

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Е.Д. Калчу

« 01 » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

« 01 » 06 2026 г.



А.В. Добрынина

**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**

| 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 рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)  | 1шт          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 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                        |                              |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                        | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                                 | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием 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**

| 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                       | 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                        |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.) | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                                       | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием 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 | Технологическая документация |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                      | 200          |                  |         |             |                               | 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     |
| Итого за прием пищи:                                         | 540          | 24.51            | 29.3    | 100.8       | 645.7                         |                              |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                                             | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                  | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                           | 150          |                  |         |             |                               | 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     |
| 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 рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                             | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур 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**

| 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 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                               | 50           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 550          | 22.60            | 16.70   | 126.90      | 638.20                        |                              |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                      | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 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          | 31.94            | 34.75   | 103.68      | 898.35                        |                              |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                      | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ                       | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур 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**

| 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 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     |
| Итого за прием пищи:                                        | 505          | 20.00            | 23.80   | 97.70       | 649.30                        |                              |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                             | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)                                      | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                       | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                                         | 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          | 28.70            | 21.93   | 108.83      | 764.44                        |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.) | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                                       | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием 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 ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ                        | 200          |                  |         |             |                               | 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     |
| Итого за прием пищи:                                         | 520          | 20.90            | 25.00   | 100.70      | 673.10                        |                              |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                                             | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                  | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ                                             | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                      | 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          | 31.19            | 30.36   | 93.30       | 799.80                        |                              |
| Полдник                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                             | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур 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**

| 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 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     |
| Итого за прием пищи:                              | 555          | 23.00            | 16.70   | 129.40      | 649.80                        |                              |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 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          | 30.84            | 34.15   | 102.18      | 885.55                        |                              |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                      | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                             | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур 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**

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (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                        |                              |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.) | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ                                 | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием 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 ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ                         | 200          |                  |         |             |                               | 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     |
| Итого за прием пищи:                                         | 500          | 18.03            | 28.40   | 97.00       | 645.10                        |                              |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                                             | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)                                       | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                        | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                      | 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          | 28.38            | 23.76   | 111.80      | 791.30                        |                              |
| Полдник                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                                        | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур 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**

| 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          | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ 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     |
| 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     |
| 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             |
|-----------------------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>612.65</b> | <b>635.29</b> | <b>2,713.50</b> | <b>18,599.28</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>61.27</b>  | <b>63.53</b>  | <b>271.35</b>   | <b>1859.93</b>   |

\*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, 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 2.3/2.4.3590-20.

\*Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления третьих блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

\*Ассортимент круп в кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

\*Варианты меню возможно взаимозаменять при условии исключения повторяемости.

\*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.