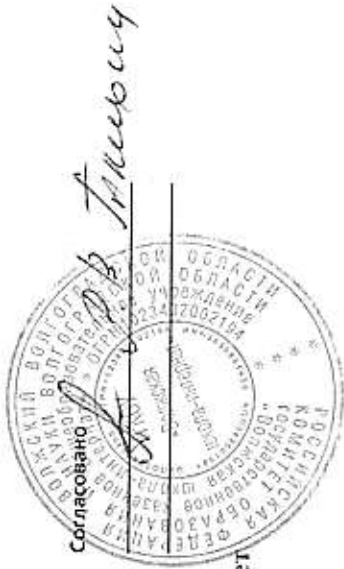


Утверждаю



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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	12,5	14,6	43,1	245,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3
Итого за прием пищи:	569	22,2	19,9	81,0	483,3
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	8,5	40,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ТТК №63	100/5	11,2	13,5	12,4	208,4
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180	9,2	17,9	47,3	284,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:	955	32,3	30,7	152,4	1 013,7
Всего за день:		54,5	50,6	233,4	1 497,0

Утверждаю



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

2 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 ТТК №101	250	14,3	17,1	45,5	247,8	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 пищи:	640	19,6	19,2	96,6	494,8	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	432,2	ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	31,0	32,2	119,6	933,6	
Всего за день:		50,5	51,4	216,2	1 428,4	



Согласовано

А.В. Батракова

Утверждаю



Согласовано



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-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 ТТК №80	250	12,3	28,7	33,5	276,1	ТТК №80
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:	550	20,7	30,1	97,3	553,0	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
ТЕФЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	13,0	12,8	15,5	264,3	ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180	10,2	11,2	40,7	236,2	ТТК №129
СОКЛЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	980	35,5	30,3	167,0	1 051,6	
Всего за день:		56,1	60,4	264,3	1 604,6	



Утверждено



Согласовано

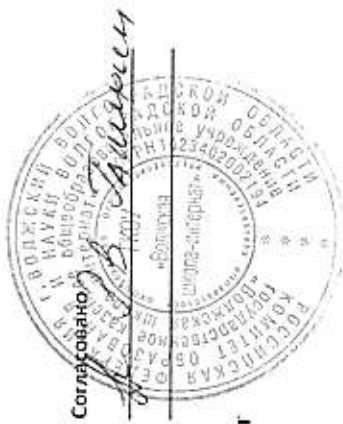
Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

4 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50	20,2	20,7	348,0	ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	43,3	392
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	68,4	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	114,8	ТТК №66
Итого за прием пищи:	700	24,6	21,6	574,5	
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	40,7	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	88,0	ТТК №47
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	522,0	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	137,8	ТТК №66
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	118,7	ТТК №67
Итого за прием пищи:	870	27,6	40,2	991,2	
Всего за день:		52,2	61,8	1565,7	

Утверждаю



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

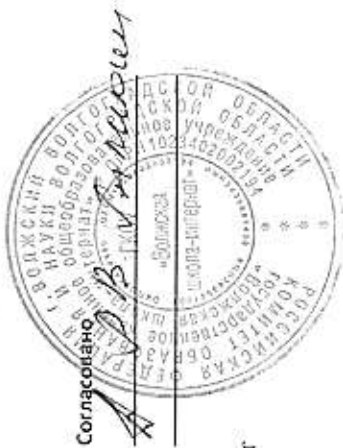
5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	12,5	14,6	43,1	245,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
Итого за прием пищи:	569	23,8	21,2	87,5	526,7	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200	16,8	29,1	18,8	439,1	ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	34,0	35,8	123,1	982,5	
Всего за день:		57,8	57,0	210,6	1 509,2	

Утверждено



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-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 ТТК №101	250	14,3	17,1	45,5	247,8	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 №66
Итого за прием пищи:	550	22,7	18,5	109,3	524,7	
Обед						
ОГУРЕЦ свежий ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП с макаронными изделиями ТТК №46	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46
КОТЛЕТЫ рыбные любительские ТТК №63	100/5	11,2	13,5	12,4	208,4	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №66
ХЛЕБ пеклеваный	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	955	32,8	37,8	152,0	971,3	
Всего за день:		55,5	56,3	261,3	1 496,0	

Утверждаю



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-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 ТТК №102	250	11,5	13,1	39,5	240,0	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №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:	569	21,2	18,4	77,4	478,3	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250	1,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	432,2	ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	31,1	32,3	133,3	1 017,7	
Всего за день:		52,3	50,7	210,7	1 496,0	

Утверждено



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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50	20,2	20,7	40,6	348,0	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 №66 *
Итого за прием пищи:	700	26,2	22,9	96,5	617,9	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	11,4	20,3	15,9	287,0	ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	200	6,6	5,4	33,4	202,5	ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	970	28,1	30,8	143,4	951,4	
Всего за день:		54,3	53,7	239,9	1 569,3	

Утверждено



Согласовано



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-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 ТТК №82	250	12,5	14,6	43,1	245,0	ТТК №82
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 №66
Итого за прием пищи:	550	20,9	16,0	106,9	521,9	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №66
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	33,4	41,7	151,5	1114,1	
Всего за день:		54,3	57,7	258,4	1636,0	



Утверждаю

Согласовано

С.В. Гаврилова

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

10 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 ТТК №101	250	14,3	17,1	45,5	247,8	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	640	18,0	17,9	90,1	451,4	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	289,9	ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180	10,2	11,2	40,7	236,2	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	950	38,1	39,7	147,0	1 044,6	
Всего за день:		56,1	57,6	237,1	1 496,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	543,5	557,0	2 356,8	15 298,1
Среднее значение за период	54,4	55,7	235,7	1529,8