



Тюрина К.В./

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

1 Вариант

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 МАННАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептур или ТТК			
ЯЧМНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	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				
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			
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				
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 ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	24,51	29,3	100,8		645,7
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-ГУБЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					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:	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 СМЕТАННЫМ	200/50					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:	550	22,6	16,7	126,9		638,2
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	31,94	34,75	103,68		898,35
Всего за вариант:		54,54	51,45	230,58		1 536,55

5 Вариант

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 МАЛИНА 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	сборник рецептов или ТТК
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	60					сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	40					сборник рецептов или ТТК
Всего за вариант:	700	28,70	21,93	108,83	764,44	
		48,70	45,73	206,53	1 413,74	
6 Вариант						

6 Вариант

		о Вариант				
Присем 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 ЦЕДНЫМ СЛУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРЕДЕ	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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	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

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 рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДНОКОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	555	23,00	16,70	129,40	649,80	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	30,84	34,15	102,18	885,55	
сего за вариант:		53,84	50,85	231,58	1 535,35	

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (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	
Всего за вариант:		51,29	50,61	193,94	1 419,27	

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 рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,03	28,40	97,00	645,10	
Обед						
МОРОКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЬМЕННИ ОВЯРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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	28,38	23,76	111,80	791,30	
Всего 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 БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
	90					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	530	21,82	25,00	105,80	698,10	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	31,94	34,75	103,68	898,35	
Всего 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	2 117,7	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 организации) для каждой возрастной группы детей". Заказчик имеет право выбрать количество дней в меню, ориентирясь на режим работы своей организации.

*Фрукты свежие можно взаимозаменять между собой и заменять на 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 повторности.

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

*Варианты меню возможно взаимозаменять при условии исключения повторности.

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