



Утверждено Директором ООО "Бизнес Консалтинг" 23.05.2025

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 лет и старше на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб./шт	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	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	54-3гп	2022г
Итого за прием пищи:	537	10,2	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-2з	2022г
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022г
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022,2022г
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хп	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2016
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2016
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			

Согласовано

МКОУ
Костаревская
СШ

23.05.2025

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

23.05.2025

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая-жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,9	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:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Шин из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	38	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	3	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8	168,9		
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5			



Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг" 23.05.2025

3 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	14,8	26,8	246,44	34,9	54-25к	2022г
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	15	54-4гн	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	13,6	13,2	63,6	427,76			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезе)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022г
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5мн	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:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,9		
Всего за день:		41,2	42,5	184,8	1313,4			



Согласовано _____ 23.05.2025

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг" _____ 23.05.2025

4 день

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
4 день								
Завтрак								
Кава молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,9	54-22к	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	54-3гн	2022г
Итого за прием пищи:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (отупер свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23	2022г
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022г
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	50	291	2017г
Компот из смеси сухофруктов	209	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1кн	2022г
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 прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,9		
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01			

Согласовано



28.05.2025

утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг" 28.05.2025

5 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб./лн	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Прием пищи: завтрак	Капша вязкая из риса и шпик с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	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:		600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед									
Прием пищи: обед	Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022г
	Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,5	23,1	183	20	54-7с	2022г
	Котлета мясокрупная	100	13,0	15,2	13,3	201	36	77-6	2022
	Горошина	180	16,2	8,3	42,0	242,4	16	55-21г	2022г
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5нн	2022г
	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:		920	43,1	31,6	132,6	881,03			
Всего за день:			54,3	47,4	220,1	1467,5			



Согласовано _____ 23.05.2025

Утверждено Директор ООО "Бийнес Консалтинг" _____ 23.05.2025

6 день

Присем блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши молочные с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,9	54-25к	2022н
Бутерброд с сыром	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	25	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3н	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезе)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017н
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,63	20	54-28с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017н
Кисель 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	2010
Хлеб нежелезанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	33,5	31,7	133,1	928,91	168,9		
Всего за день:		47,8	55,4	206,9	1528,68			



Согласовано: 23.05.2025

Утверждена Директор ООО "Бизнес Консалтинг" 23.05.2025

7 день

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 с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	21,9	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	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022г
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2а	2022г
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022г
Грибки по-купечески 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	54-1гн	2022г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	830	25,8	24,1	114,8	776,51	168,9		
Всего за день:		40,5	37,4	193,5	1272,35			

Согласовано



Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

23.05.2025

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб./шт	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Закуска рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,9	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:	557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (молит)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	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 пеклеватый	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	930	30,2	23,1	118,4	804,46	169,9		
Всего за день:		49,6	36,4	235,9	1471,7			

Согласовано

Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

23.05.2025

23.05.2025

9 листов

Примеры типов, наименования блюд	Масса порции	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб/бл	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Капша молочная манная яичная с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	54-278	2022г
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	35	2	2017г
Чай с медом	200	1,6	1,1	12,6	66,52	10	54-470	2022г
Итого за завтрак:	500	11,5	15,5	75,2	561,72			
Обед								
Овощной суп (огурцы свежие, помидоры свежие и лук)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24	2017г
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-20	2022г
Котлета мясная	100	13,0	15,2	13,3	201	56	77-6	2022
Каша гречневая яичная	180	5,8	7,4	33,6	216,72	45	171	2017г
Пюре из картофеля	200	0,1	0,0	28,2	113,2	10	360	2017г
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	94,9	3	701	2010
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за обед:	920	32,4	36,5	141,8	975,38	168,9		
Всего за день:		44,0	52,0	217,0	1537,1			



Согласовано

Утверждено Директор ООО "Бюджет Консалтинг"

28.05.2025

10 день

Пример меню, предоставляемое бюджету	Исходные ингредиенты				Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каши вязкая из риса и пшена /Дружба/ с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	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:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022г
Шашлык из свинины с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022г
Тертель с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022г
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1гн	2022г
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:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,9		
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

Итого по приему пищи					ккал
Итого	б	ж	уг		ккал
Итого за период	407,1	408,4	1848,6		12795,81
Среднее значение за период	40,7	40,8	184,9		1279,581

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.Н. Молчанова и др. - М.: Издательство "Детство", 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 государственного учреждения "Всероссийский центр по организации питания детей и подростков".

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

В рационе - витаминизированный сок, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.