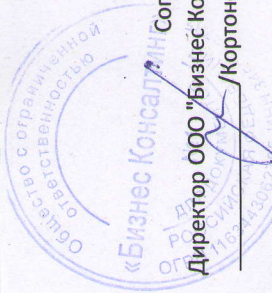


Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	20,88	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	54-3гн	2022н
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	54-23	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22		
Всего за день:		47,6	43,3	193,2	1451,22		

Согласовано: _____
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.



2 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 пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,88	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	5	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	36	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	4	701	2010м
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8	168,88		
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5			

Согласовано: _____
 И.И. Кортоножко
 ООО "Бизнес Консалтинг"



Согласовано: *Медведев Александрович*
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Согласовано: *Куртоножко Е.Ю.*
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

3 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								
Лапшевник с творогом	250	21,5	20,9	48,8	468,87	30,88	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	5	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	70,66	24	24	2017М
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022Н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	34	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,75	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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	920	27,6	30,2	114,6	848,73			
Всего за день:		55,3	54,7	206,9	1549,72			

Согласовано:

Искоченко Александрович
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

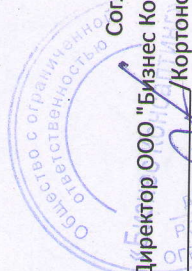


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день				Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				
		Белки, г	Жиры, г						
Завтрак									
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,88	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:	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	54-23	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	49	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	5	701	2010	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010	
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,88			
Всего за день:		50,2	53,3	193,6	1468,01				

Согласовано:

В.А. Давыдов
В.А. Давыдов
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортонюк
 Кортонюк Е.Ю.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-тур	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	20,88	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	5	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	34	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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	920	43,1	31,6	132,6	881,03	168,88		
Всего за день:	54,3	47,4	220,1	1467,5				

Согласовано:

С.А. Железняков

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Кортоножко

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Цена рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,4	11,1	34,8	310,45	20,88	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	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	532	14,4	23,7	73,9	599,77			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	24	24	2017м
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	35	77-7/54-3с	2022/2022н
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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	950	33,5	31,7	133,1	928,91			
Всего за день:		47,8	55,4	206,9	1528,68			

Согласовано:



Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

7 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 пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	20,88	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	5	701	2010
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 (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-23	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	50	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	11	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	880	38,1	37,9	122,9	932,26	168,88		
Всего за день:		52,8	51,2	201,6	1428,1			



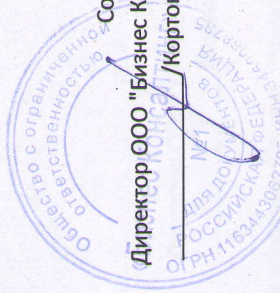
Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 КОРТОНОЖКО Е.Ю.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб/бли	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,88	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	5	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	24	54-3з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (мингай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	34	77-1	2022
Картофельное пюре	180	3,7	8,9	25,9	197,75	15	128	1217м
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	5	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	930	27,3	24,0	111,8	767,55	168,88		
Всего за день:		46,7	37,2	229,3	1434,79			

Согласовано: [подпись]
 [подпись]

Согласовано: *С.С. Сидорова*
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубли	№ 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	20,88	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	5	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 (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	24	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	35	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	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	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38	168,88		
Всего за день:	38,9	42,3	213,8	1448,85				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	ж	уг	ккал
Итого за период	430,6	435,2		1 872,2	13150,97
Среднее значение за период	43,1	43,5		187,2	1315,097

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