

**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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					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:	519	19,7	17,0	72,1	434,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90/5					Сборник рецептур или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	815	27,2	28,5	128,1	833,6	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,4	10,3	75,1	437,1	
Всего за день:		55,3	55,8	275,3	1 705,0	

**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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	16,7	15,6	87,5	445,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	23,1	24,5	97,6	733,5	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,6	15,1	64,4	454,1	
Всего за день:		53,4	55,2	249,5	1 632,8	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					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:	500	18,2	24,4	90,6	497,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным	90/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	810	28,9	25,5	134,4	865,8	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,5	5,6	68,8	356,1	
Всего за день:		54,6	55,5	293,8	1 719,7	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	200/50					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:	650	21,3	18,2	83,2	516,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	20,6	30,4	102,3	764,3	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,4	15,0	64,5	452,9	
Всего за день:		55,3	63,6	250,0	1 733,7	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	519	21,3	18,3	78,6	477,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,6	27,1	100,5	772,2	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,9	10,1	67,4	393,0	
Всего за день:		54,8	55,5	246,5	1 642,9	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					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:	500	19,8	14,9	100,2	475,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90/5					Сборник рецептур или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	815	27,6	36,2	126,5	835,2	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,5	5,6	68,8	356,1	
Всего за день:		54,9	56,7	295,5	1 666,4	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	519	18,9	15,8	69,5	430,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая)	200					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	23,2	24,6	94,1	724,2	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,0	15,0	77,4	501,4	
Всего за день:		55,1	55,4	241,0	1 655,9	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	200/50					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:	650	22,9	19,5	89,7	559,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом	160					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	790	23,2	28,8	120,2	822,4	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,9	10,1	67,4	393,0	
Всего за день:		54,0	58,4	277,3	1 775,3	

**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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					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:	500	18,4	13,1	98,0	472,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,3	31,6	121,9	872,2	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,9	10,5	55,3	373,6	
Всего за день:		56,6	55,2	275,2	1 718,7	

**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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	15,1	14,3	81,0	401,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	780	30,9	34,3	115,6	807,6	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,2	10,2	77,9	436,6	
Всего за день:		54,2	58,8	274,5	1 646,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	548,5	569,9	2 678,6	16 896,5
Среднее значение за период	54,9	57,0	267,9	1689,6