

Согласовано:  
Директор

*Венг Виктория Александровна*



Утверждено:  
ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоложко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№1  
РОССИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОГРН 1163000000000

**Примерное 10-ти дневное меню**

в период каникул при 2-х разовом питании  
в лагерах с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,12	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	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>71,8</b>	<b>437,22</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	90	14,6	18,7	13,6	235,8	32	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,9</b>	<b>28,3</b>	<b>119,8</b>	<b>817,8</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,5</b>	<b>39,1</b>	<b>191,6</b>	<b>1304,5</b>			

Согласовано:  
Директор

*Витя Витя*



Утверждено:  
ООО «Бизнес Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»



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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Лапшевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	30,12	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	4	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>607,22</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	21,6	164,8	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>790</b>	<b>27,6</b>	<b>24,3</b>	<b>103,5</b>	<b>738,12</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>44,6</b>	<b>186,1</b>	<b>1345,34</b>			

Согласовано:  
Директор

*Венг Валерия*



Согласовано с ограничением:  
ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортобожко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»



Примерное 10-ти дневное меню

в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-х разовом питании

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	20,12	54-22к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>13,4</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>	<b>547,9</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-23
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	44	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>30,1</b>	<b>111,6</b>	<b>792,22</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>44,9</b>	<b>177,9</b>	<b>1340,12</b>		



Согласовано:

Директор

*Валентина*



Утверждено:  
ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кордоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании  
в лагерь с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	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	54-2гн	2022н
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>9,8</b>	<b>12,8</b>	<b>78,9</b>	<b>509,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	30	77-6	2022
Горошница	150	13,5	6,9	35,0	202	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	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>37,4</b>	<b>27,2</b>	<b>118,1</b>	<b>775,42</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>40,0</b>	<b>197,0</b>	<b>1285,14</b>			

Согласовано:

Директор

*Венгуньянц Е.Ю.*



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	220	5,6	9,8	30,6	273,2	20,12	54-25к	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>13,6</b>	<b>22,4</b>	<b>69,7</b>	<b>562,52</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	24	2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	30	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>29,9</b>	<b>25,9</b>	<b>121,6</b>	<b>819,12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>48,3</b>	<b>191,3</b>	<b>1381,64</b>			



«Бизнес Консалтинг»

№1  
ДОКУМЕНТ  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ОГРН 1163130657705

Согласовано:

Директор,

*Веня Вемпотова*



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,12	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>550</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>71,8</b>	<b>437,22</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	45	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>740</b>	<b>32,9</b>	<b>30,5</b>	<b>117,9</b>	<b>836,02</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>41,3</b>	<b>189,7</b>	<b>1273,24</b>			

Одобрено с ограниченной ответственностью  
ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»





Согласовано:

Директор

*Ваня Ветрова*

Утверждено:

«Бюро Консалтинг»

Кортовожко Е.Ю.



**Примерное 10-ти дневное меню**  
**в лагерьх 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	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	60,7	366,5	30,12	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	54-3гп	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>16,5</b>	<b>11,1</b>	<b>102,3</b>	<b>575,62</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	150	3,1	7,4	21,6	164,8	15	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хп	2022н
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>24,5</b>	<b>20,5</b>	<b>102,2</b>	<b>687,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>31,6</b>	<b>204,5</b>	<b>1263,22</b>			

Согласовано:

Директор

*Анна Веприцкая*



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,12	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>500</b>	<b>10,7</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>535,22</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	30	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	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>790</b>	<b>28,5</b>	<b>29,9</b>	<b>128,9</b>	<b>854,34</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>44,6</b>	<b>200,3</b>	<b>1389,56</b>			



Общество с ограниченной ответственностью "Бизнес Консалтинг" / ООО "Бизнес Консалтинг" / Корпоративное Е.Ю.



