



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

1 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛЕНЬКАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	10,0	11,7	34,2	196,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №66
Итого за прием пищи:	519	19,7	17,0	72,1	434,3	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ТТК №63	90/5	10,0	13,3	11,3	199,2	ТТК №63
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180	9,2	17,9	47,3	284,5	ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №66
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЬИЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	815	27,2	28,5	128,1	859,2	
Всего за день:		46,9	45,5	200,2	1 293,5	

Согласовано

Утверждено

Утверждено



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

2 Вариант

Прим. пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	11,4	13,5	36,4	198,2	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пиши:	590	16,7	15,6	87,5	445,2	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,5	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пиши:	700	23,1	24,5	97,6	733,5	
Всего за день:		39,8	40,1	185,1	1 178,7	

Согласовано



Утверждаю

Согласовано



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

3 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200	9,8	23,0	26,8	220,9	ТТК №80
БУТЕРБРОД С НОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	18,2	24,4	90,6	497,8	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ПЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30	12,0	11,3	14,1	244,0	ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	196,8	ТТК №129
СОКЛЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
ХЛЕБ НЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	810	28,9	25,5	134,4	865,8	
Всего за день:		47,1	49,9	225,0	1 363,6	



Утверждено



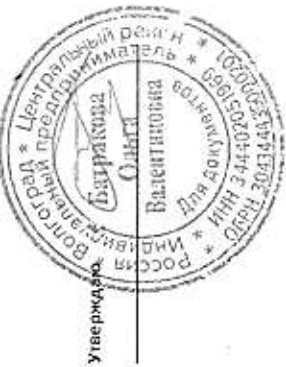
**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разном питании**

4 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50	16,9	17,3	33,8	290,0	ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №66
Итого за прием пищи:	650	21,3	18,2	83,2	516,5	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №66
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	21,6	30,4	115,4	844,4	
Всего за день:		42,9	48,6	198,6	1 360,9	

Согласовано



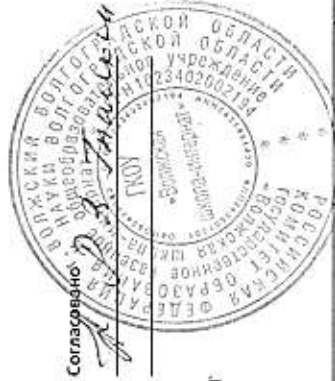


Ежедневное 10-ти дневное меню

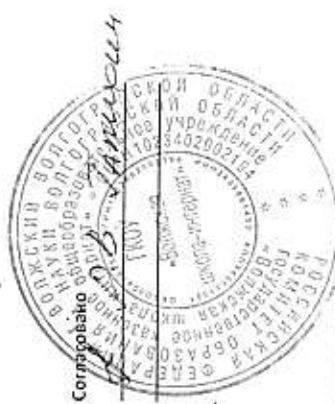
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

5 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белка, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	10,0	11,7	34,2	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	ТТК №6
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	378
Итого за прием пищи:	519	21,3	18,3	78,6	477,7
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	60	0,6	0,0	1,4	ТТК №2
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	12,6	21,8	14,1	ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	28,6	27,1	100,5	772,2
Всего за день:		46,9	45,4	179,1	1 249,9



Утверждаю



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

6 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	11,4	13,5	36,4	198,2	ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	19,8	14,9	100,2	475,1	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ТТК №63	90/5	10,0	13,3	11,3	199,2	ТТК №63
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180	9,2	17,9	47,3	284,5	ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	815	27,6	36,2	126,5	835,2	
Всего за день:		47,4	51,1	226,7	1310,3	

Утверждено

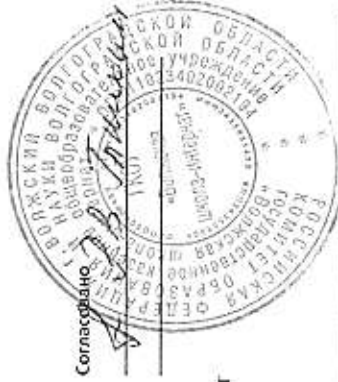


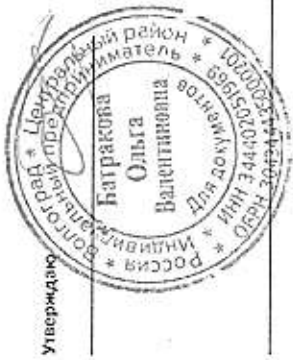
**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

8 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50	16,9	17,3	33,8	290,0	ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	650	22,9	19,5	89,7	559,9	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №2
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90	10,3	19,7	14,7	273,2	ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	160	5,3	4,3	26,7	162,0	ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	790	23,2	28,8	120,2	822,4	
Всего за день:		46,1	48,3	209,9	1 382,3	

Согласовано





**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

9 Вариант

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	10,0	11,7	34,2	196,0	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/50	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6
Итого за присл. пищи:	500	18,4	13,1	98,0	472,9	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ НЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за присл. пищи:	700	25,3	31,6	121,9	872,2	
Всего за день:		43,7	44,7	219,9	1 345,1	

Утверждаю

Батракова
Ольга
Валентиновна

Дьячкова
Елена
Владимировна

Утверждено



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

10 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с маслом ТТК №101	200	11,4	13,5	36,4	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	ТТК №6
Итого за прием пищи:	590	15,1	14,3	81,0	401,8
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	ТТК №47
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	ТТК №7
Итого за прием пищи:	780	30,9	34,3	115,6	890,7
Всего за день:		46,0	48,6	196,6	1 292,5
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Итого	б	ж	уг	ккал	
Итого за период	449,2	465,6	2 025,3	13 071,3	
Среднее значение за период	44,9	46,6	202,5	1307,1	



Согласовано