



Исполнитель: Директор ООО "Раво Маркет" Кюрина К.В./

Примерное 10-ти дневное меню в лагерьх с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет в период каникул при 3-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 ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дрочена 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:	569	26,04	30,44	93,14	691,27	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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	35,84	36,56	155,79	1 077,32	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯИЦОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЛИМОНЕЙ	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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 ПОВИДЛОМ	40/20					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	660	22,55	25,10	97,60	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
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:	950	33,40	30,15	164,80	942,70	сборник рецептов или ТТК
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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									
Прем 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	250					сборник рецептов или ТТК			
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	590	28,60	35,05	107,50	737,30	сборник рецептов или ТТК			
Обед									
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОНЫМИ 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			
Итого за прием пищи:	870	34,08	34,65	130,85	1 001,40	сборник рецептов или ТТК			
Полдник									
ПУДИНГ МАЛЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	9,70	7,90	80,20	426,80	сборник рецептов или ТТК			
Всего за вариант:		72,38	77,60	318,55	2 165,50				
4 Вариант									
Прем пищи, наименование блюда									
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ЛЮБИМОМ	250/50					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30/20					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	50					сборник рецептов или ТТК			
Обед									
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	25,70	19,80	141,50	709,60	сборник рецептов или ТТК			
ВОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК			
ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					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	сборник рецептов или ТТК			
Полдник									
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	10,65	14,40	72,52	488,28	сборник рецептов или ТТК			
Всего за вариант:		79,07	80,91	345,61	2 377,00				

5 Вариант									
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛИННАЯ С МАСЛОМ	250					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:	555	22,75	28,40	109,60	741,70	сборник рецептов или ТТК			
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК			
СУП С КРУПДЫ (гречиха)	250					сборник рецептов или ТТК			
ПЕРВЫЙ ОТВАРНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	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	38,40	28,82	141,63	1 002,64	сборник рецептов или ТТК			
Подлник									
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	16,90	19,40	80,00	569,70	сборник рецептов или ТТК			
Всего за вариант:		78,05	76,62	331,23	2 314,04				
6 Вариант									
Применение пищи, наименование блюда									
Масса порции	Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК			
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СЛИВНЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	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	сборник рецептов или ТТК			
Обед									
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК			
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	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	41,78	40,65	119,45	1 048,20	сборник рецептов или ТТК			
Подлник									
ТУШЕНАЯ МАЛИННАЯ С ДЯЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	9,70	7,90	80,20	426,80	сборник рецептов или ТТК			
Всего за вариант:		75,93	78,25	309,45	2 239,60				

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	250/50	Завтрак				сборник рецептов или ТТК			
ВУТЕРБРОД СТОЙДИМ	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:	605	26,10	19,80	144,00	721,20	сборник рецептов или ТТК			
СВЕЖАЯ С МАСЛОМ	100	Обед				сборник рецептов или ТТК			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК			
ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200					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:	870	41,32	45,96	129,69	1 163,12	сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЛОМ	200	Полдник				сборник рецептов или ТТК			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	16,20	19,30	70,30	551,30	сборник рецептов или ТТК			
Всего за вариант:		83,62	85,06	343,99	2 435,62				
8 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250	Завтрак				сборник рецептов или ТТК			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, жареная 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	сборник рецептов или ТТК			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	Обед				сборник рецептов или ТТК			
СУП С БОРОВЫМИ (ТОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК			
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК			
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	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	40,02	32,05	154,40	1 097,80	сборник рецептов или ТТК			
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200	Полдник				сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ДРОЖЖОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	400	11,35	14,50	82,22	506,68	сборник рецептов или ТТК			
Всего за вариант:		74,76	77,49	314,16	2 236,05				

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 МАЛИНА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					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:	550	20,78	33,00	108,90		737,50
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМОТ 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	38,00	31,85	144,00		1 036,80
Подливки						
ПУДИНГ МАЛИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	200					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,40	12,90	71,50		463,30
Всего за вариант:		74,18	77,75	324,40		2 237,60

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	250					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУШЕННЫМ С САХАРОМ	90					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:	590	26,07	29,80	119,70		812,50
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
БОРИС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМОТ 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
Подливки						
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
Всего 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	