

**10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 3-х разовом питании
МОУ Волгограда**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

_____ Н.В.Щеголькова

« _____ » _____ 202_г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 10

_____ Д. Н. Бесов

_____ 202_г.

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	519	23,29	25,84	81,24	598,87	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	27,94	28,45	119,68	833,95	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,14	10,16	66,73	391,45	
Всего за вариант:		59,37	64,45	267,65	1 824,27	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200					сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	19,00	20,40	88,50	606,30	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	790	27,70	26,16	137,70	800,90	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,64	15,09	64,42	454,11	
Всего за вариант:		60,34	61,65	290,62	1 861,31	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

3 Вариант

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	200					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:	540	24,51	29,3	100,8	645,7	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					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:	730	27,58	26,06	114,90	827,20	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,21	5,50	64,00	337,10	
Всего за вариант:		59,30	60,86	279,70	1 810,00	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200/50					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,60	16,70	126,90	638,20	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	31,94	34,75	103,68	898,35	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,09	10,19	66,62	391,09	
Всего за вариант:		62,63	61,64	297,20	1 927,64	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	505	20,00	23,80	97,70	649,30	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					сборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	28,70	21,93	108,83	764,44	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,64	15,09	64,42	454,11	
Всего за вариант:		62,34	60,82	270,95	1 867,85	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200					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:	520	20,90	25,00	100,70	673,10	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОВ С ПЕЧЕНЬЮ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	31,19	30,36	93,30	799,80	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,21	5,50	64,00	337,10	
Всего за вариант:		59,30	60,86	258,00	1 810,00	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200/50					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	555	23,00	16,70	129,40	649,80	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	30,84	34,15	102,18	885,55	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,64	15,09	64,40	454,11	
Всего за вариант:		67,48	65,94	295,98	1 989,46	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	514	21,09	26,25	69,94	559,27	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	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
Итого за прием пищи:	700	30,20	24,36	124,00	860,00	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,09	10,19	66,64	391,09	
Всего за вариант:		59,38	60,80	260,58	1 810,36	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					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:	500	18,03	28,40	97,00	645,10	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					сборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	28,38	23,76	111,80	791,30	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,91	10,50	55,30	373,60	
Всего за вариант:		59,32	62,66	264,10	1 810,00	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

10 Вариант

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	200					сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530	21,82	25,00	105,80	698,10	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	31,94	34,75	103,68	898,35	
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	56,40	348,11	
Всего за вариант:		61,70	69,84	265,88	1 944,56	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	611,2	629,5	2 750,7	18 655,5
Среднее значение за период	61,12	62,95	275,07	1865,55