

Согласовано:

директор

Желудникова Н.Е.

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

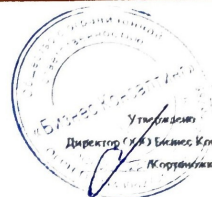
в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб.лн	№ 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			

Согласовано:

директор

Милутинова Н.Е.

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

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 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
	90	14,6	18,7	13,6	235,8	38	77-2	2022
Котлета из птицы	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017м
Макаронные изделия отварные	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017м
Кисель из повидла	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010м
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Хлеб пеклеванный	780	28,9	28,3	119,8	817,8	168,88		
Итого за прием пищи:		41,5	39,1	191,6	1304,5			
Всего за день:								

директор

МБОУ «Мещеряковская СОШ»
Исх. № 11/Э
11.05.2019

УТВЕРЖДЕНО
Директор(ом) Бизнес Клуба
Копия:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коротко Е. Ю.

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				
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	168,83		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			

Согласовано:

директор

Железнякова И.Е.



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 рубль	№ 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	168,88		
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			

директор

*МБОУ
школа №6*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коронюшко Е.Ю.

Кортоножко Е.Ю.

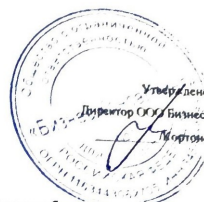
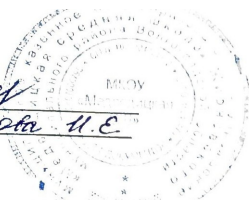
Утверждено
Директор ООО Бизнес
Куртомо

5 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 вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,9	54-16ж	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 мясосокапустная	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	168,88		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			

Согласовано:

директор

Маленькова Н.Е.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Морозовская 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**

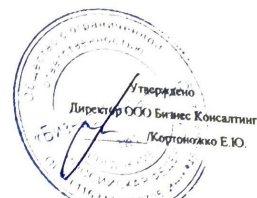
6 день

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				
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	168,88		
Всего за день:		43,5	48,3	191,3	1381,64			

Согласовано:

директор

Железнякова И.Е.



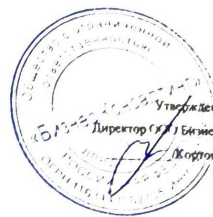
**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день						
		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	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	168,88		
Всего за день:		38,3	33,8	190,7	1221,24			

Согласовано:

директор

Мещерякова И.Е.



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Короткожако Е.Ю.

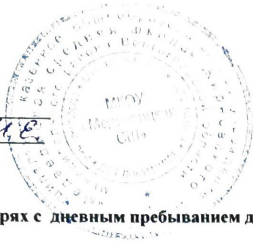
Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

8 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								
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	168,88		
Всего за день:		43,5	30,9	210,0	1289,41			

Согласовано:

директор Железникова Н.Е.



Утверждено

Директор КОО Бюджет Консалтинг
Коротченко 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**

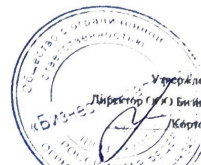
9 день

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 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 мясикапустная	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	168,88		
Всего за день:		39,2	44,6	200,3	1389,56			

Согласовано:

директор

Женедикова И.Е.



Утверждено

Директор (или) Бизнес Консалтинг
Абрымова 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**

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубл	№ 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	54-16ж	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 (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	0,2	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	24,6	29,5	115,4	774,32	168,88			
Всего за день:		34,4	42,3	194,3	1284,04				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	412,9	397,9	1 914,3	12997,02
Среднее значение за период	41,3	39,8	191,4	1299,702

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 макронутриентов.

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