ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: pahareva.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Тарасенко Татьяна Ивановна
Действителен с: с 25.03.2024, 06:57
Действителен до: до 18.06.2025, 06:57
Ключ подписи: 5E992A73E96722D6EEF074022769C5C

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Пахаревская школа – детский сад»
_____ Т. И. Тарасенко

Примерное 10- дневное меню

для лагеря «Радуга» с дневным пребыванием

при муниципальном бюджетном образовательном учреждении

«Пахаревская школа-детский сад» Джанкойского района Республика Крым

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.9	9.7	14.9	176.4	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14.3	10.1	8.2	180.9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
Итого за прием пищи:	**535**	**31.9**	**27.4**	**88.0**	**728.9**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.0	3.6	8.4	70.3	51	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/10	4.6	4.7	14.7	120.1	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/5	15.5	21.9	14.3	316.5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3.3	3.7	14.2	104.2	321	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.6	1.3	16.9	85.1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**870**	**30.7**	**36.7**	**99.3**	**856.7**		
Всего за день:		**62.6**	**64.1**	**187.3**	**1 585.6**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	19.4	21.2	28.4	382.0	285	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.6	1.3	16.9	85.1	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
Итого за прием пищи:	**645**	**33.0**	**38.7**	**78.9**	**804.9**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.3	7.3	70	2011
БОРЩ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14.4	13.2	13.1	228.3	268	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	20	0.4	1.1	1.5	16.7	326	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	24.4	100.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**750**	**25.1**	**24.0**	**91.6**	**682.7**		
Всего за день:		**58.1**	**62.7**	**170.5**	**1 487.6**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.0	9.8	35.7	255.3	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.8	61.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	7.0	4.6	47.1	257.8	429	2011
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
Итого за прием пищи:	**802**	**26.9**	**24.8**	**126.4**	**847.0**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.1	2.6	14.7	107.4	106	2011
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	13.6	18.6	12.5	273.1	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	126	1.1	0.3	10.2	54.2	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**786**	**27.7**	**23.0**	**91.9**	**699.8**		
Всего за день:		**54.6**	**47.8**	**218.3**	**1 546.8**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.6	10.8	71	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	55/40	14.8	15.7	3.5	213.6	288	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	150	3.9	5.6	19.5	144.3	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.3	3.3	21.4	129.4	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
Итого за прием пищи:	**705**	**29.8**	**30.4**	**64.7**	**662.9**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
РАССОЛЬНИК	250	1.7	5.2	12.9	105.7	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С	75/5	12.0	14.4	11.0	222.0	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3.8	4.1	23.6	146.0	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**820**	**25.7**	**27.6**	**110.7**	**801.9**		
Всего за день:		**55.5**	**58.0**	**175.4**	**1 464.8**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.0	1.3	8.0	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9.4	14.0	12.8	215.1	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**570**	**18.1**	**19.9**	**80.3**	**579.6**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/30	9.5	10.0	15.6	189.8	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15.5	8.1	8.9	171.9	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.5	4.9	20.3	142.7	303	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	1.0	0.1	29.3	122.4	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**980**	**38.2**	**25.0**	**133.6**	**915.1**		
Всего за день:		**56.3**	**44.9**	**213.9**	**1 494.7**		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	14.5	15.3	11.9	243.3	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.6	9.3	21.7	187.4	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.8	61.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**607**	**22.8**	**25.8**	**77.8**	**640.9**		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	53.9	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150	22.6	22.6	20.7	375.3	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	32.5	134.7	355	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**740**	**33.9**	**31.2**	**115.3**	**877.8**		
Всего за день:		**56.7**	**57.0**	**193.1**	**1 518.7**		

7день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/10	6.2	10.7	24.7	220.0	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.0	9.8	35.7	255.3	181	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.4	385	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	7.5	41.0	338	2011
Итого за прием пищи:	**590**	**20.0**	**26.2**	**86.4**	**667.5**		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	14.4	17.1	2.1	219.6	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0.1	8.0	0.1	72.7	14	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**791**	**28.1**	**35.6**	**73.4**	**741.2**		
Всего за день:		**48.1**	**61.8**	**159.8**	**1 408.7**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190/40	37.0	26.0	54.8	607.5	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**480**	**44.3**	**29.3**	**106.0**	**872.0**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С	100/5	13.1	5.6	9.0	138.3	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**835**	**25.8**	**13.1**	**101.9**	**636.7**		
Всего за день:		**70.1**	**42.4**	**207.9**	**1 508.7**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23.0	23.1	0.4	301.2	288	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0.6	1.6	2.2	25.5	326	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	35.0	200.6	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	338	2011
Итого за прием пищи:	**627**	**35.4**	**31.5**	**78.7**	**741.7**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОДГАРНИРОВКА)	31	0.3	0.1	0.8	5.6	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.1	12.3	92.7	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14.4	13.3	13.1	229.2	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	30.8	127.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**931**	**31.1**	**27.6**	**109.0**	**817.9**		
Всего за день:		**66.5**	**59.1**	**187.7**	**1 559.6**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/43	26.5	19.7	61.8	531.2	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.8	61.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**465**	**30.7**	**20.6**	**101.1**	**714.7**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.6	10.8	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.8	7.4	79.2	88	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	13.9	7.3	2.7	132.3	227	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	**1085**	**30.8**	**23.0**	**106.6**	**774.2**		
Всего за день:		**61.5**	**43.6**	**207.7**	**1 488.9**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	590,0	541,4	1921,6	15064,1
Среднее значение за период	59.0	54.1	192.2	1 506.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	32.3	52.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЛАГЕРЬ 1-4	603	859