

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	22,2	19,9	81,0	483,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100/5					Сборник рецептур или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	955	32,3	29,9	152,4	962,1	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,4	15,0	101,9	598,8	
Всего за день:		65,9	64,7	335,3	2 044,2	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	19,6	19,2	96,6	494,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	31,0	32,2	119,6	933,6	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,3	19,5	88,9	601,8	
Всего за день:		66,8	70,8	305,0	2 030,2	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,7	30,1	97,3	553,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным	100/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	180					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	35,5	30,3	167,0	1 051,6	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,9	8,2	91,2	482,3	
Всего за день:		67,0	68,5	355,5	2 086,9	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СПАЛКИМ)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	24,6	21,6	90,0	574,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	27,6	40,2	129,9	991,2	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,4	19,7	91,3	614,6	
Всего за день:		68,6	81,4	311,2	2 180,3	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	23,8	21,2	87,5	526,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	34,0	35,8	123,1	982,5	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,6	14,5	91,9	540,7	
Всего за день:		68,4	71,4	302,5	2 049,9	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,7	18,5	109,3	524,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100/5					Сборник рецептур или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	955	32,8	37,8	152,0	970,3	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,9	8,2	91,2	482,3	
Всего за день:		66,3	64,4	352,5	1 977,3	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	21,2	18,4	77,4	478,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	31,1	32,3	118,7	935,4	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,0	19,7	104,2	663,1	
Всего за день:		68,3	70,3	300,3	2 076,8	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	26,2	22,9	96,5	617,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	970	28,1	30,8	143,4	951,4	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,6	14,5	91,9	540,7	
Всего за день:		64,8	68,1	331,8	2 110,0	

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,9	16,0	106,9	521,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,4	41,7	151,5	1 114,1	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	16,3	13,1	77,7	499,8	
Всего за день:		70,6	70,7	336,1	2 135,8	

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	18,0	17,9	90,1	451,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	38,1	39,7	147,0	995,3	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,2	14,9	104,7	598,3	
Всего за день:		67,3	72,4	341,8	2 044,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	673,9	702,9	3 272,1	#####
Среднее значение за период	67,4	70,3	327,2	2073,6