

Утверждаю

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

Директор МБОУ  
"Исходо-Меденской с/ш"  
В.А. Рамасушкин Р.В.

## 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

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311                                                                           | 200          | 5,5              | 6,3     | 33,6        | 213,1                         | 311          | 2004             |
| Бутерброд с повидлом №2                                                                                             | 30/10/20     | 2,4              | 5,4     | 23,2        | 207,9                         | 2            | 2004             |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)                                                                               | 40           | 3,1              | 3,9     | 29,7        | 166,8                         |              |                  |
| Чай с сахаром и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 522          | 11,2             | 15,6    | 101,5       | 649,4                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 200          | 2,0              | 6,1     | 10,4        | 94,0                          | 103          | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 297/593      | 20 1/2004        |
| Каша гречневая вязкая № 302                                                                                         | 150          | 6,1              | 4,8     | 27,8        | 178,2                         | 302          | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 349          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 820          | 31,6             | 24,7    | 113,4       | 768,8                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 42,8             | 40,3    | 214,9       | 1 418,2                       |              |                  |

серждаю

ООО "Венера"

Согласовано

2023 г

2023г

**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**

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша молочная пшениная вязкая № 302                                                                                 | 200          | 7,6              | 7,2     | 23,2        | 267,0                         | 302          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338                                                                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6       |                  |
| Чай с сахаром №376                                                                                                  | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 59,3                          | 376          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 565          | 11,8             | 7,9     | 71,8        | 486,7                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88           | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы № 294                                                                                     | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 235,8                         | 294          | 2011             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 150          | 5,5              | 5,7     | 23,5        | 206,4                         | 203          | 2011             |
| Кисель из повидла № 647                                                                                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | 647          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6        |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК№7        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 780          | 28,5             | 29,4    | 116,4       | 817,8                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 40,3             | 37,3    | 188,2       | 1 304,5                       |              |                  |

сверяю

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2023 г

" " 2023г

**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**

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Лапшевник с творогом № 208                                                                                          | 200          | 17,2             | 16,7    | 39,0        | 355,5                         | 208          | 2011             |
| Соус молочный (сладкий)                                                                                             | 50           | 0,9              | 2,2     | 6,7         | 50,8                          | 596          | 2004             |
| Чай с молоком №421К                                                                                                 | 200          | 1,3              | 1,0     | 11,8        | 61,3                          | 421          | 2016             |
| Батон                                                                                                               | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 500          | 23,2             | 21,4    | 83,2        | 598,6                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102                                                                           | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102          | 2011             |
| Птица тушеная в соусе 290/593                                                                                       | 100          | 12,3             | 11,5    | 3,5         | 167,0                         | 290/593      | 2011/2004        |
| Каша ячневая вязкая № 302                                                                                           | 150          | 4,8              | 6,2     | 28,0        | 180,6                         | 302          | 2011             |
| Компот из свежих плодов №631                                                                                        | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 631          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6        |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК№7        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 790          | 26,4             | 23,3    | 121,6       | 804,3                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 49,6             | 44,7    | 204,8       | 1 402,9                       |              |                  |

тверждаю

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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**

**4 день**

| 4 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша молочная геркулесовая №302                                                                                     | 200          | 8,1              | 11,5    | 40,8        | 209,0                         | 302          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6        |                  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)                                                                               | 40           | 3,1              | 3,9     | 29,7        | 166,8                         |              |                  |
| Чай с сахаром и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 502          | 14,4             | 15,6    | 105,0       | 529,3                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Суп из овощей № 135                                                                                                 | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 68,3                          | 135          | 2004             |
| Плов из птицы №492                                                                                                  | 200          | 20,4             | 25,3    | 36,5        | 415,0                         | 492          | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 349          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |              |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 760          | 30,1             | 29,4    | 117,4       | 811,4                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 44,5             | 45,0    | 222,4       | 1 340,7                       |              |                  |

содержаю

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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**

| 5 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175                                                                   | 200          | 5,5              | 12,1    | 34,7        | 307,0                         | 175          | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338                                                                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6       |                  |
| Чай с сахаром №376                                                                                                  | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 59,3                          | 376          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 565          | 9,7              | 12,8    | 83,3        | 526,7                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 200          | 2,0              | 6,1     | 10,4        | 94,0                          | 103          | 2011             |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455                                                                       | 90           | 11,7             | 13,7    | 12,0        | 180,9                         | 455          | 2004             |
| Пюре из бобовых № 199                                                                                               | 150          | 13,5             | 6,9     | 35,0        | 202,0                         | 199          | 2016             |
| Компот из свежих плодов №631                                                                                        | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 631          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |              |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 790          | 34,9             | 27,9    | 132,3       | 815,8                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 44,6             | 40,7    | 215,6       | 1 342,5                       |              |                  |

