

## Примерное 12-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований

в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

| 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                         | 20,89      | 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            |
| Итого за прием пищи:                           | 507          | 9,4              | 13,6    | 79,6        | 552                           |            |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (отваренный)                   | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 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                         | 36         | 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         | 54-1хн       | 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             |
| Итого за прием пищи:                           | 820          | 33,1             | 25,5    | 113,6       | 798,74                        | 168,89     |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 42,5             | 39,1    | 193,2       | 1350,74                       |            |              |                  |



## Примерное 12-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований **Учреждений**  
в период каникул при 2-х разовом питании

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром | 200          | 8,3              | 10,1    | 27,6        | 234,5                         | 20,89      | 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            |
| 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                          | 25         | 54-3з        | 2022н            |
| Щи из свежей капусты с картофелем                | 200          | 2,6              | 4,0     | 6,9         | 74                            | 20         | 54-1с        | 2022н            |
| Котлета из птицы                                 | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 235,8                         | 38         | 77-2         | 2022             |
| Макаронные изделия отварные                      | 150          | 5,4              | 4,9     | 32,8        | 196,8                         | 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            |
| Итого за прием пищи:                             | 780          | 28,9             | 28,3    | 119,8       | 817,8                         | 168,89     |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 41,5             | 39,1    | 191,6       | 1304,5                        |            |              |                  |



## Примерное 12-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

3 день



| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)          | 250          | 6,9              | 9,8     | 22,3        | 205                           | 20,89       | 54-25к       | 2022н            |
| Чай с молоком                                             | 200          | 1,6              | 1,1     | 12,6        | 66,52                         | 14          | 54-4гн       | 2022н            |
| Бутерброд с маслом 50/10                                  | 60           | 3,9              | 9,1     | 23,3        | 190,96                        | 20          | 1            | 2017м            |
| Итого за прием пищи:                                      | 500          | 12,4             | 20,0    | 58,2        | 462,48                        |             |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60           | 0,6              | 3,6     | 2,1         | 42,42                         | 25          | 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                         | 36          | 77-1         | 2022             |
| Каша пшеничная с овощами                                  | 150          | 5,5              | 6,7     | 27,1        | 190,99                        | 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             |
| Итого за прием пищи:                                      | 790          | 27,6             | 23,7    | 109,0       | 764,31                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 40,0             | 43,7    | 167,2       | 1226,79                       |             |              |                  |

## Примерное 12-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований

в период каникул при 2-х разовом питании

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/ли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |              |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 220          | 9,8              | 7,5     | 24,7        | 205,5                         | 20,89       | 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            |
| Итого за прием пищи:                                 | 507          | 13,4             | 14,8    | 66,3        | 547,9                         |             |              |                  |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                      | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25          | 54-2з        | 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                           | 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             |
| Итого за прием пищи:                                 | 760          | 29,7             | 30,1    | 111,6       | 792,22                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                       |              | 43,1             | 44,9    | 177,9       | 1340,12                       |             |              |                  |



**Примерное 12-ти дневное меню**  
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований Учреждений**  
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/ли | № 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                           | 20,89       | 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          | 54-27н       | 2022н            |
| 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                          | 25          | 54-3з        | 2022н            |
| 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                         | 36          | 77-6         | 2022             |
| Горохница                                   | 150          | 13,5             | 6,9     | 35,0        | 202                           | 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:                        | 790          | 37,4             | 27,2    | 118,1       | 775,42                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 47,2             | 40,0    | 197,0       | 1285,14                       |             |              |                  |



## Примерное 12-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

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром           | 220          | 5,6              | 9,8     | 30,6        | 273,2                         | 20,89       | 54-25к       | 2022н            |
| Бутерброд с сыром                                         | 50/10/15     | 7,7              | 12,6    | 28,5        | 245,8                         | 25          | 3            | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10          | 54-3гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                                      | 502          | 13,6             | 22,4    | 69,7        | 562,52                        |             |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60           | 0,6              | 3,6     | 2,1         | 42,42                         | 25          | 24           | 2017м            |
| Борщ с капустой и картофелем                              | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 20          | 54-28с       | 2022н            |
| Фрикадельки с соусом                                      | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 36          | 77-7/54-3с   | 2022/2022н       |
| Макаронные изделия отварные                               | 150          | 5,4              | 4,9     | 32,8        | 196,8                         | 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 пеклеванный                                          | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4           | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                      | 790          | 29,9             | 25,9    | 121,6       | 819,12                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 43,5             | 48,3    | 191,3       | 1381,64                       |             |              |                  |



## Примерное 12-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании

7 день



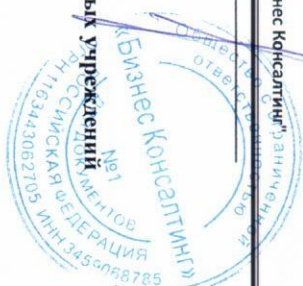
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Каша молочная пшениная жи.дкая с маслом и сахаром | 200          | 8,3              | 10,1    | 27,6        | 234,5                         | 21,89       | 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          | 54-2гн       | 2022н            |
| 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                          | 25          | 54-2з        | 2022н            |
| Суп с бобовыми (горох)                            | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 20          | 54-25с       | 2022н            |
| Гречка по купчески 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                                    | 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             |
| Итого за прием пищи:                              | 740          | 25,7             | 23,0    | 118,9       | 784,02                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 38,3             | 33,8    | 190,7       | 1221,24                       |             |              |                  |

