

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

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>26,04</b>	<b>30,44</b>	<b>93,14</b>	<b>691,27</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>35,84</b>	<b>36,56</b>	<b>155,79</b>	<b>1 077,32</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>61,88</b>	<b>67,00</b>	<b>248,93</b>	<b>1 768,59</b>	

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептов 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22,55</b>	<b>25,10</b>	<b>97,60</b>	<b>697,80</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,40</b>	<b>30,15</b>	<b>164,80</b>	<b>942,70</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>55,95</b>	<b>55,25</b>	<b>262,40</b>	<b>1 640,50</b>	

### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>28,60</b>	<b>35,05</b>	<b>107,50</b>	<b>737,30</b>	

Обед						
МОРКОВЬ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>34,08</b>	<b>34,65</b>	<b>130,85</b>	<b>1 001,40</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>62,68</b>	<b>69,70</b>	<b>238,35</b>	<b>1 738,70</b>	

#### 4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25,70</b>	<b>19,80</b>	<b>141,50</b>	<b>709,60</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И 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 рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>42,72</b>	<b>46,71</b>	<b>131,59</b>	<b>1 179,12</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>68,42</b>	<b>66,51</b>	<b>273,09</b>	<b>1 888,72</b>	

#### 5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,75</b>	<b>28,40</b>	<b>109,60</b>	<b>741,70</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					сборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>38,40</b>	<b>28,82</b>	<b>141,63</b>	<b>1 002,64</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>61,15</b>	<b>57,22</b>	<b>251,23</b>	<b>1 744,34</b>	

#### 6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						

КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,45</b>	<b>29,70</b>	<b>109,80</b>	<b>764,60</b>	

**Обед**

МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>41,78</b>	<b>40,65</b>	<b>119,45</b>	<b>1 048,20</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>66,23</b>	<b>70,35</b>	<b>229,25</b>	<b>1 812,80</b>	

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	250/50					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>26,10</b>	<b>19,80</b>	<b>144,00</b>	<b>721,20</b>	
<b>Обед</b>						

СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>41,32</b>	<b>45,96</b>	<b>129,69</b>	<b>1 163,12</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>67,42</b>	<b>65,76</b>	<b>273,69</b>	<b>1 884,32</b>	

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	250					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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,39</b>	<b>30,94</b>	<b>77,54</b>	<b>631,57</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>40,02</b>	<b>32,05</b>	<b>154,40</b>	<b>1 097,80</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>63,41</b>	<b>62,99</b>	<b>231,94</b>	<b>1 729,37</b>	

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,78</b>	<b>33,00</b>	<b>108,90</b>	<b>737,50</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					сборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>38,00</b>	<b>31,85</b>	<b>144,00</b>	<b>1 036,80</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>58,78</b>	<b>64,85</b>	<b>252,90</b>	<b>1 774,30</b>	

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК


БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩ	90					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,07</b>	<b>29,80</b>	<b>119,70</b>	<b>812,50</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>42,72</b>	<b>46,71</b>	<b>131,59</b>	<b>1 179,12</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>68,79</b>	<b>76,51</b>	<b>251,29</b>	<b>1 991,62</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>634,7</b>	<b>656,1</b>	<b>2 513,1</b>	<b>17 973,3</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>63,47</b>	<b>65,61</b>	<b>251,31</b>	<b>1797,33</b>

Подписи

Документ подписан электронной подписью

 25.08.2025 09:37:30 (МСК)	Пользователь: ИВАНОВА ИРИНА ВАЛЕНТИНОВНА, ДИРЕКТОР Сертификат: 024279990011b289a74c85de08e12d3b03 Выдан: Федеральная налоговая служба Период действия сертификата: с 22.10.2024 по 22.01.2026	ООО "ВЕНЕРА"
	Пользователь: Ляпина Елена Юрьевна, директор Сертификат: 259c9c91200ae7c5a183dc0415273759 Выдан: Федеральное казначейство Период действия сертификата: с 19.08.2024 по 12.11.2025	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 15 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"