

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

ООО "СОЮЗ К"

Утверждаю:

3 день

Согласовано:

*Жошир Касарева О.А.*

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал |
|----------------------|--------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|
|                      |              |                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              |
| Завтрак              |              |                                                  |              |                  |         |             |                              |
| 2004                 | 302          | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302  | 200          | 6,6              | 3,6     | 36,9        | 205,8                        |
| 2004                 | 2            | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                          | 40/30        | 3,1              | 0,2     | 38,4        | 164,7                        |
| 2011                 | 392          | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                         |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                                  |              | 12,0             | 4,0     | 100,7       | 482,7                        |
| Обед                 |              |                                                  |              |                  |         |             |                              |
| 2017                 | 71           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                                | 60           | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                         |
| 2004                 | 149          | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44                    | 200          | 1,4              | 3,6     | 13,2        | 90,4                         |
|                      | 307К/363К    | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К | 90/30        | 11,3             | 11,3    | 14,1        | 205,6                        |
| 2004                 | 516          | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516         | 150          | 5,5              | 4,3     | 34,0        | 196,8                        |
| 2004                 | 631          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631                  | 200          | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 60,8                         |
|                      | 6            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                         |
|                      | 7            | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                                  |              | 24,5             | 20,1    | 113,6       | 737,9                        |
| Всего за день:       |              |                                                  |              | 36,5             | 24,1    | 214,3       | 1 220,6                      |



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К"

Утверждаю:

Согласовано:



3 день

| Сборник<br>рецептур  | №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                      |                    |                                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак              |                    |                                                  |                 |                  |         |             |                                  |
| 2004                 | 302                | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302  | 250             | 8,4              | 4,1     | 47,1        | 259,2                            |
| 2004                 | 2                  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                          | 40/30           | 3,1              | 0,2     | 38,4        | 164,7                            |
| 2011                 | 392                | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                     | 200             | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                             |
|                      |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30              | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                             |
| Итого за прием пищи: |                    |                                                  |                 | 13,8             | 4,5     | 110,9       | 536,1                            |
| Обед                 |                    |                                                  |                 |                  |         |             |                                  |
| 2017                 | 71                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                                | 100             | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                             |
| 2004                 | 149                | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44                    | 250             | 1,7              | 4,1     | 16,4        | 109,1                            |
|                      | 307К/363К          | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К | 100/30          | 12,7             | 12,8    | 15,5        | 227,3                            |
| 2004                 | 516                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516         | 180             | 6,7              | 5,3     | 40,7        | 236,2                            |
| 2004                 | 631                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631                  | 200             | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 60,8                             |
|                      | 6                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60              | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                            |
|                      | 7                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 60              | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                            |
| Итого за прием пищи: |                    |                                                  |                 | 30,7             | 23,5    | 143,8       | 911,9                            |
| Всего за день:       |                    |                                                  |                 | 44,5             | 28,0    | 254,7       | 1 448,0                          |