



Исполнитель: "Маркет"
Директор ООО "Ранчо Маркет"

Тюрина К.В.



Приложение к Дополнительному соглашению № 1 от 02.06.2025 года

Заказчик:

Государственное учреждение
"Государственный центр
защиты прав потребителей"

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

1 Вариант						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАНАНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ЯБЛЧНОЕ БЛЮДО (яблоко вареное, ошпаренное 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 (ТОРОХ)	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	
Всего за вариант:		51,23	54,29	200,92	1 432,82	
2 Вариант						
Принем 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
ШИ 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
СОКНЕКТАР 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	
Всего за вариант:		46,70	46,56	226,20	1 407,20	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ВЛЕРНИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУШЕННЫМ С САХАРОМ ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
	90					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	24,51	29,3	100,8	645,7	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ГРЕЧКА ПО-ГУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	60					сборник рецептов или ТТК
	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	27,58	26,06	114,90	827,20	
Всего за вариант:		52,09	55,36	215,70	1 472,90	

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 СМЕТАНЫМ	200/50					сборник рецептов или ТТК
	30/20					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,6	16,7	126,9	638,2	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	31,94	34,75	103,68	898,35	
Всего за вариант:		54,54	51,45	230,58	1 536,55	

5 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАИНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	20,00	23,80	97,70	649,30	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	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	28,70	21,93	108,83	764,44	
Всего за вариант:		48,70	45,73	206,53	1 413,74	

6 Вариант

6 Вариант		Пример 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 рецептов или ТТК	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУШЕННЫМ С САХАРОМ			90					сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ			200					сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ			30					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:			520	20,90	25,00	100,70	673,10	сборник рецептов или ТТК	
Обед									
МОРОКОВЬ С МАСЛОМ			60					сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ			200					сборник рецептов или ТТК	
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЫО			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	
Итого за прием пищи:			700	31,19	30,36	93,30	799,80	сборник рецептов или ТТК	
Всего за вариант:				52,09	55,36	194,00	1 472,90		

7 Вариант

Пример 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 СМЕТАНЫМ БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200/50					сборник рецептов или ТТК
	30/20					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за пример пищи:	555	23,00	16,70	129,40	649,80	
Обед						
СВИДА С МАСЛОМ СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за пример пищи:	700	30,84	34,25	102,18	885,55	
Итого за вариант:		53,84	50,85	231,58	1 535,35	

8 Вариант

Примес пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (закваска, каша молочная, вареники и т.д.) ЛИЧНОЕ БЛЮДО (айно варное, омлет, дранича и т.д.) ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ Итого за примес пиши:	200					сборник рецептов или ТТК
	1шт					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
	514	21,09	26,25	69,94	559,27	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФЫЛЕ КУРИНЫМ СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ Итого за примес пиши:	60					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
40					сборник рецептов или ТТК	
700	30,20	24,36	124,00	860,00		
Итого за примес пиши:		51,29	50,61	193,94	1 419,27	
Итого за вариант:						

9 Вариант										Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал					
		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										
КОРМОШЬ С МАСЛОМ	60							сборник рецептур или ТТК		
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200							сборник рецептур или ТТК		
ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ 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		
Итого за вариант:		46,41	52,16	208,80				1 436,40		
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 ЦЕЛЫМ СТУШЕННЫМ 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		
ПЛОД ИЗ ПИЩИ	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		
Итого за вариант:		53,76	59,75	209,48				1 596,45		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ										
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				ккал		
Итого за период		510,7	522,1	2117,7				14 723,6		
Среднее значение за период		51,07	52,21	211,77				1472,36		

*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 питания).

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

*Варианты меню можно заменять при условии исключения повторности.

*Фрукты свежие можно заменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №1 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 повторности.

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

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

*Варианты меню можно заменять при условии исключения повторности.

*Фрукты свежие можно заменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №1 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 повторности.

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

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

*Варианты меню можно заменять при условии исключения повторности.

*Фрукты свежие можно заменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №1 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 повторности.

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

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

*Варианты меню можно заменять при условии исключения повторности.

*Фрукты свежие можно заменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.