



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:
Директор
Л.А. Давыдова

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 рубли	№ 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	20,12	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	43,32	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	507	9,4	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	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	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	54-1кн	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:	820	33,1	25,5	113,6	798,74	161,12		
Всего за день:		42,5	39,1	193,2	1350,74			



Согласовано:
Директор
А.И. Лександрович



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.Ю. Кортоножко

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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,12	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	24	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	32	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 пеклеваный	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			
Всего за день:		41,5	39,1	191,6	1304,5			



Директор ООО "Бизнес-Консалтинг" / Кортонюк Е.Ю.



Согласовано:
Директор / Е.Ю. Кортонюк

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

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Лапшевник с творогом	200	17,2	16,7	39,0	375,1	30,12	208	2017м
Соус 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	54-4гн	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	54-5хн	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	27,6	24,3	103,5	738,12	161,12		
Всего за день:		51,0	44,6	186,1	1345,34			



Согласовано: *С.А. Сергеев*
 Директор
 Оскинская
 СОСЦ



Утверждено
 Бизнес-Консалтинг
 (Кортобынко Е.Ю.)
 163443000

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 рубли	№ 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	20,12	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	24	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	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 пеклеваннаяй	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			
Всего за день:		43,1	44,9	177,9	1340,12			



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 Кобтонойко Е.Ю.



Согласовано:
 Директор
 МБОУ "Сосновская СОЦ"

**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**

5 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 вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	200	5,5	12,1	34,7	307	20,12	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 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	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	30	77-6	2022
Горошница	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 пеклеванный	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			
Всего за день:		47,2	40,0	197,0	1285,14			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ			
Итого	б	ж	уг
Итого за период	225,3	207,7	945,7
Среднее значение за период	45,1	41,5	189,1
Норма по СанПиН для указанного питания 50%-60% ± 5%	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201
			1175-1410
			ккал
			6 625,8
			1325,2

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 бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с
 В рациионе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.



Согласовано:
 Директор
М.И. Шост. Дарсуханович



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

**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**

1 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 манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,12	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	54-3гн	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	24	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	30	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	54-1хн	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:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	161,12		
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1451,22			

Согласовано:
 Директор
 МКОУ
 "Осинковская
 СОШ"



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 С.И. Кортоножко Е.Ю.



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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,12	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	24	54-3з 2022н
Щи 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	32	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	161,12	
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5		



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 С.С.Иванов/Кортоножко Е.Ю.

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

Согласовано:
 Директор
 МКОУ
 «Осиновская
 СОШ»
 (Official stamp of the school)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Лапшевник с творогом	250	21,5	20,9	48,8	30,12	208	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	10	327	2017м
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	10	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	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	24	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	20	54-25с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	30	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	16	128	1217м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	4	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	30,2	114,6	161,12		
Всего за день:		55,3	54,7	206,9	1549,72		



Согласовано: А.А. Жертоножко
 Директор
 МКОО «Осицкая СОЦ»

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена, рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,12	54-22к	2022н
Бутерброд с ливидлом	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:	537	14,7	15,8	69,6	547,9			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Плов из птицы	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	161,12		
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01			

Составлено:
 Директор
С.А. М. Давыдов



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

5 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 вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,12	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 прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	24	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
Горошница	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 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			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого		6	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели 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
 В рации питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
 В рации - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.