



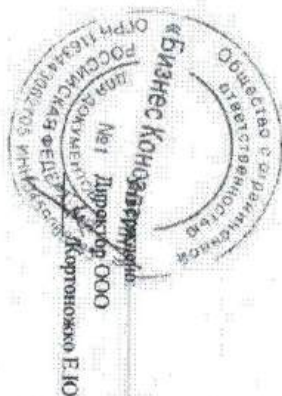
ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕШЕВУНСКАЯ СОШ

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	Цена руб/кг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	220	5,83	6,27	27,83	191,4	25,9	54-27к	2022г
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017г
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3тн	2022г
Итого за прием пищи:	507	9,4	13,6	79,6	552			
Обед								
Омлет по остому (омлет свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	26	54-2з	2022г
Суп с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022г
Фрикадельки с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	30	77-7/54-3с	2022/2022г
Каша овсяная вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	15	171	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	820	33,1	25,5	113,6	798,74	168,9		
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			





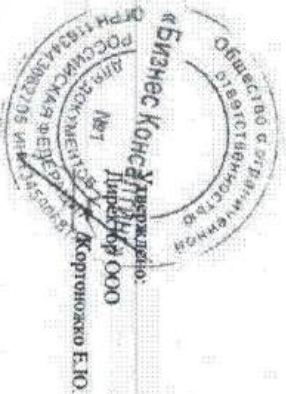
ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Составлено:
Директор

ОМ БОДЫЛЕВА

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



Присл пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/шт	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	25,9	54-24к	2022г
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2017г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022г
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	26	54-3з	2022г
Шш из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022г
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	2017г
Кисель из помидов	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010г
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010г
Итого за прием пищи:	780	28,9	28,3	119,8	817,8			
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5	168,9		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/лн	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Лавашеник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	35,9	208	2017м
Соев. молочный (стакан)	50	0,9	2,2	6,7	30,8	10	327	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-лн	2022м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010м
Итого за прием пищи:	500	23,4	20,3	82,6	607,22			
Обед								
Овощи по сезону (оруж. свежий, помидор свежий в нарезке)	60	0,6	3,6	2,1	42,42	26	24	2017м
Суп с бобовыми (горшок)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022м
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	54-5мн	2022м
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	27,6	24,3	103,5	738,12	168,9		
Всего за день:		51,0	44,6	186,1	1345,34			



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

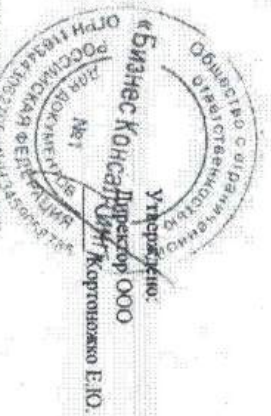
Составлено: _____
Директор: О.М. БОДЫЛЕВА

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.

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Капля молочная термостойкая жидкая с маслом и сахаром	220	9,8	7,5	24,7	205,5	25,9	54-22к	2022н
Бутерброд с колбасой	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017н
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за присм пищи:	507	13,4	14,8	66,3	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	26	54-23	2022н
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	415	44	291	2017н
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 пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за присм пищи:	760	29,7	30,1	111,6	792,22	168,9		
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			



создаются для улучшения роста растений. Подготовьте заготовку смеси. В смесь вносят все сезонные овощи и фрукты



Директор
МКОУ «ДЕШЕВЬСКИНСКАЯ СОШ»
О.М. БОЛЬШАКОВА

Сотласовано: _____
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образований учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Примерное 10-ти дневное меню

1 день

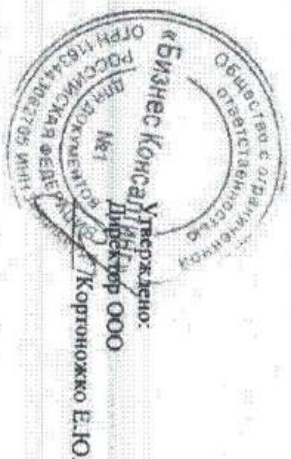
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность,	Цена руб./шт	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	25,9	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	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	54-31н	2022н
Итого за прием пищи:	537	10,2	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	26	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 пеклезадный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,9		
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1451,22			



ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
директор

ОМ БОДЫЛЕВА



3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Лаваш с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,87	35,9	208	2017м
Суп 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	54-4м	2022м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	27,7	24,5	92,3	700,99			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	26	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022м
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	2022м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хп	2022м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклепанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	30,2	114,6	848,73	168,9		
Всего за день:		55,3	54,7	206,9	1549,72			

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

Согласовано:
директор

ОМ БОДАЛЕВА



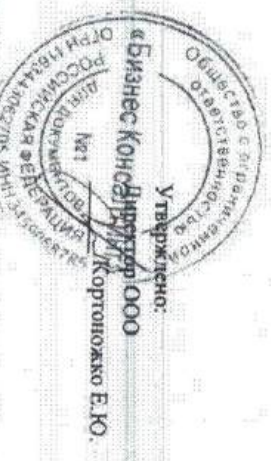
4 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Цена руб/лн	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каши жидкая геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	25,9	54-22к	2022н
Бульон 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	54-37н	2022н
Итого за прием пищи:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	26	54-23	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из риса	250	25,5	31,6	45,6	518,75	44	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	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
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11			
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01	168,9		

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕШЕВНИКСКАЯ СОШ

Согласовано: _____
Директор: О.М. БОДЫЛОВА



СОШ		Пример пищи, наименование блюда		5 день		Завтрак		Обед	
Масса порции	Белки, г	Питательные вещества		Энергетическая в ценности,	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Углеводы, г						
Каши вязкие из риса и пшена Дружба с маслом									
Фрукты свежие (яблоко)	250	6,9	15,1	43,4	383,75	25,9	54-16к	2022н	
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м	
Чай с сахаром	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010	
Итого за прием пищи:	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н	
600	11,2	15,8	87,6	586,47					
Обед									
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	26	54-3з	2022н	
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	30	77-6	2022	
Горохница	180	16,2	8,3	42,0	242,4	16	55-21г	2022н	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010	
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010	
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	168,9			
Всего за день:	54,3	47,4	220,1	1467,5					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	254,8	244,4	1 023,6	7 241,0
Среднее значение за период	51,0	48,9	204,7	1448,2

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Моргильного изд. Деги плюс, 2017 г.
В районе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В районе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.