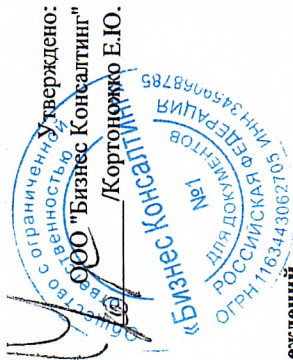


Согласовано:

Директор *Степановича Валерия*

*Александр Александрович*



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				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,11	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2,5	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>9,4</b>	<b>13,6</b>	<b>79,6</b>	<b>552</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	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	30	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,1</b>	<b>25,5</b>	<b>113,6</b>	<b>798,74</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>39,1</b>	<b>193,2</b>	<b>1350,74</b>			

Согласовано:

Директор *М.В. Садырова*  
*Степановская Ольга*  
*Телегина Надежда И.И.*



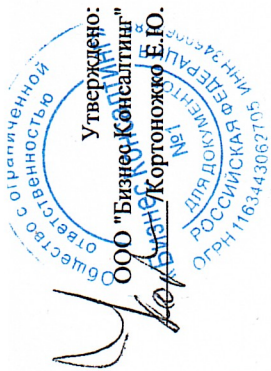
**Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений  
 в период каникул при 2-х разовом питании  
 2 день**

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

Согласовано:

Директор

*М.И.В. Савина*  
*Смирнова Ольга Владимировна*  
*Александрова Людмила Николаевна*



**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				
<b>Завтрак</b>								
Лашевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	30,11	208	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>607,22</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	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	30	77-1	2022
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	21,6	164,8	16	128	1217м
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,6</b>	<b>24,3</b>	<b>103,5</b>	<b>738,12</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>44,6</b>	<b>186,1</b>	<b>1345,34</b>			

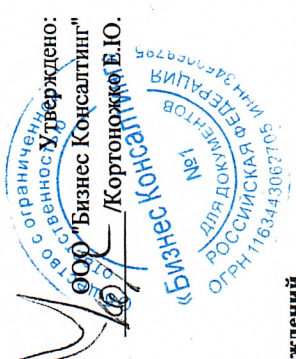
Согласовано:

Директор *М.В. Падина*

*Степановича*

*А.В. Степанов*

*М.М. Степанов*



**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**

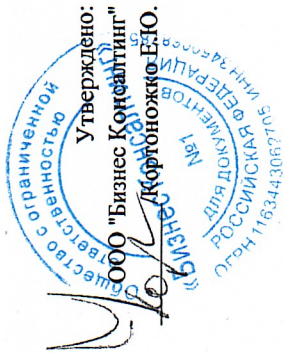
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	20,11	54-22к	2022н
Бутерброд с повидлом	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>13,4</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>	<b>547,9</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-23	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	44	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>30,1</b>	<b>111,6</b>	<b>792,22</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>44,9</b>	<b>177,9</b>	<b>1340,12</b>			

Согласовано:

Директор *М.И. Сорокина*

*А.И. Степанов*

*А.И. Степанов*



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				
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,11	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,8</b>	<b>12,8</b>	<b>78,9</b>	<b>509,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	30	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>37,4</b>	<b>27,2</b>	<b>118,1</b>	<b>775,42</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>40,0</b>	<b>197,0</b>	<b>1285,14</b>			

Согласовано:

Директор *М.Ю. Садымова*

*Сметно-финансовый отдел*  
*М.И. Соловьева*



**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**

6 день

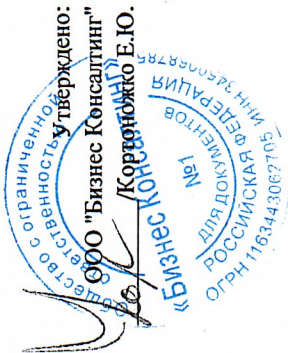
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	220	5,6	9,8	30,6	273,2	20,11	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>13,6</b>	<b>22,4</b>	<b>69,7</b>	<b>562,52</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	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	30	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 пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>29,9</b>	<b>25,9</b>	<b>121,6</b>	<b>819,12</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>48,3</b>	<b>191,3</b>	<b>1381,64</b>			

Согласовано:

Директор *М.И. Смирнова*

*Смирнова М.И.*

*Легкова И.И.*



**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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	20,11	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	10	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>71,8</b>			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	24	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	20	54-25с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	45	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>32,9</b>	<b>30,5</b>	<b>117,9</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>41,3</b>	<b>189,7</b>			<b>1273,24</b>

Согласовано:

Директор *И.А. Садовникова*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

*Степановская СШ*

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	366,5	30,12	188	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	4	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>16,5</b>	<b>11,1</b>	<b>575,62</b>			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	12,8	24	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	74	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	179,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	164,8	15	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,5</b>	<b>20,5</b>	<b>687,6</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>41,0</b>	<b>31,6</b>	<b>204,5</b>	<b>1263,22</b>			



Утверждено:  
0000 "Бизнес Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.

№1  
для ДОКУМЕНТОВ  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
11634430627105



Согласовано:

Директор

*М.В. Шорова*  
*М.В. Шорова*  
*М.В. Шорова*

Утверждено:  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 (Коргоножко) Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг» Е.Ю.  
 №1  
 для документов  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163443062705 ИНН 340618785

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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	191,4	20,11	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	277,3	25	2	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	66,52	10	54-4гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,7</b>	<b>14,7</b>	<b>535,22</b>			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	42,42	24	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	180,9	30	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	180,6	15	171	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	113,2	10	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>28,5</b>	<b>29,9</b>	<b>854,34</b>	<b>161,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1389,56</b>			

Согласовано:

Директор *Ирина Владимировна*  
*Ирина Владимировна*  
*Ирина Владимировна*

Удостоверено:  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1  
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163443067705

**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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,11	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,8</b>	<b>12,8</b>	<b>78,9</b>	<b>509,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тфтели с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	31	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	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>24,6</b>	<b>29,5</b>	<b>115,4</b>	<b>774,32</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,4</b>	<b>42,3</b>	<b>194,3</b>	<b>1284,04</b>	<b>161,11</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	429,6	420,6	1 921,6	13246,87
Среднее значение за период	43,0	42,1	192,2	1324,687
Норма по СанПиН двухразовое питание 50%- 60% ± 5%	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
 Сборник рецептур 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.