

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

1 Вариант



Присм 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	200					сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко вареное, омлет, апельсины 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 присм пищи:	519	23,29	25,84	81,24	598,87	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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 присм пищи:	700	27,94	28,45	119,68	833,95	
Подлник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	350	8,10	10,77	59,03	377,34	
Всего за вариант:		59,33	65,06	259,95	1 810,16	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

2 Вариант

Присм 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	200					сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие:	150					сборник рецептов или ТТК
чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
бутерброд с помидором	40/20					сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	610	19,00	20,40	88,50	606,30	
Обед						
овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
котлета рыбная	90					сборник рецептов или ТТК
рис отварной с овощами	150					сборник рецептов или ТТК
сок/нектар в ассортименте	200					сборник рецептов или ТТК
хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
хлеб в ассортименте	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	790	27,70	26,16	137,70	800,90	
Полдник						
блин/до творожное (запеканка, каша молотые, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
кисломолочный напиток	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:		60,80	62,36	288,20	1 861,00	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологические документы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ	90					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:	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-КУПЕЧЕСКИ 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	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	7,30	5,90	64,30	337,50	
Всего за вариант:		59,39	61,26	280,00	1 810,40	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

4 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	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	22,60	16,70	126,90	638,20	
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	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	8,05	10,80	58,92	376,98	
Всего за вариант:		62,59	62,25	289,50	1 913,53	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

5 Вариант

Присм 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	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 присм 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 присм пищи:	700	28,70	21,93	108,83	764,44	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:		62,80	61,53	268,53	1 867,54	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

6 Вариант

Прием 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	200					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕДЬНЫМ СТУЩЕННЫМ 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	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ 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	
Подлпнок						
ПУДИНГ МАЛИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	7,30	5,90	64,30	337,50	
Всего за вариант:		59,39	61,26	258,30	1 810,40	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

7 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	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	55					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	555	23,00	16,70	129,40	649,80	
Обед						
СВЕТЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТТК
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ 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
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13,60	15,70	56,70	440,00	
Всего за вариант:		67,44	66,55	288,28	1 975,35	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

8 Вариант

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ВЯЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, друцена 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 присем пищи:	514	21,09	26,25	69,94	559,27	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ТОРОХ)	200					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					сборник рецептов или ТТК
СОКПЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	700	30,20	24,36	124,00	860,00	
Подлник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	350	8,55	10,90	64,22	390,78	
Всего за вариант:		59,84	61,51	258,16	1 810,05	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАЛИНА 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						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					сборник рецептов или ТТК
ПЕЧМЕНИ ОТВАРНЫЕ 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	
Полдник						
ПУДИНГ МАЛИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛИВКИ С ВАНИЛЬЮ	150					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	13,00	10,90	55,60	374,00	
Всего за вариант:		59,41	63,06	264,40	1 810,40	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

10 Вариант

Пример 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	200					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	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
ПШОУ ИЗ ПШЕНИЦЫ	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	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350					
		7,90	10,70	48,70	334,00	
Всего за вариант:		61,66	70,45	258,18	1 930,45	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Итого за период		612,65	635,29	2 713,50	18 599,28	
Среднее значение за период		61,27	63,53	271,35	1859,93	

- *Согласно СанПиН 2.3.72.4.3590-20 "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, ориентируясь на режим работы своей организации.
- *Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению №11 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20.
- *Фрукты свежие, ягода 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.
- *Минимальное количество салатов возможно заменять на овощи по сезону в жаркое время (температура плюс 27°C и выше) в меню организаций отдыха детей и их оздоровления согласно МР 2.4.0368-25