



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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 ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЙОГО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>26,0</b>	<b>30,4</b>	<b>93,1</b>	<b>691,3</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕЖАЯ С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>40,1</b>	<b>30,9</b>	<b>155,0</b>	<b>977,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,2</b>	<b>61,3</b>	<b>248,1</b>	<b>1 669,2</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**

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	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,6</b>	<b>24,3</b>	<b>94,3</b>	<b>648,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир)	180					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,5</b>	<b>24,0</b>	<b>144,1</b>	<b>898,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>55,7</b>	<b>238,4</b>	<b>1 645,6</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**

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 ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ/КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>35,1</b>	<b>107,5</b>	<b>737,3</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПИЦЦА, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,2</b>	<b>35,4</b>	<b>110,3</b>	<b>927,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>70,4</b>	<b>231,7</b>	<b>1 665,2</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**

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 СМЕТАНЫМ	250/50					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>550</b>	<b>22,4</b>	<b>19,0</b>	<b>122,5</b>	<b>592,2</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЮФ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>46,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1 058,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>65,7</b>	<b>254,1</b>	<b>1 650,6</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**

5 Вариант

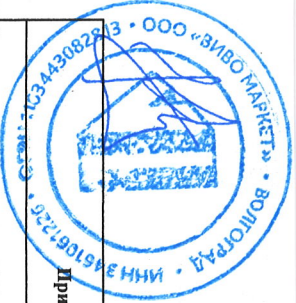
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Оборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Оборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Оборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Оборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,8</b>	<b>28,4</b>	<b>109,6</b>	<b>741,7</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Оборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	250					Оборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Оборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Оборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Оборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Оборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29,8</b>	<b>36,3</b>	<b>134,7</b>	<b>925,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,8</b>	<b>64,7</b>	<b>244,3</b>	<b>1 666,7</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**

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	250					Боржник рецептур или ТТК
ЕЛИНЧУКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ	90					Боржник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Боржник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Боржник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,5</b>	<b>29,7</b>	<b>109,8</b>	<b>764,6</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					Боржник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Боржник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Боржник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Боржник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Боржник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Боржник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,2</b>	<b>33,8</b>	<b>110,3</b>	<b>927,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>63,5</b>	<b>232,7</b>	<b>1 692,5</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**

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	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>125,0</b>	<b>603,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,5</b>	<b>46,0</b>	<b>129,7</b>	<b>1 042,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>65,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 646,2</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**

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,6</b>	<b>25,4</b>	<b>90,4</b>	<b>677,6</b>	
<b>Обед</b>						
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
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>34,5</b>	<b>24,1</b>	<b>159,8</b>	<b>1 004,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>55,7</b>	<b>250,2</b>	<b>1 681,7</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  
9 Вариант**

Принем 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	250					Оборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Оборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Оборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Оборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Оборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,4</b>	<b>33,0</b>	<b>140,9</b>	<b>869,4</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					Оборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					Оборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Оборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Оборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Оборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Оборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>36,9</b>	<b>27,7</b>	<b>144,0</b>	<b>879,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>60,7</b>	<b>284,9</b>	<b>1 748,6</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**  
**10 Вариант**

Принем 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	250					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СЛИВНЫМ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,1</b>	<b>29,8</b>	<b>119,7</b>	<b>812,5</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>46,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1 058,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,0</b>	<b>76,5</b>	<b>251,3</b>	<b>1 870,9</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>567,1</b>	<b>639,1</b>	<b>2 490,4</b>	<b>16 937,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>56,7</b>	<b>63,9</b>	<b>249,0</b>	<b>1693,7</b>	