

директор



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**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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	20,9	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	25	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	36	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 пеклеванный	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>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>43,3</b>	<b>193,2</b>	<b>1451,22</b>			



директор

*Евгений Петрович*

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	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	20,9	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	25	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	38	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 пеклеванный	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>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>45,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1304,5</b>			



директор

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортоужко Е.Ю.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,9	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,6</b>	<b>13,2</b>	<b>63,6</b>	<b>427,76</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	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	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
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 пеклеванный	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>29,4</b>	<b>121,2</b>	<b>885,64</b>	<b>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,2</b>	<b>42,5</b>	<b>184,8</b>	<b>1313,4</b>			



директор

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортовожко Е.Ю.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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	20,9	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
<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	25	54-2з	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	50	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 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>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>53,3</b>	<b>193,6</b>	<b>1468,01</b>			

директор



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	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	20,9	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	25	54-3з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясосокапустная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	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 пеклеванный	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>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>47,4</b>	<b>220,1</b>	<b>1467,5</b>			



директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 день			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
		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	20,9	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	25	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	36	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 пшеничный	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>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>55,4</b>	<b>206,9</b>	<b>1528,68</b>			

директор



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Жоргоножко Е.Ю.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшенинная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	21,9	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	54-2гп	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	25	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
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	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25,8</b>	<b>24,1</b>	<b>114,8</b>	<b>776,51</b>	<b>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>37,4</b>	<b>193,5</b>	<b>1272,35</b>			

директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортоножко Е.Ю.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,9	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	25	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	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
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 пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>30,2</b>	<b>23,1</b>	<b>118,4</b>	<b>804,46</b>	<b>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>36,4</b>	<b>235,9</b>	<b>1471,7</b>			

директор

*Евгений Кортоножко*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ 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	20,9	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>530</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>75,2</b>	<b>561,72</b>			
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,4</b>	<b>36,5</b>	<b>141,8</b>	<b>975,38</b>	<b>168,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,0</b>	<b>52,0</b>	<b>217,0</b>	<b>1537,1</b>			



директор

*Виталий Витальевич*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	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	20,9	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 (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	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	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>27,8</b>	<b>29,5</b>	<b>126,3</b>	<b>862,38</b>	<b>168,9</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	407,1	408,4	1 848,6	12795,81
Среднее значение за период	40,7	40,8	184,9	1279,581

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