Согласовано:

Директор

*В.А. Рязанова*



**Примерное 10-ти дневное меню**

с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений в период каникул при 2-х разовом питании

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	20,12	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>565</b>	<b>9,8</b>	<b>12,8</b>	<b>78,9</b>	<b>509,72</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	54-1с	2022н
Тфтели с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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>820</b>	<b>24,6</b>	<b>29,5</b>	<b>115,4</b>	<b>774,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,4</b>	<b>42,3</b>	<b>194,3</b>	<b>1284,04</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
Итого	б	ж	уг	ккал			
Итого за период	428,9	415,8	1 925,7	13217,54			
Среднее значение за период	42,9	41,6	192,6	1321,754			
Норма по СанПиН двухразовое питание 50%- 60% ±	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410			

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 организаций питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:  
Директор

*Владислав Роговский*



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

**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	20,12	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	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	30	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>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>43,3</b>	<b>193,2</b>	<b>1451,22</b>			





Согласовано:

Директор

*Венг Вера Васильевна*

Утверждено:  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Коргоножко Е.Ю.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена в рублях	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	20,12	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	2017м
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 (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	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 пеклеваный	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>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>45,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1304,5</b>			



Согласовано: МКОУ «Долуховское сельское поселение»  
 Директор *В.И. Ветрова*  
 Утверждено: ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткошко Е.Ю.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена за порцию, рубль	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Лапшевник с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,87	30,12	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	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: *Венца Венцова*  
 Директор  
 Утверждено: ООО "Бизнес Консалтинг" / Кортеюшко Е.Ю.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена в рублях	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	20,12	54-22к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	24	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	44	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	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>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

*Виталий Венедиктов*



Утверждено:

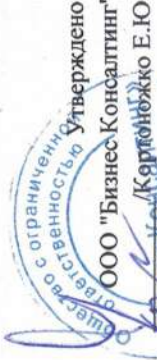
ООО "Бизнес Консалтинг"

*Виталий Венедиктов*

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	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	54-2гн	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	24	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокапустная	100	13,0	15,2	13,3	201	30	77-6	2022
Горошница	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	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>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>47,4</b>	<b>220,1</b>	<b>1467,5</b>			



Согласовано:  Утверждено: ООО "Бизнес-Консалтинг" Картоножки Е.Ю.

6 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена в рублях	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,12	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>14,4</b>	<b>23,7</b>	<b>73,9</b>	<b>599,77</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
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	30	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	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>33,5</b>	<b>31,7</b>	<b>133,1</b>	<b>928,91</b>	<b>161,12</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>47,8</b>	<b>55,4</b>	<b>206,9</b>	<b>1528,68</b>			

Согласовано:

Директор

*Handwritten signature*

Утверждено:

ООО "Бизнес Консалтинг"

Коргоножаб Е.Ю.

инициальной

ответственности

«Бизнес Консалтинг»

№1

Для документов

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ОГРН 1163443062705

Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерьх 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	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,12	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>507</b>	<b>9,4</b>	<b>13,6</b>	<b>79,6</b>	<b>552</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	30	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,1</b>	<b>25,5</b>	<b>113,6</b>	<b>798,74</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>39,1</b>	<b>193,2</b>	<b>1350,74</b>			



Утверждено:  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 Директор  
 А.М. Вепрова

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная-пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,12	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	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	45	291	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	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>38,1</b>	<b>37,9</b>	<b>122,9</b>	<b>932,26</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,8</b>	<b>51,2</b>	<b>201,6</b>	<b>1428,1</b>			





Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор Виталий Витольдов



Утверждено: \_\_\_\_\_  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Короткий Е.Ю.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,12	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	4	701	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>19,4</b>	<b>13,3</b>	<b>117,5</b>	<b>667,24</b>			
<b>Обед</b>								
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	30	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	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>27,3</b>	<b>24,0</b>	<b>111,8</b>	<b>767,55</b>	<b>161,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>37,2</b>	<b>229,3</b>	<b>1434,79</b>			

Согласовано: *Венг Витольда*  
 Директор

Утверждено: *Кортоножко Е.Ю.*  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецептуры	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	20,12	54-16к	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	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	10	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	24	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	31	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	4	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	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. 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.