



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**1 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ  | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ                  | 1шт          |                  |             |              |                               |                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 55           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>519</b>   | <b>23,3</b>      | <b>25,8</b> | <b>81,2</b>  | <b>598,9</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                       | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150          |                  |             |              |                               |                              |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 40           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>700</b>   | <b>30,2</b>      | <b>23,4</b> | <b>121,6</b> | <b>750,5</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>53,5</b>      | <b>49,2</b> | <b>202,8</b> | <b>1 423,0</b>                |                              |



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**2 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                           | 150          |                  |             |              |                               |                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                     | 40           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>590</b>   | <b>18,0</b>      | <b>19,6</b> | <b>85,2</b>  | <b>557,3</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                         | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ       | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                          | 90           |                  |             |              |                               |                              |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) | 150          |                  |             |              |                               |                              |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ               | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                     | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                     | 40           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>796</b>   | <b>22,5</b>      | <b>21,8</b> | <b>120,0</b> | <b>764,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>46,6</b>      | <b>47,8</b> | <b>205,2</b> | <b>1 421,8</b>                |                              |



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ        | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |             |              |                               |                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                          | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>540</b>   | <b>18,7</b>      | <b>29,3</b> | <b>100,8</b> | <b>645,7</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                               | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                    | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 150          |                  |             |              |                               |                              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>730</b>   | <b>27,8</b>      | <b>26,7</b> | <b>99,4</b>  | <b>772,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>46,6</b>      | <b>56,0</b> | <b>202,7</b> | <b>1 422,8</b>                |                              |



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**4 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 200/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>500</b>   | <b>19,3</b>      | <b>15,9</b> | <b>107,9</b> | <b>520,8</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>700</b>   | <b>21,6</b>      | <b>34,5</b> | <b>103,7</b> | <b>807,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>46,9</b>      | <b>50,4</b> | <b>211,6</b> | <b>1 428,7</b>                |                              |



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                         | 30/10/10     |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 55           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>505</b>   | <b>20,0</b>      | <b>23,8</b> | <b>97,7</b>  | <b>649,3</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                           | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ                      | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>700</b>   | <b>22,6</b>      | <b>24,9</b> | <b>108,9</b> | <b>734,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>46,6</b>      | <b>48,7</b> | <b>206,6</b> | <b>1 421,8</b>                |                              |



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2 к разовом питании**

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>520</b>   | <b>20,9</b>      | <b>25,0</b> | <b>100,7</b> | <b>673,1</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                               | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>700</b>   | <b>25,6</b>      | <b>26,5</b> | <b>86,4</b>  | <b>709,6</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>46,6</b>      | <b>51,5</b> | <b>202,8</b> | <b>1 421,9</b>                |                              |

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**7 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 200/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 55           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>505</b>   | <b>19,7</b>      | <b>15,9</b> | <b>110,4</b> | <b>532,4</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>700</b>   | <b>20,5</b>      | <b>33,9</b> | <b>102,2</b> | <b>795,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>46,7</b>      | <b>49,8</b> | <b>212,6</b> | <b>1 427,5</b>                |                              |





**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**8 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ                     | 1шт          |                  |             |              |                               |                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>514</b>   | <b>21,0</b>      | <b>21,8</b> | <b>78,4</b>  | <b>585,3</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                          | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                   | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150          |                  |             |              |                               |                              |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                | 200          |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 50           |                  |             |              |                               |                              |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 40           |                  |             |              |                               |                              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>700</b>   | <b>29,5</b>      | <b>23,8</b> | <b>128,0</b> | <b>789,6</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>50,5</b>      | <b>47,8</b> | <b>206,4</b> | <b>1 422,8</b>                |                              |



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**9 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ  | 200          |                  |             |              |                               | 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>700</b>   | <b>18,6</b>      | <b>28,4</b> | <b>129,0</b> | <b>777,0</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                      | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>700</b>   | <b>27,6</b>      | <b>20,6</b> | <b>111,8</b> | <b>673,1</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>46,6</b>      | <b>49,0</b> | <b>240,8</b> | <b>1 450,1</b>                |                              |

