

Приложение к дополнительному соглашению № 1 от 02.06.2025 года

Заказчик:

Горина К.В.

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

1 Вариант									
Пример 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	250					сборник рецептов или ТТК			
ЯГНЦЕНОЕ БЛЮДО (ябло вареное, апельс, фрукты и т.д.)	1шт					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:	560	25,04	30,44	93,14	691,27				
Обед									
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	100					сборник рецептов или ТТК			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК			
КОМПЛОТ 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:	870	35,84	36,56	155,79	1 077,32				
Полдник									
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	10,70	14,37	72,63	488,64				
Всего за вариант:		72,58	81,37	321,56	2 257,23				
2 Вариант									
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	40/20					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	660	22,55	25,10	97,69	697,80				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100					сборник рецептов или ТТК			
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептов или ТТК			
СОКНЕКТАР 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	942,70				
Полдник									
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (сладкое, с начинкой, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК			
КАСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	16,90	19,40	80,00	569,70				
Всего за вариант:		72,85	74,65	342,40	2 210,20				

3 Вариант

Применение 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	250					сборник рецептов или ТТК	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУШЕННЫМ С САХАРОМ	90						
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50						
Итого за прием пищи:	590	28,60	35,05	107,50	737,20		
Обед							
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250						
ГРЕЧКА ПО-КУЛИЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60						
Итого за прием пищи:	870	34,08	34,65	130,85	1 001,40		
Полдник							
ПУДИНГ МАЛИНОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом мороженым с сахаром с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200						
Итого за прием пищи:	400	9,70	7,90	80,20	426,80		
Всего за вариант:		72,38	77,60	318,55	2 165,50		
4 Вариант							
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОГУРЧНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	250/30					сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50						
Итого за прием пищи:	600	25,70	19,80	141,50	709,60		
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ	160					сборник рецептов или ТТК	
БОРИШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60						
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60						
Итого за прием пищи:	870	42,72	46,71	131,59	1 179,12		
Полдник							
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200						
Итого за прием пищи:	400	10,65	14,40	72,52	488,28		
Всего за вариант:		79,07	80,91	345,61	2 377,00		

Принем пищи, наименование блюда		5 Вариант					Технологическая документация		
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ		Завтрак							
БУТЕРБРОД СЫРОМ	250					22,75	109,60	741,70	
ЧАЙ С САХАРОМ	30/10/10								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200								
Итого за прием пищи:	55								
ОПЕЧИТО СЕЗОНУ		555							
СУП С КРУТОЙ (рисовый)		100					28,40	141,63	1 002,64
ПЕШМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250								
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60								
Итого за прием пищи:	60								
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)		870	38,40	28,82	141,63				
ЮС ЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200							
Итого за прием пищи:	200								
Всего за вариант:	400	16,90	19,40	80,00	569,70				
			78,05	76,62	331,23			2 314,04	
6 Вариант									
Принем 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					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	250								
ЧАЙ С САХАРОМ	90								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200								
Итого за прием пищи:	30								
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ	570	24,45	29,70	109,80	764,60				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		100							
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНОЮ	250								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60								
Итого за прием пищи:	60								
Итого за прием пищи:	870	41,28	48,65	119,45	1 046,20				
ПУДИНГ МАННЫЙ С БЕЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛИВОМ С БЕРБЕО		200							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200								
Итого за прием пищи:	400	9,70	7,90	80,20	426,80				
Всего за вариант:		75,93	78,25	309,45	2 239,60				

7 Вариант									
Прим пищи, наименования блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК									
ПАРТИШКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ		250/50					сборник рецептов или ТТК		
БУТЕРБРОД СТОИВЫМ		30/20							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200							
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		55							
Итого за прием пищи:		605	26,10	19,80	144,00	721,20			
ОБЕД									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		100					сборник рецептов или ТТК		
ПШОВ ИЗ ПШЕЛЫ		250							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200							
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		200							
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60							
Итого за прием пищи:		870	41,32	45,96	129,69	1 163,12			
ПОДЛИВКА									
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		200					сборник рецептов или ТТК		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200							
Итого за прием пищи:		400	16,20	19,30	70,30			551,30	
Итого за прием пищи:			83,62	85,06	343,99	2 435,62			
8 Вариант									
Прим пищи, наименования блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК									
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеченный, каша, мажущая, вареный и т.д.)		250					сборник рецептов или ТТК		
ЛИЧНОЕ БЛЮДО (для вареного, охлад, жареного и т.д.)		Инт							
ЧАЙ С САХАРОМ		200							
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50							
Итого за прием пищи:		564	23,39	30,94	77,54			631,57	
ОБЕД									
ОБЩИЙ ПО СЕЗОНУ		100					сборник рецептов или ТТК		
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРХ)		250							
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИЦЫ		200							
СОК/ЛЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ		200							
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60							
Итого за прием пищи:		60					сборник рецептов или ТТК		
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеченный, каша, мажущая, вареный и т.д.)		870	40,02	32,05	154,40			1 097,80	
ПОДЛИВКА									
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯЗЫКОМ СВЕЖИМ		200					сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		200							
Итого за прием пищи:		400	11,35	14,50	82,22			506,68	
Итого за прием пищи:			74,76	77,49	314,16	2 236,05			

9 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛИНОВ. С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
КОФЕ С САХАРОМ	40/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ С САХАРОМ БАРАБОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,78	33,90	108,90	737,50	
Обед						
СУПОВЫЕ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУПОВЫЕ (пюре)	250					сборник рецептов или ТТК
ОБЛАГОУТОЖИВАЮЩИЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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:	970	38,00	31,85	144,00	1 036,80	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ МАЛИНОВ. С ЯБЛОКАМИ С СУХОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКОМ С ВАНИЛИНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОФЕ МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,40	12,90	71,50	463,30	
Итого за вариант:		74,18	77,75	324,40	2 237,60	

10 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОБСЯНКА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
КОФЕ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	26,07	29,80	119,70	812,50	
Обед						
СВЕТЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
КОРЖ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЕ	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	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	10,50	14,30	79,00	514,80	
Итого за вариант:		79,29	90,81	330,29	2 506,42	
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		762,71	800,51	3 281,64	22 979,26	
Среднее значение за период		76,27	80,05	328,16	2297,93	