

**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 ВЯЖКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					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:	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 прием пищи:	700	27,94	28,45	119,68	833,95	
Подлинк						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов 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	
2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Завтрак		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ 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 ПОВИДЛОМ	40/20					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием 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 прием пищи:	790	27,70	26,16	137,70	800,90	
Подлинк						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов 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 ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕДНЫМ СТУШЕННЫМ 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	
Подлинк							
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	150					сборник рецептов или ТТК	
НАЛИТКОК 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	
4 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Завтрак	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Подлинк							
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ 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 прием 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
ПЕЧЕНЬИ ОТВАРЕНЬЕ 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 прием пищи:	700	28,70	21,93	108,83	764,44	
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов 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	
6 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ 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	
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	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 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						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТТК
ПШОВ 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
Подливки						
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
8 Вариант						
Прием пищи, 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
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, дрочена 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:	514	21,09	26,25	69,94		559,27
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРЬИНЫМ	150					сборник рецептов или ТТК
СОКНЕГАР 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 прием пищи:	700	30,20	24,36	124,00		860,00
Подливки						
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 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 ВЯЗАЯ МАЦНАЯ 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
ПЕЛЬМЕНИ 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	
Подлунки						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С соусом молочным сладким 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	

10 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 ЦЕЛЫМИ 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
ПЛОДЫ 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	
Подлунки						
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	