## Примерное 12-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

8 день

| Прием пищи, 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                         | 30,89       | 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             |
| 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                          | 25          | 54-3з        | 2022н            |
| Суп из овощей                    | 200          | 1,4              | 4,0     | 8,9         | 74                            | 20          | 54-17с       | 2022н            |
| Котлеты рыбные (минтай)          | 90           | 12,2             | 8,2     | 14,3        | 179,8                         | 35          | 77-1         | 2022             |
| Каша пшеничная с овощами         | 150          | 5,5              | 6,7     | 27,1        | 190,99                        | 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 пеклеваный                  | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4           | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 27,0             | 19,8    | 107,7       | 713,79                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 43,5             | 30,9    | 210,0       | 1289,41                       |             |              |                  |



## Примерное 12-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образовательных учреждений №1

в период каникул при 2-х разовом питании

9 день



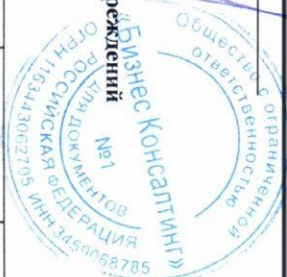
| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром            | 220          | 5,83             | 6,27    | 27,83       | 191,4                         | 20,89       | 54-27/к      | 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            |
| Итого за прием пищи:                                      | 500          | 10,7             | 14,7    | 71,4        | 535,22                        |             |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60           | 0,6              | 3,6     | 2,1         | 42,42                         | 25          | 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                         | 36          | 77-6         | 2022             |
| Каша ячневая вязкая                                       | 150          | 4,8              | 6,2     | 28,0        | 180,6                         | 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             |
| Итого за прием пищи:                                      | 790          | 28,5             | 29,9    | 128,9       | 854,34                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 39,2             | 44,6    | 200,3       | 1389,56                       |             |              |                  |

## Примерное 12-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

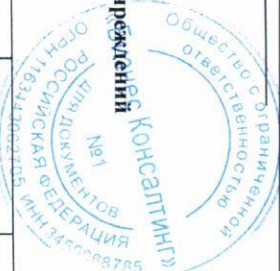
10 день



| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/л | № 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                           | 20,89      | 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 (огурец свежий)             | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 8,52                          | 25         | 54-2з        | 2022г            |
| Щи из свежей капусты с картофелем           | 200          | 2,6              | 4,0     | 6,9         | 74                            | 20         | 54-1с        | 2022г            |
| Тфтели с соусом                             | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 37         | 77-5/54-3с   | 2022/2022г       |
| Макаронные изделия отварные                 | 150          | 5,4              | 4,9     | 32,8        | 196,8                         | 15         | 203          | 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 пеклеванный                            | 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                        | 168,89     |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 34,4             | 42,3    | 194,3       | 1284,04                       |            |              |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет на базе муниципальных образований учреждений  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**11 день**



| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № 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                         | 20,89       | 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            |
| Итого за прием пищи:                                      | 507          | 9,4              | 13,6    | 79,6        | 552                           |             |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 60           | 0,6              | 3,6     | 2,1         | 42,42                         | 25          | 24           | 2017м            |
| Суп с бобовыми (горох)                                    | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 20          | 54-25с       | 2022н            |
| Плов из птицы                                             | 200          | 20,4             | 25,3    | 36,5        | 415                           | 50          | 291          | 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                          | 4           | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваемый                                          | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4           | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                      | 820          | 31,4             | 30,4    | 113,6       | 766,1                         | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 40,8             | 44,0    | 193,2       | 1318,1                        |             |              |                  |

Примерное 12-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

12 день

| Присем пици, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № 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                           | 20,89       | 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            |
| Итого за присем пици:                       | 565          | 9,8              | 12,8    | 78,9        | 509,72                        |             |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)            | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 12,8                          | 25          | 54-3з        | 2022н            |
| Борщ с капустой и картофелем                | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 20          | 54-28с       | 2022н            |
| Котлета куриная с соусом                    | 100/30       | 10,5             | 20,9    | 15,9        | 248                           | 37          | 77-2/54-3с   | 2022/2022н       |
| Горошница                                   | 150          | 13,5             | 6,9     | 35,0        | 202                           | 16          | 55-21г       | 2022н            |
| 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             |
| Итого за присем пици:                       | 790          | 33,0             | 32,5    | 123,5       | 819,1                         | 169,89      |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 42,8             | 45,3    | 202,4       | 1328,82                       |             |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                           | б         | ж         | уг        | ккал      |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Итого за период                                 | 496,7     | 496,0     | 2 308,9   | 15 720,1  |
| Среднее значение за период                      | 41,4      | 41,3      | 192,4     | 1310,0    |
| Норма по СанПин двукратное питание 50%-60% ± 5% | 38,5-46,2 | 39,5-46,7 | 167,5-201 | 1175-1410 |

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотыльнова изд. Деги плюс, 2017 г  
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

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