Исходя

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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**

**6 день**

| 6 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174                                                                         | 200/5        | 5,6              | 9,8     | 30,6        | 273,2                         | 174          | 2011             |
| Бутерброд с сыром №3                                                                                                | 50/10/15     | 7,7              | 12,6    | 28,5        | 245,8                         | 3            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                       | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 502          | 13,5             | 22,4    | 74,1        | 580,6                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Борщ с капустой и картофелем № 82                                                                                   | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82           | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/363                                                                             | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 297/363      | 2016             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 150          | 5,5              | 5,7     | 23,5        | 206,4                         | 203          | 2011             |
| Кисель из повидла № 647                                                                                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | 647          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |              |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 790          | 30,7             | 23,5    | 117,9       | 805,4                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 44,2             | 45,9    | 192,0       | 1 386,0                       |              |                  |

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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**

7 день

| 7 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша молочная пшеничная вязкая № 302                                                                                | 200          | 7,6              | 7,2     | 23,2        | 267,0                         | 302          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338                                                                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6       | 2011             |
| Чай с сахаром № 376                                                                                                 | 200          | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 59,3                          | 376          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 550          | 11,8             | 7,9     | 71,8        | 486,7                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102                                                                           | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102          | 2011             |
| Плов из птицы №492                                                                                                  | 200          | 20,4             | 25,3    | 36,5        | 415,0                         | 492          | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 349          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 740          | 31,8             | 30,7    | 114,8       | 818,3                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 43,6             | 38,6    | 186,6       | 1 305,0                       |              |                  |

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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**

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом № 315                                                                                  | 200          | 11,6             | 8,6     | 60,7        | 366,5                         | 315          | 2004             |
| Соус молочный (сладкий) № 596                                                                                       | 50           | 1,0              | 2,2     | 6,5         | 50,6                          | 596          | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                                                                       | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Батон                                                                                                               | 40           | 4,8              | 1,2     | 20,5        | 104,8                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 512          | 17,6             | 12,0    | 102,7       | 583,5                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Суп из овощей № 135                                                                                                 | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 68,3                          | 135          | 2004             |
| Котлета рыбная любительская № 390                                                                                   | 90           | 12,3             | 12,8    | 9,8         | 126,0                         | 390          | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128                                                                   | 150          | 3,1              | 7,4     | 21,6        | 164,8                         | 125/128      | 2011             |
| Компот из свежих плодов №631                                                                                        | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 631          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6       |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 800          | 25,3             | 24,5    | 120,0       | 720,9                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 42,9             | 36,5    | 222,7       | 1 304,4                       |              |                  |

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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 | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311                                                                           | 200          | 5,5              | 6,3     | 33,6        | 213,1                         | 311         | 2004             |
| Бутерброд с повидлом № 2                                                                                            | 30/10/20     | 2,4              | 5,4     | 23,2        | 207,9                         | 2           | 2004             |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)                                                                               | 40           | 3,1              | 3,9     | 29,7        | 166,8                         |             |                  |
| Чай с молоком №421К                                                                                                 | 200          | 1,3              | 1,0     | 11,8        | 61,3                          | 421         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 500          | 12,3             | 16,6    | 98,3        | 649,1                         |             |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103                                                                      | 200          | 2,0              | 6,1     | 10,4        | 94,0                          | 103         | 2011             |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455                                                                       | 90           | 11,7             | 13,7    | 8,0         | 216,9                         | 455         | 2004             |
| Каша гречневая вязкая № 302                                                                                         | 150          | 6,1              | 4,8     | 27,8        | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Кисель из повидла № 647                                                                                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | 647         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК №7      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 790          | 27,4             | 25,6    | 122,2       | 812,2                         |             |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 39,7             | 42,2    | 220,5       | 1 461,3                       |             |                  |

ООО "Венера"

2023 г

Согласовано

2023г

**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**

| 10 день                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175                                                                            | 200          | 5,5              | 12,1    | 34,7        | 307,0                         | 175          | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338                                                                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6       |                  |
| Чай с сахаром № 376                                                                                                 | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 59,3                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 565          | 9,7              | 12,8    | 83,3        | 526,7                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          |              |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88           | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593                                                                              | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593      | 2004             |
| Макаронные изделия отварные № 203                                                                                   | 150          | 5,5              | 5,7     | 23,5        | 206,4                         | 203          | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 349          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 820          | 23,9             | 29,5    | 112,4       | 807,0                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 33,6             | 42,3    | 195,7       | 1 333,7                       |              |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|
| Итого за период            | 427,6 | 413,5 | 2 063,4 | 13 599,2 |
| Среднее значение за период | 42,7  | 41,4  | 206,3   | 1359,9   |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

г. Москва

ООО "Венера"

Согласовано

" " 2023 г

" " 2023г

**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**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.