



32K239JNK7

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

Прим пищи, наименование блюда				Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Технологическая документация	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
1 Вариант											
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАНИА С МАСЛОМ											
Завтрак				250						сборник рецептов или ТТК	
Яичное блюдо (яйцо вареное, салат, дачная и т.д.)				Шт						сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром и лимон				200						сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте				55						сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:				569		26,04		30,44		92,18	
СВЕДЕЛА С МАСЛОМ				Обед						691,27	
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)				100						сборник рецептов или ТТК	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ				250						сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				200						сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ				200						сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ				60						сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:				60						сборник рецептов или ТТК	
Всего за вариант:				870		35,84		36,56		1 077,32	
						61,88		67,00		248,93	
										1 768,59	
2 Вариант											
Прим пищи, наименование блюда											
Масса порции				Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Технологическая документация			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ											
Завтрак				250						сборник рецептов или ТТК	
Фрукты свежие				150						сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром				200						сборник рецептов или ТТК	
Бутерброд с повидлом				40/20						сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:				660		22,55		25,10		97,60	
										697,80	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ											
Обед				100						сборник рецептов или ТТК	
Шницель из свежей капусты с картофелем				230						сборник рецептов или ТТК	
Котлета рыбная				100						сборник рецептов или ТТК	
Рис отварной с овощами				180						сборник рецептов или ТТК	
Сокник в ассортименте				200						сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте				60						сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте				60						сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:				950		33,40		30,15		164,80	
						55,95		55,25		262,40	
										942,70	
										1 640,50	

3 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ВАННИЛИН С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	28,69	35,05	107,59	737,30	
Обед						
МОРЕКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	34,08	34,65	130,85	1 801,40	
Всего за вариант:		62,68	69,70	238,35	1 738,70	

4 Вариант						
Примем 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	250/50					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	25,70	19,89	141,50	709,60	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЕЫ	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
Итого за прием пищи:	870	42,72	46,71	131,59	1 179,12	
Всего за вариант:		68,42	66,51	273,09	1 888,72	

5 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЙНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ВУТРИНОЕ 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:	555	22,75	23,40	109,60	741,70	
Обед						
ОПЮЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисом)	250					сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,40	28,82	141,63	1 002,64	
Всего за вариант:		61,15	57,22	251,23	1 744,34	
6 Вариант						
Прим 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	250					сборник рецептов или ТТК
ВУТРИНОЕ 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
Итого за прием пищи:	570	24,45	29,70	109,80	764,60	
Обед						
МОРОЖЕ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	41,78	40,65	119,45	1 043,20	
Всего за вариант:		66,23	70,35	229,25	1 812,80	

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРИЛИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	250/50					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	685	26,10	19,80	144,00	721,30	
Обед						
СВЕЖЕЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С 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
Итого за прием пищи:	870	41,32	45,96	129,66	1 163,12	
Итого за вариант:		67,42	65,76	273,69	1 884,32	

8 Вариант						
Завтрак						
ПЮДИО С ТВОРОГОМ (заливки, каша, молочные, вареники и т.д.)	250					сборник рецептов или ТТК
ВЕРНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драники 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:	564	23,39	30,94	77,54	631,57	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	40,02	32,05	154,40	1 097,80	
Всего за вариант:		63,41	62,99	231,94	1 729,37	

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 Вариант	Завтрак					
	250					сборник рецептов или ТТК
	40/10					
	200					
	50					
	Итого за прием пищи:	550	20,78	33,08	108,90	737,50
Обед						
10 Вариант	100					сборник рецептов или ТТК
	250					
	200					
	200					
	60					сборник рецептов или ТТК
	60					
Итого за прием пищи:	870	38,00	31,85	144,00	1 036,30	
Всего за вариант:		58,78	64,85	252,90	1 774,30	
10 Вариант						
Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 Вариант	Завтрак					
	250					сборник рецептов или ТТК
	90					
	200					
	50					
	Итого за прием пищи:	590	26,07	29,80	119,70	812,50
Обед						
10 Вариант	100					сборник рецептов или ТТК
	250					
	200					
	200					
	60					сборник рецептов или ТТК
	60					
Итого за прием пищи:	870	42,72	46,71	131,59	1 179,12	
Всего за вариант:		68,79	76,51	251,29	1 991,62	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						
Итого за период						
Среднее значение за период						
ккал						
2 513,1						
17 973,3						
63,47						
65,61						
251,31						
1 797,53						

*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". Заключит имеет право выбирать количество дней в меню, ориентируясь на режим работы своей организации.

*Фрукты свежие можно замораживать между собой и замечать на фруктовые и фруктово-ягодные смеси согласно приложению №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

*Обучить детей, чтобы своевременно, а также сухофрукты для приготовления третьих блюд можно замораживать, 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.

*Многосоставные салаты можно заменять на овощи по сезону в жаркое время (температура плюс 27°C и выше) в меню организации отдыха детей и их сопровождения согласно МР 2.4.0368-25.