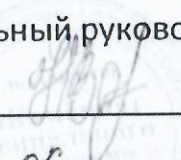


10-дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 3-х разовом питании
МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

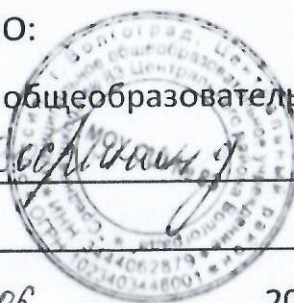
Региональный руководитель г.Волгограда


_____ Н.В.Щеголькова

« 02 » 06 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 45

  А.В.Добрынина

« 02 » 06 2025 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			Энергети-ческая 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
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	8.10	10.77	59.03	377.34	
Всего за вариант:		59.33	65.06	259.95	1,810.16	

**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						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	150					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14.10	15.80	62.00	453.80	
Всего за вариант:		60.80	62.36	288.20	1,861.00	

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

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						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	150					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	7.30	5.90	64.30	337.50	
Всего за вариант:		59.39	61.26	280.00	1,810.40	

**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						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	8.05	10.80	58.92	376.98	
Всего за вариант:		62.59	62.25	289.50	1,913.53	

**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						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	150					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14.10	15.80	62.00	453.80	
Всего за вариант:		62.80	61.53	268.53	1,867.54	

**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
ЖАРКОЕ 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						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	150					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	7.30	5.90	64.30	337.50	
Всего за вариант:		59.39	61.26	258.30	1,810.40	

**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						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13.60	15.70	56.70	440.00	
Всего за вариант:		67.44	66.55	288.28	1,975.35	

**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			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	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:	514	21.09	26.25	69.94	559.27	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	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:	700	30.20	24.36	124.00	860.00	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	8.55	10.90	64.22	390.78	
Всего за вариант:		59.84	61.51	258.16	1,810.05	

**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						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	150					сборник рецептур или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13.00	10.90	55.60	374.00	
Всего за вариант:		59.41	63.06	264.40	1,810.40	

**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

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						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	7.90	10.70	48.70	334.00	
Всего за вариант:		61.66	70.45	258.18	1,930.45	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за период	612.65	635.29	2,713.50	18,599.28
Среднее значение за период	61.27	63.53	271.35	1859.93

*Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения" п.8.1.4. "Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей". Заказчик имеет право выбрать количество дней в меню, ориентируясь на режим работы своей организации.

*Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

*Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления третьих блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

*Ассортимент круп в кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

*Варианты меню возможно взаимозаменять при условии исключения повторяемости.

*Многокомпонентные салаты возможно заменять на овощи по сезону в жаркое время (температура плюс 27°C и выше) в меню организаций отдыха детей и их оздоровления согласно МР 2.4.0368-25.