

Утверждаю  
и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-инте



Ерохина Н.В.

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

06 июня 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200			Сборник рецептур или ТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт			Сборник рецептур или ТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200			Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55			Сборник рецептур или ТК
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>519</b>	<b>18,9</b>	<b>15,8</b>	<b>430,3</b>
Обед				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60			Сборник рецептур или ТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая)	200			Сборник рецептур или ТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150			Сборник рецептур или ТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50			Сборник рецептур или ТК
<b>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ</b>	<b>40</b>			<b>Сборник рецептур или ТК</b>
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>27,7</b>	<b>114,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>43,5</b>	<b>864,2</b>
			<b>184,3</b>	<b>1 294,5</b>

## Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании  
06 июня 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛЮМ	250			Сборник рецептур или ТТК	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт			Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55			Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>21,2</b>	<b>18,4</b>	<b>77,4</b>	<b>478,3</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100			Сборник рецептур или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУГОЙ (перловая)	250			Сборник рецептур или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200			Сборник рецептур или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60			Сборник рецептур или ТТК	
<b>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ</b>	<b>60</b>			<b>Сборник рецептур или ТТК</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,1</b>	<b>32,3</b>	<b>133,3</b>	<b>1 017,7</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>52,3</b>	<b>50,7</b>	<b>210,7</b>	<b>1 496,0</b>	