

Согласовано:
Директор

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

ОМ БОДЯНЦЕВА



Утверждено:
ООО "Бизнес Консалтинг"
Коротко Е.О.

Примерное 10-ти дневное меню
в период каникул при 2-х разовом питании
1 день

Примерное 10-ти дневное меню
в период каникул при 2-х разовом питании

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ 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	20,11	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	54-31в	2022н
Итого за прием пищи:	507	9,4	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-29	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	54-1хв	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб нежелевальный	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			
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74	161,11		

Согласовано:

Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ
ОМ БОЛЫГЕВА



Примерное 10-ти дневное меню
лагеря с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

2 день

Утверждено:
ООО "Бизнес Консалтинг"
Корпоративно Е.Ю.

Итого пища, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,11	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	54-2гв	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	24	54-3з	2022г
Ши 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 повидла	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 пшеничный	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	161,11		

Согласовано:
 Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДАЙГЕВА



Примерное 10-ти дневное меню

детей с дневным пребыванием в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/лн	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Дополнение с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	30,11	208	2017м
Соус молочный (салатный)	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	54-4лн	2022н
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 (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	54-5лн	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
Итого за прием пищи:	790	27,6	24,3	103,5	738,12			
Всего за день:		51,0	44,6	186,1	1345,34	161,11		

Согласовано:
Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОЛЫДЬЕВА



Примерное 10-ти дневное меню
в период каникул при 2-х разовом питании
5 день

в период каникул при 2-х разовом питании

5 день



Утверждено:
ООО "Бизнес Консалтинг"
Курдюкожеко Е.Ю.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,11	54-16к	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	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022г
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	54-3з	2022г
Сул с макаронными изделиями	200	5,1	5,8	18,5	146,42	20	54-7с	2022г
Котлета мясокрупная	90	11,7	13,7	12,0	180,9	30	77-6	2022
Горохница	150	13,5	6,9	35,0	202	16	55-21г	2022г
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклежанный	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	161,11		
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			

Составлено: **ДИРЕКТОР**
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛОВА



Примерное 10-ти дневное меню
 в период каникул при 2-х разовом питании
 7 день

Утверждено:
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Корговожко Е.Ю.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,11	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	2022в
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
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
Льон 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 пеклевающий	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	740	32,9	30,5	117,9	836,02			
Всего за день:		45,5	41,3	189,7	1273,24	161,11		

Согласовано:
Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДЫЛОВА



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

8 день

Утверждено:
ООО «Бизнес Консалтинг»
/Корголюк Е. Ю.
«Бизнес Консалтинг»
№1
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Волгоградская область
Демешкинский район
п.г.т. Демешкино
ул. Н.И. Демешкина, 100/2/100

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/ли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	200	11,6	8,6	60,7	366,5	30,11	188	2017м
Сочус 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	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	507	16,5	11,1	102,3	575,62			

Обед

Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	54-3з	2022г
Суп из овощей	200	1,4	4,0	8,9	74	20	54-17с	2022г
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	54-5мн	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклепашный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	800	24,5	20,5	102,2	687,6	161,11		
Всего за день:		41,0	31,6	204,5	1263,22			

Согласовано: **ДИРЕКТОР**
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
 Директор **М. БОДЫНЬЕВА**



Примерное 10-ти дневное меню
 в период каникул при 2-х разовом питании
 9 день

Утверждено:
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 Корпорожно Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 ИНН 3403003883
 ОГРН 1043403003883

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ 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	20,11	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	54-4тп	2022н
Итого за прием пищи:	500	10,7	14,7	71,4	535,22			
Обед								
Овощи по сезону (отурец 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
Кнели из говядины	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
Итого за прием пищи:	790	28,5	29,9	128,9	854,34	161,11		
Всего за день:		39,2	44,6	200,3	1389,56			

Согласовано:
 Директор **МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**

ОМ БОДЫЛГЕВА



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

10 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,11	54-10ж	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017н
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
Итого за прием пищи:	565	9,8	12,8	78,9	509,72			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2г	2022н
Шти из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,0	6,9	74	20	54-1с	2022н
Тертая капуста с соусом	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	31	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15	203	2017н
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 пеклепанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	820	24,6	29,5	115,4	774,32			
Всего за день:		34,4	42,3	194,3	1284,04			161,11

Итого	Итого				ккал
	б	ж	у*		
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 для школьного питания 50%-60% ± 5%	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 организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета учебного заведения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания и диетологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Утверждено:
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Корпорожно Е.Ю.