

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю Капенкина Т.П.



Директор
Муниципального учреждения
«Центр культуры, физической культуры и спорта»
г. Волгоград
12.01.2016г.



Примерное 5-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образований

в период каникул при 2-х разовом питании

рное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА

Утверждаю: *И.В. Арбузова*

12.01.2016

Согласовано: *И.В. Арбузова*

1 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5
2004	65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65	100	0,5	2,1	2,4
2004	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	14,4	6,9	32,0
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:				27,1	14,1	126,6
Всего за день:				43,5	23,3	204,2
						1 203,8



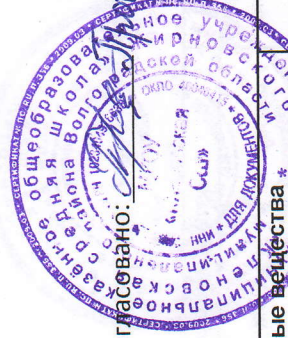
с 5-ти дневное меню в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений



ООО "ОПТИМА"

Утверждаю:

Согласовано: *Ирина Владимировна И.В.*
12.01.2012



2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества *			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	92,9	514,1
Обед							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				12,3	9,2	84,5	473,9
Всего за день:				26,9	18,4	177,4	988,0

5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю:

12.01.2016г.



Согласовано: *Ирина И.В.*
12.01.2016г.

3 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1
Обед							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
		307К/363К	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				30,7	23,5	143,8	911,9
Всего за день:				44,5	28,0	254,7	1 448,0

рное 5-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю: *И.В. Сидорова*

12.01.2016г.

4 день

Согласовано: *И.В. Сидорова*



Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3
Итого за прием пищи:				23,1	11,8	97,4
Обед						
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5
	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	180	3,0	4,3	31,5
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6
Итого за прием пищи:				15,2	9,4	123,7
Всего за день:				38,3	21,2	221,1
						1 228,8

Содержит меню на 5-ти дневное пребывание детей в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "ОПТИМА"

Утверждаю: _____

12.08.2012

№ 100/1001

5 день

Согласовано: _____

И.В. Мухоморова

12.01.2012

Сборник рецептов	№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

2004	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181	250	7,1	3,9	42,2	232,4
	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
2011	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	84,1	502,5

Обед

2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,2	2,9	22,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289	180	14,8	12,8	23,4	270,9
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				31,6	18,4	109,6	736,5
Всего за день:				49,6	28,9	193,7	1 239,0

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,80	119,68	1 051,10	4 868,60
Среднее значение за период	20,28	11,97	105,11	486,86

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.