

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ № 12»
/В.Н.Кабанова/
« 20 » 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Фаргүшина-Близнюк Галина Николаевна
/Г.Н.Фаргүшина-Близнюк/
« 20 » 20 26 г.

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей пришкольного лагеря дневного пребывания 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым**

2026г.

Примерное меню на оказание услуг по организации 2-х разового питания в лагере дневного пребывания в период летних каникул

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг			
ВЛЮБИТЬ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	8,33	19,83	41,94	381,02	0,19	0,08	0,18	0,14	0,68	82,46	114,77	15,65	1,09	190,56	7,57	0,02	0,03	444,3	2012									
КОРЕЙСКИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	6,69	5,34	32,21	205,06	1,14	0,07	0,24	0,04	0,00	228,95	174,29	31,39	0,49	344,45	18,80	0,00	0,00	379	2011									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	336,3	2011									
Итого за прием пищи:	550	15,80	25,95	93,06	677,26	9,33	0,20	0,45	0,19	0,68	340,21	308,86	61,44	5,54	1 091,01	31,37	0,02	0,05											
Обед																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,88	0,16	3,04	19,20	20,00	0,05	0,03	0,13	0,00	11,20	20,80	16,00	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	71	2011									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,18	16,16	13,14	252,29	8,75	0,07	0,12	0,28	0,00	63,15	156,78	39,32	2,80	599,67	10,74	0,00	0,05	82	2011									
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90	9,96	13,32	8,55	194,52	3,72	0,08	0,13	0,31	0,04	49,69	115,75	23,62	1,03	368,10	6,87	0,00	0,07	292	2011									
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,62	3,95	20,92	134,22	9,23	0,11	0,12	0,02	0,05	64,73	93,75	28,55	1,11	707,35	9,70	0,00	0,03	311	2011									
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПТ-3										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008									
Итого за прием пищи:	860	36,64	34,49	136,53	1 007,30	43,30	0,37	0,44	0,74	0,09	206,23	423,17	120,82	9,34	2 165,92	32,59	0,00	0,16											
Всего за день:		52,44	60,44	229,59	1 684,56	52,63	0,57	0,89	0,93	0,77	546,44	732,03	182,26	14,88	3 276,93	63,96	0,02	0,21											

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг			
СУП МОЛОЧНЫЙ МАЛЫННЫЙ	250	8,89	8,11	23,46	203,75	1,37	0,08	0,28	0,05	0,03	275,64	201,79	32,13	0,39	403,22	23,63	0,00	0,00	92	2012									
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011									
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,53	33,00	0,00	0,00	0,00	2008										
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/0/15	1,51	1,21	2,53	27,39	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378	2011									
ИКСИМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	19,00	0,00	0,04	386	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПТ-3										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008									
Итого за прием пищи:	780	23,86	30,20	108,09	807,99	3,05	0,23	0,74	0,22	0,26	590,47	484,84	80,23	2,74	857,13	47,81	0,00	0,04											
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,78	4,92	2,95	60,22	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	167,64	1,90	0,00	0,01	24	2011									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,73	6,39	11,36	150,78	9,15	0,11	0,11	0,28	0,00	67,78	189,82	54,61	1,46	648,80	99,11	0,01	0,42	99	2011									
КОТЛЕТЫ, ВЫПОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,57	23,16	13,48	320,35	0,00	0,07	0,08	0,04	0,14	14,29	184,17	25,27	2,42	272,01	4,85	0,00	0,04	268	2011									
КАУДА РАССЫПАЧА ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,16	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171,1	2011									
ФИЛЛОЧАЙ	200	0,00	0,99	0,00	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00	131	2007									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПТ-3										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008									
Итого за прием пищи:	870	42,30	44,83	137,05	1 123,14	24,11	0,47	0,37	0,43	0,28	131,84	569,65	221,99	10,04	1 409,23	109,74	0,01	0,48											
Всего за день:		66,16	75,03	245,14	1 931,13	27,16	0,70	1,11	0,65	0,54	723,31	1 054,49	302,22	12,78	2 266,36	157,55	0,01	0,52											

3 день

Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
-------	------------------	-------------------------	----------	----------------------	-------------	------------------

