

Утверждаю

Утверждаю

и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

# Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

29 мая 2025 г.

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры              |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                          |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |                          |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ                 | 1шт          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 55           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи:                 | 569          | 22,2             | 19,9    | 81,0        | 483,3                         |                          |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |                          |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                      | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ    | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ          | 100/5        |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                      | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи:                 | 955          | 32,3             | 30,7    | 152,4       | 1 013,7                       |                          |
| Всего за день:                       |              | 54,5             | 50,6    | 233,4       | 1 497,0                       |                          |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании  
29 мая 2025 г.

29 мая 2023 г.

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры              |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                          |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |                          |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ                 | 1шт          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 55           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи:                 | 519          | 19,7             | 17,0    | 72,1        | 434,3                         |                          |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |                          |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                      | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ          | 90/5         |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ            | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                      | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи:                 | 815          | 27,2             | 28,5    | 128,1       | 859,2                         |                          |
| Всего за день:                       |              | 46,9             | 45,5    | 200,2       | 1 293,5                       |                          |