



**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	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>519</b>	<b>23,3</b>	<b>25,8</b>	<b>81,2</b>	<b>598,9</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>30,2</b>	<b>22,6</b>	<b>121,6</b>	<b>750,5</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЮШИКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>10,3</b>	<b>75,1</b>	<b>437,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>60,8</b>	<b>277,9</b>	<b>1 810,0</b>	



**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

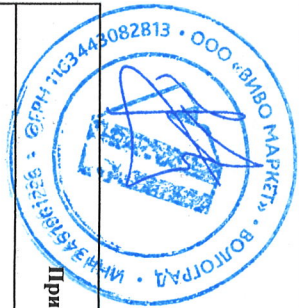
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,0</b>	<b>19,6</b>	<b>85,2</b>	<b>557,3</b>	
<b>Обед</b>						
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>22,5</b>	<b>21,8</b>	<b>120,0</b>	<b>764,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептур или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,64</b>	<b>15,09</b>	<b>64,42</b>	<b>454,11</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>60,8</b>	<b>269,62</b>	<b>1811</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>29,3</b>	<b>100,8</b>	<b>645,7</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМОТ 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>730</b>	<b>27,8</b>	<b>26,7</b>	<b>99,4</b>	<b>772,1</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,5</b>	<b>64,0</b>	<b>337,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>61,5</b>	<b>264,2</b>	<b>1 811,0</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200/50					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>500</b>	<b>19,3</b>	<b>15,9</b>	<b>107,9</b>	<b>520,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПШОУ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>34,5</b>	<b>103,7</b>	<b>807,9</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЮШИКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>15,0</b>	<b>64,5</b>	<b>452,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>65,3</b>	<b>276,1</b>	<b>1 810,0</b>	



**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

Принем 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	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20,0</b>	<b>23,8</b>	<b>97,7</b>	<b>649,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>108,9</b>	<b>734,9</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>10,3</b>	<b>75,1</b>	<b>437,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>60,9</b>	<b>281,7</b>	<b>1 821,3</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ПЕДЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,9</b>	<b>25,0</b>	<b>100,7</b>	<b>673,1</b>	
<b>Обед</b>						
МОРЖОВЬ С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,6</b>	<b>26,5</b>	<b>86,4</b>	<b>709,6</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,5</b>	<b>64,0</b>	<b>337,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>60,8</b>	<b>258,1</b>	<b>1 810,0</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200/50					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>505</b>	<b>19,7</b>	<b>15,9</b>	<b>110,4</b>	<b>532,4</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,5</b>	<b>33,9</b>	<b>102,2</b>	<b>795,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЮШИКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>77,4</b>	<b>501,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>64,7</b>	<b>290,0</b>	<b>1 828,9</b>	



**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

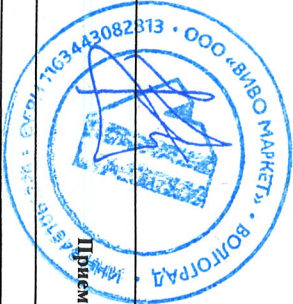
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>514</b>	<b>21,0</b>	<b>21,8</b>	<b>78,4</b>	<b>585,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,5</b>	<b>19,7</b>	<b>128,0</b>	<b>789,6</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200					Сборник рецептов или ТТК
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,6</b>	<b>15,1</b>	<b>64,4</b>	<b>454,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>60,8</b>	<b>270,9</b>	<b>1 829,0</b>	





**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ 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
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,6</b>	<b>28,4</b>	<b>129,0</b>	<b>777,0</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПКОЙ (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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,6</b>	<b>20,6</b>	<b>111,8</b>	<b>673,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>5,7</b>	<b>81,9</b>	<b>412,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>60,8</b>	<b>322,7</b>	<b>1 863,0</b>	



**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**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ПЕЛЫНЫМ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>25,0</b>	<b>105,8</b>	<b>698,1</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>34,5</b>	<b>103,7</b>	<b>807,9</b>	
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,5</b>	<b>11,5</b>	<b>68,8</b>	<b>415,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>70,9</b>	<b>278,3</b>	<b>1 921,0</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
	<b>Итого</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>	
	<b>Итого за период</b>	<b>600,8</b>	<b>627,4</b>	<b>2 789,5</b>	<b>18 315,1</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>60,1</b>	<b>62,7</b>	<b>278,9</b>	<b>1831,5</b>	