

**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		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 В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	23,6	24,2	93,1	691,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	34,5	29,4	140,8	902,9	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,4	15,0	101,9	598,8	
Всего за день:		69,6	68,6	335,9	2 193,0	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	22,2	24,3	105,6	749,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,1	31,6	140,8	993,3	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептов или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,3	19,5	88,9	601,8	
Всего за день:		71,5	75,3	335,3	2 344,8	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	20,8	24,2	100,6	714,0	
Обед						
МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,6	33,8	111,0	928,9	
Полдник						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,6	8,1	86,4	463,3	
Всего за день:		65,0	66,1	298,0	2 106,2	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	23,0	19,0	105,6	724,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	27,5	33,8	129,7	1 000,6	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,4	19,7	91,3	614,6	
Всего за день:		67,0	72,5	326,6	2 339,3	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	569	23,6	24,2	92,9	689,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	32,3	33,8	126,7	915,6	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,1	14,7	99,6	584,8	
Всего за день:		67,0	72,7	319,2	2 189,7	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	570	23,6	24,2	100,6	714,0	
Обед						
МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	31,2	33,8	110,3	927,9	
Полдник						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,6	8,1	86,4	463,3	
Всего за день:		65,3	66,1	297,3	2 105,2	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	755	23,4	19,0	105,6	749,7	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	28,9	33,8	131,6	999,6	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,0	19,7	104,2	663,1	
Всего за день:		68,4	72,5	341,4	2 412,4	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	564	23,6	24,2	90,4	677,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,1	27,2	140,8	960,7	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,3	19,5	88,9	601,8	
Всего за день:		73,0	70,9	320,1	2 240,1	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	21,4	24,2	105,6	749,7	
Обед						
МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,1	31,7	144,0	879,2	
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,1	8,3	104,3	539,1	
Всего за день:		65,5	64,2	353,9	2 168,0	



**Примерно 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	26,1	29,8	119,7	812,5	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	28,9	33,8	131,6	999,6	
Полдник						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13,5	16,2	95,6	576,7	
Всего за день:		68,5	79,8	346,9	2 388,8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	680,7	708,4	3 274,6	22 487,3
Среднее значение за период	68,1	70,8	327,5	2248,7





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 ООО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ" ВАХРУКОВ МАКСИМ СЕРГЕЕВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"	 Не требуется для подписания	0101229A00F7AFAABE4A748A4AE94D3072 с 03.05.2023 12:11 по 03.08.2024 12:11 GMT+03:00	27.05.2024 13:46 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 3 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА" Гриценко Лариса Васильевна, директор	 Не требуется для подписания	01B5DA15382535BA26F2C990CB915F57 с 12.02.2024 11:24 по 07.05.2025 11:24 GMT+03:00	29.05.2024 09:16 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа