москвитин С.С.

### 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

7 день

| 7 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 пшенинная жидкая с маслом и сахаром | 200          | 8,3              | 10,1    | 27,6        | 234,5                         | 21,9       | 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          | 2010             |
| 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 (огурец свежий)                   | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 2022н            |
| Суп с бобовыми (горох)                            | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 20         | 54-25с       | 2022н            |
| Гречка по купечески с курицей                     | 200          | 13,2             | 17,8    | 37,5        | 363                           | 50         | 458          | 2002г            |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10         | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                  | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                              | 740          | 25,7             | 23,0    | 118,9       | 784,02                        | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 38,3             | 33,8    | 190,7       | 1221,24                       |            |              |                  |

директор

Сред

средняя цена 1 кг. 12.000 руб.  
Ул. Знакова и.в.

Директор ООО Питание

Московкин С.

в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании

в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена rubli | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом     | 200          | 11,6             | 8,6     | 60,7        | 366,5                         | 30,9       | 188          | 2017м            |
| Соус молочный (сладкий)          | 50           | 0,9              | 2,2     | 6,7         | 50,8                          | 10         | 327          | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном          | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10         | 54-3гн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2010             |
| Итого за прием пищи:             | 507          | 16,5             | 11,1    | 102,3       | 575,62                        |            |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 12,8                          | 25         | 54-3з        | 2022н            |
| Суп из овощей                    | 200          | 1,4              | 4,0     | 8,9         | 74                            | 20         | 54-17с       | 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                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                 | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 27,0             | 19,8    | 107,7       | 713,79                        | 169,9      |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 43,5             | 30,9    | 210,0       | 1289,41                       |            |              |                  |

Согласовано:

директор

*И.И.И. Краснооктябрьская  
средняя школа имени В.И. Ленин  
И.В. Шакова И.В.*

Утверждено

Директор ООО «Питание»

(Московкин С.С.)

№1

ИНН 3460079774

ОГРН 13400000307

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | 9 день           |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Пищевые вещества |         |             |                               |            |              |                  |
|                                                           |              | 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 молоком                                             | 200          | 1,6              | 1,1     | 12,6        | 66,52                         | 10         | 54-4гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                                      | 500          | 10,7             | 14,7    | 71,4        | 535,22                        |            |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60           | 0,6              | 3,6     | 2,1         | 42,42                         | 25         | 24           | 2017м            |
| Суп с макаронными изделиями                               | 200          | 5,1              | 5,8     | 18,5        | 146,42                        | 20         | 54-7с        | 2022н            |
| Котлета мяскапустная                                      | 90           | 11,7             | 13,7    | 12,0        | 180,9                         | 36         | 77-6         | 2022             |
| Каша ячневая вязкая                                       | 150          | 4,8              | 6,2     | 28,0        | 180,6                         | 15         | 171          | 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          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                          | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                      | 790          | 28,5             | 29,9    | 128,9       | 854,34                        | 168,9      |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 39,2             | 44,6    | 200,3       | 1389,56                       |            |              |                  |

Согласовано

директор

МКОУ Красножильское  
среднее общеобразовательное учреждение  
Ушакова Г. В.

Утверждено

Директор ООО Питание

Москва С №1

ИНН 3460079774

ОГРН 103400000301

## 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

| Присм пищи, наименование блюда                   | Масса порции | 10 день          |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рублн | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Пищевые вещества |         |             |                               |            |              |                  |
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом      | 200          | 5,5              | 12,1    | 34,7        | 307                           | 20,9       | 54-16к       | 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          | 2010             |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,4        | 42,32                         | 10         | 54-2гн       | 2022н            |
| Итого за присм пищи:                             | 565          | 9,8              | 12,8    | 78,9        | 509,72                        |            |              |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                  | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 2022н            |
| Щи из свежей капусты с картофелем                | 200          | 2,6              | 4,0     | 6,9         | 74                            | 20         | 54-1с        | 2022н            |
| Тефтели с соусом                                 | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 37         | 77-5/54-3с   | 2022/2022н       |
| Макаронные изделия отварные                      | 150          | 5,4              | 4,9     | 32,8        | 196,8                         | 15         | 203          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10         | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,0              | 0,3     | 19,5        | 91,9                          | 3          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                 | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за присм пищи:                             | 820          | 24,6             | 29,5    | 115,4       | 774,32                        |            |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 34,4             | 42,3    | 194,3       | 1284,04                       | 168,9      |              |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                         |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Итого                                            |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Итого за период                                  |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Среднее значение за период                       |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Норма по СанПин двухразовое питание 50%-60% ± 5% |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| 38,5-46,2 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе  
Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.