

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 (Кортоножко Е.Ю.)

Примерное 10-ти дневное меню
 в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образовательных учреждений
 в период каникул при 2-х разовом питании

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,88	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:	537	10,2	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	24	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	35	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	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,88		
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1451,22			

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 (Кортоножко Е.Ю.)

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 (Кортоножко Е.Ю.)

Согласовано: *Григорьевская С.И.*
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / Короткожко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / Короткожко Е.Ю.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб/л	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши молотая пшеница жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,88	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	5	701	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			

Обед

Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	36	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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	4	701	2010м
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8			
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5			

Согласовано: *Директор ООО "Бизнес Консалтинг"*
Короножко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короножко Е.Ю.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Дашевский с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,87	30,88	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	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	27,7	24,5	92,3	700,99			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	24	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	34	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,75	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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	30,2	114,6	848,73	168,88		
Всего за день:		55,3	54,7	206,9	1549,72			

Согласовано: *Директор ООО "Бизнес Консалтинг"*
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,88	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:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			

Обед

Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-23	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	49	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	5	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11			
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01			

Согласовано: *Директор ООО "Бизнес Консалтинг"*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Согласовано:

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

5 день

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность, г	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши вязкая из риса и шпена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,88	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	5	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			

Обед

Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7е	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	34	77-6	2022
Горохница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03			
Всего за день:		54,3	47,4	220,1	1467,5			

Согласовано:

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

Согласовано:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рублн	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,88	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	24	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,63	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	35	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	950	33,5	31,7	133,1	928,91			
Всего за день:		47,8	55,4	206,9	1528,68			

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
И.В. Прохорова

Согласовано:

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

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,88	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	5	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	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	11	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	880	38,1	37,9	122,9	932,26	168,88		
Всего за день:		52,8	51,2	201,6	1428,1			

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Согласовано: 23.03.2022

Согласовано:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
8 день								
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,88	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	5	701	2010
Итого за прием пищи:	557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	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	34	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,75	15	128	1217м
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	5	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	930	27,3	24,0	111,8	767,55	168,88		
Всего за день:		46,7	37,2	229,3	1434,79			

Согласовано:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____/Кортоножко Е.Ю.

9 день

Завтрак

Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,88	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:	530	11,5	15,5	75,2	561,72			

Обед

Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	35	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	2010
Итого за прием пищи:	920	32,4	36,5	141,8	975,38	168,88	
Всего за день:		44,0	52,0	217,0	1537,1		

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

Согласовано: Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,88	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	5	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Шчи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тестели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	35	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38			
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	430,6	435,2	1 872,2	13150,97
Среднее значение за период	43,1	43,5	187,2	1315,097

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Делта 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 макроэлементов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.