

Согласовано

Утверждено Директор ООО "

02.06.2025 г.

Согласовано
Директор ООО "Кушурская"
02.06.2025 г.

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

1 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/ли	№ 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	20,89	54-27к	2022н	
Пряник	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т	2022н	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н	
Итого за прием пищи:	507	10,3	13,6	79,6	552				
Обед									
Овощи по сезону (отурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	54-23	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	168,89			
Всего за день:		43,4	39,1	193,2	1350,74				



Утверждено Директор ООО "

02.06.2025г.

[Подпись]



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерьях 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 руб/ли	№ 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	20,89	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	
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н	
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	29,0	28,3	98,8	817,8				
Всего за день:		41,6	39,1	170,6	1304,5	168,89			

Директор ООО "Средняя общеобразовательная школа №1" *Степанов*
02.06.2015

Утверждено Директор ООО " *Степанов*
02.06.2015г.



**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерьх 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 руб/ли	№ 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	34,89	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 (отурец 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	168,89		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			

Директор ООО "Специальное
02.06.2015

Утверждено Директор ООО "

02.06.2015г.



Примерное 10-ти дневное меню
в период каникул при 2-х разовом питании
3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/ли	№ 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	34,89	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	168,89		
Всего за день:		39,8	34,9	168,2	1150,63			



Утверждено Директор ООО "

02.06.2015г.

[Signature]

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

4 день

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	20,89	54-22к	2022н	
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	25	399	2017м	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н	
Итого за прием пищи:	507	14,0	12,4	53,1	547,9				
Обед									
Овощи по сезону (отрупец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	25	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	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	168,89			
Всего за день:		43,7	42,5	164,7	1340,12				



01.06.2025г.



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 руб/лн	№ 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	20,89	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 мясокрупчатая	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022
Горохница	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	168,89		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			



02.06.2025

Шестьдесят тысяч

02.06.20252



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 руб/ли	№ 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	20,89	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								
Овоши 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
Каркаде	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	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
Итого за прием пищи:	790	30,0	26,0	100,6	736	168,89		
Всего за день:		43,6	48,4	170,2	1298,52			

Deputy Mayor Lynne Benson
City of Portland



Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»

в лагерьх с дневным пребыванием

Сборник

Масса порции

7 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 пшениная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	21,89	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 (отурец 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	37,5	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	
Итого за прием пищи:	740	25,7	23,0	118,9	784,02	168,89			
Всего за день:		38,3	33,8	190,7	1221,24				

Signature of owner/representative
MEL A. CARDENAS
02.06.2025

10

Общество с ограниченной
ответственностью

8 День

В НАЧАЛХ С

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубл	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	60,7	366,5	30,89	188	2017м	
	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м	
Соус молочный (сливочный)	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н	
Чай с сахаром и лимоном	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010	
Хлеб пшеничный	507	16,5	11,1	102,3	575,62				
Обед									
Итого за прием пищи:									
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25	54-3з	2022н	
	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н	
Суп из овощей	90	12,2	8,2	14,3	179,8	35	77-1	2022	
Котлеты рыбные (минтай)	150	5,5	6,7	27,1	190,99	16	183	2017м	
Каша пшеничная с овощами	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н	
Компот из свежих плодов	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	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	168,89			
Всего за день:		43,5	30,9	210,0	1289,41				



02.06.2025г.

02.06.2025г.

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

9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/ли	№ 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	20,89	54-27к	2022н	
	70	4,20	6,52	49,77	274,45	25	п.т		
Пряник	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-4гн	2022н	
Чай с молоком	500	11,6	13,9	90,2	532,37				
Итого за прием пищи:									
Обед									
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	25	24	2017м	
	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н	
Суп с макаронными изделиями	90	11,7	13,7	12,0	180,9	36	77-6	2022	
Котлета мясокрупная	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017м	
Каша ячневая вязкая	200	0,2	0,1	7,2	30,08	10	54-45н	2022н	
Каркаде	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010	
Хлеб пеклеванный	790	28,6	30,0	107,9	771,22	168,89			
Итого за прием пищи:		40,2	43,9	198,0	1303,59				
Всего за день:									

01.06.20252

01.06.20252

Утверждено Директор ООО "

01.06.20252

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 рубль	№ 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	20,89	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 (отурец 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 пеклеваный	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			
Всего за день:		34,4	42,3	194,3	1284,04	168,89		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	415,5	394,9	1856,8	12827,93
Среднее значение за период	41,6	39,5	185,7	1282,793
Норма по СанПиН двукратное 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. Мотильного изд. Дели шпос, 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.