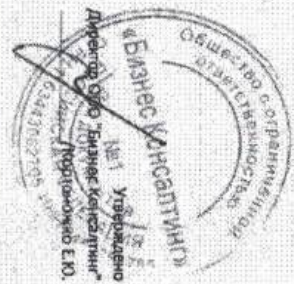




ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛБЕВА

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципализованного образовательного учреждения
в период каникул при 2-х разовом питании
1 день



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная заправленная с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	20,12	54-27*	2022ж
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017ж
Чай с сахаром и лимонадом	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-37ж	2022ж
Итого за прием пищи:	587	9,4	13,6	79,0	552			
Обед								
Овощи по сезону (отуроп свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2*	2022ж
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7*	2022ж
Фрукты/ягоды с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	30	77-7/54-3*	2022/2022ж
Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017ж
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1ж	2022ж
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
Итого за прием пищи:	820	33,1	24,5	113,6	798,74			
Всего за день:		42,5	38,1	193,2	1350,74			



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕТШИНСКАЯ СОШ
ОМ БОЛДЫЕВА

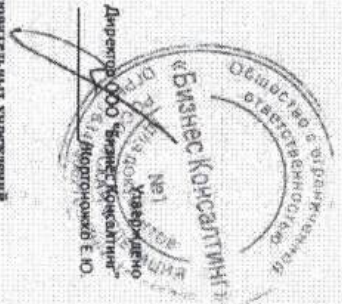
Согласовано:

 Директор

Применение 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 дня

Пример пищи, витаминизированная блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/кг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,12	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	201	2017н
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	560	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3з	2022н
Ше из свежей капусты с картошкой	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1г	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	195,8	15	203	2017н
Кусочек из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010н
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010н
Итого за прием пищи:	780	28,9	24,3	119,8	817,6			
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5			





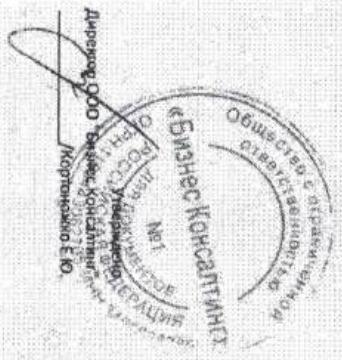
ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫГЕВА

Подписано:
Директор

Продолжение 18-ти дневных 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 дня.

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/лн	№ рецеп-тур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Лапшевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	30,12	208	2017ж
Сулс молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	337	2017ж
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	544ж	2022ж
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010ж
Итого за прием пищи:	500	23,4	20,3	82,6	607,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	24	24	2017ж
Суп с борщами (горшок)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	5425с	2022ж
Котлеты рыбные (минтай)	90	12,2	8,2	14,3	179,8	30	77-1	2022
Картофельное пюре	190	3,1	7,4	21,6	164,8	16	128	1217ж
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	545ж	2022ж
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклевишный	30	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	790	27,6	24,3	103,5	738,12	161,12		
Всего за день:		51,0	44,6	186,1	1345,34			

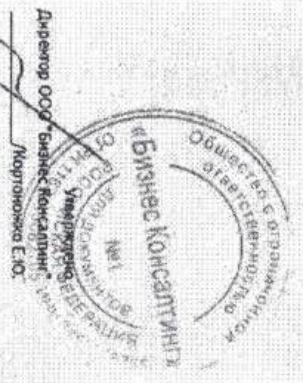




ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЁВА

Составлено:
Директор

Примерное 18-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей водостной группы 7-11 лет на базе муниципалитетных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Морозовская Е.Ю.

5 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубля	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша овсяная на рисе и пшене Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,12	54-16а	2022а
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	33в	2017а
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	2022а
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3а	2022а
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	14,5	146,42	20	54-7с	2022а
Котлета мясная/пшеничная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	30	77-6	2022
Гороховый суп	150	13,5	6,9	35,0	202	16	55-21г	2022а
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хв	2022а
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
Итого за прием пищи:	790	37,4	27,2	118,1	775,42			
Итого за день:	1355	47,2	40,0	197,0	1285,14			
Итого по периоду/пяти дню								
Итого за неделю	6	282,7	241,8	945,7	6455,4			
Среднее значение за неделю	451	47,1	40,3	160,9	1074,2			
Норма на 1 ребенка дневное питание 80% - 60% ± 5%	365-462	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410				

Национальная литература: Сборник рецептов на производстве во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Морозовой ктд. Девятое издание, 2017 г.
Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки - Всероссийский научно-исследовательский институт питания и эпитимологии Роспотребнадзора. 2022г. - 275с.
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.