



Согласовано  
*Директор*  
*Томашова Н.В.*



Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше 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, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,89	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>	<b>79,6</b>	<b>552</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	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>950</b>	<b>37,4</b>	<b>29,7</b>	<b>113,6</b>	<b>899,22</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>43,3</b>	<b>193,2</b>	<b>1451,22</b>			

Согласовано

*С.В. Артемьева*  
 Директор

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

2 день

«Бизнес Консалтинг»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	20,89	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	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	10	54-2Гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,7</b>	<b>13,3</b>	<b>78,7</b>	<b>495,84</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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>910</b>	<b>32,7</b>	<b>32,4</b>	<b>131,1</b>	<b>817,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>45,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1304,5</b>		

Согласовано

*С.В. Давыдова*  
*С.В. Давыдова*

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	246,44	34,89	54-25к 2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	66,52	15	54-4гн 2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	5	701 2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,6</b>	<b>13,2</b>	<b>427,76</b>		
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	70,66	25	24 2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	19,0	147,25	20	54-25с 2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	199,77	36	77-1 2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	234,66	16	183 2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	10,2	42,5	10	54-5хн 2022н
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>920</b>	<b>27,6</b>	<b>29,4</b>	<b>885,64</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,2</b>	<b>42,5</b>	<b>1313,4</b>		

Согласовано

*И.С. Думекмова*  
*Т.В. Мамаева д.В.*

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,89	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>537</b>	<b>14,7</b>	<b>15,8</b>	<b>69,6</b>	<b>547,9</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35,5</b>	<b>37,5</b>	<b>124,0</b>	<b>920,11</b>	<b>168,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>53,3</b>	<b>193,6</b>	<b>1468,01</b>			

Согласовано

*И.В. Давыдова*  
*И.В. Давыдова*

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	20,89	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>11,2</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>586,47</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	54-7с	2022н
Котлета мясосоковая	100	13,0	15,2	13,3	201	77-6	2022
Горошница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	55-21г	2022н
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>43,1</b>	<b>31,6</b>	<b>132,6</b>	<b>881,03</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>54,3</b>	<b>47,4</b>	<b>220,1</b>	<b>1467,5</b>	<b>168,89</b>		





Согласовано

*И.В. Демкина*  
И.В. Демкина

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



7 день

Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,7</b>	<b>13,3</b>	<b>78,7</b>	<b>495,84</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25,8</b>	<b>24,1</b>	<b>114,8</b>	<b>776,51</b>	<b>168,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>37,4</b>	<b>193,5</b>	<b>1272,35</b>			

Согласовано

И.В. Директор

И.В. Директор

8 день

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб./лн	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	8,9	8,5	33,3	245,3	20,89	54-20к	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
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>20,6</b>	<b>21,4</b>	<b>96,7</b>	<b>649,42</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	30	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>30,2</b>	<b>23,1</b>	<b>118,4</b>	<b>804,46</b>	<b>168,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>44,5</b>	<b>215,1</b>	<b>1453,88</b>			

Согласовано

*И. В. Думектор*  
*Дум*

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,89	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>75,2</b>	<b>561,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,4</b>	<b>36,5</b>	<b>141,8</b>	<b>975,38</b>	<b>168,89</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>44,0</b>	<b>52,0</b>	<b>217,0</b>	<b>1537,1</b>				

Согласовано

*И.В. Давыдова*  
*И.В. Давыдова*

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Коргоножко Е.Ю.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>11,2</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>586,47</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,8</b>	<b>29,5</b>	<b>126,3</b>	<b>862,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,9</b>	<b>42,3</b>	<b>213,8</b>	<b>1448,85</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	ж	уг	ккал
Итого за период	408,3	416,5	41,7	1 827,8	12777,99
Среднее значение за период	40,8	41,7	4,2	182,8	1277,799

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  
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.  
 В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.