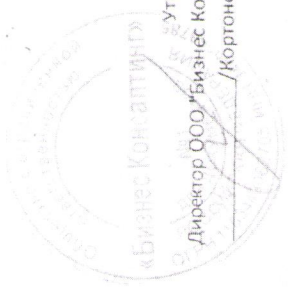




Согласовано: *(подпись)*  
 Директор: *(подпись)*



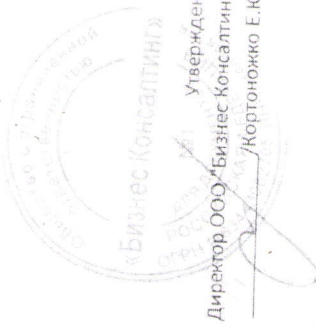
Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.

**Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерь с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образований учреждений  
 в период каникул при 2-х разовом питании  
 1 день.**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Жиры, г			Белки, г			Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб/п.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Углеводы, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	7,12	6,62	31,62	217,9	20,12	54,27г	2022г					
Бутерброд с повидлом	40/10/30	7,3	3,3	31,0	277,3	2,5	2	2017г					
Чай с сахаром и лимоном	207	0,0	0,3	10,6	43,52	10	54,3г	2022г					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>13,6</b>	<b>10,2</b>	<b>79,6</b>	<b>552</b>								
<b>Обед</b>													
Овощи по сезону (огурец, морковь)	100	0,2	0,8	2,5	15	24	54,2г	2022г					
Суп с макаронными изделиями	250	7,3	6,4	23,1	183	20	54,7г	2022г					
Фрикадельки с соусом	100/30	14,2	17,7	8,9	212,7	30	77-7/54-3с	2022/2022г					
Каша ячневая вязкая	180	7,4	5,8	33,6	216,72	15	171	2017г					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,5	19,8	81	10	54-18г	2022г					
Хлеб пшеничный	40	0,2	3,0	19,5	91,9	3	701	2010					
Хлеб пеклеваный	50	0,4	3,2	20,6	98,9	4	702	2010					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>29,7</b>	<b>37,4</b>	<b>113,6</b>	<b>899,22</b>	<b>161,12</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>1432</b>	<b>43,3</b>	<b>47,6</b>	<b>193,2</b>	<b>1451,22</b>								



Согласовано: *И. В. Бибарова*  
 Директор



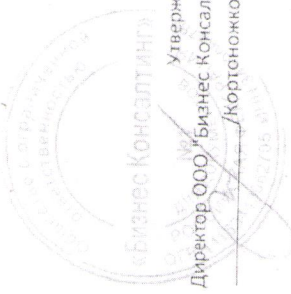
Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

**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  
 2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена руб./д.	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеница, жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,12	54-24к	2022г
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	54-21п	2022г
<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	24	54-3з	2022г
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022г
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	32	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	3	701	2010м
Хлеб пеклеватный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	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: *Д.А. Валеева*  
 Директор СОУ



«Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортеножко 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  
 3 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				
<b>Завтрак</b>								
Лашевник с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,87	30,12	208	2017м
Сухое молочное (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	4	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,7</b>	<b>24,5</b>	<b>92,3</b>	<b>700,99</b>			
<b>Обед</b>								
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	30	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	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>27,6</b>	<b>30,2</b>	<b>114,6</b>	<b>848,73</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>54,7</b>	<b>206,9</b>	<b>1549,72</b>			



Согласовано  
 Директор: *И. Н. Бягуцкая*

«Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Кортоножко Е.Ю.*

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность, ккал	Цена, руб/лн	№ 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	20,12	54-22к	2022г
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	2022г
<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	24	54-2з	2022г
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022г
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	44	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1мн	2022г
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
<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>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>50,2</b>	<b>53,3</b>	<b>193,6</b>	<b>1468,01</b>				



Согласовано  
Директор

*И. В. Борова*

«Бизнес Консалтинг»

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню  
для питания детей в возрасте от 12 лет и старше на базе муниципальных образовательных учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании  
5 день.

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб./п.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Капша вязкая из риса и пшена Дружба с маком	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,12	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	54-21п	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	24	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясорастопная	100	13,0	15,2	13,3	201	30	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	54-5нв	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>920</b>	<b>43,1</b>	<b>31,6</b>	<b>132,6</b>	<b>881,03</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1520</b>	<b>54,3</b>	<b>47,4</b>	<b>220,1</b>	<b>1467,5</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	ж		ккал
	б	уг	
Итого за период	254,8	244,4	7241,0
Среднее значение за период	51,0	48,9	1448,2

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотыловой 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 В ратине питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.  
В ратине - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.