

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>17,0</b>	<b>72,1</b>	<b>434,3</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,2</b>	<b>28,5</b>	<b>128,1</b>	<b>833,6</b>	
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200					ТТК №50
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
<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>55,3</b>	<b>55,8</b>	<b>275,3</b>	<b>1 705,0</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>16,7</b>	<b>15,6</b>	<b>87,5</b>	<b>445,2</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,7</b>	<b>24,6</b>	<b>100,2</b>	<b>745,7</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200					386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42
<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>54,0</b>	<b>55,3</b>	<b>252,1</b>	<b>1 645,0</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200					ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>24,4</b>	<b>90,6</b>	<b>497,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>25,6</b>	<b>116,6</b>	<b>793,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,5</b>	<b>5,6</b>	<b>68,8</b>	<b>356,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>55,6</b>	<b>276,0</b>	<b>1 647,0</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>17,6</b>	<b>68,9</b>	<b>448,1</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,6</b>	<b>30,4</b>	<b>102,3</b>	<b>764,3</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200					698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
<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>54,7</b>	<b>63,0</b>	<b>235,7</b>	<b>1 665,3</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,3</b>	<b>18,3</b>	<b>78,6</b>	<b>477,7</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150					ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,2</b>	<b>27,2</b>	<b>103,1</b>	<b>784,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>10,1</b>	<b>67,4</b>	<b>393,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>55,6</b>	<b>249,1</b>	<b>1 655,1</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,8</b>	<b>14,9</b>	<b>100,2</b>	<b>475,1</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,6</b>	<b>36,2</b>	<b>126,5</b>	<b>835,2</b>	
<b>Полдник</b>						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,5</b>	<b>5,6</b>	<b>68,8</b>	<b>356,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>56,7</b>	<b>295,5</b>	<b>1 666,4</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>15,8</b>	<b>69,5</b>	<b>430,3</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200					ТТК №45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,2</b>	<b>24,6</b>	<b>94,1</b>	<b>724,2</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200					698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
<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>55,1</b>	<b>55,4</b>	<b>241,0</b>	<b>1 655,9</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,3</b>	<b>18,9</b>	<b>75,4</b>	<b>491,5</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90					ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	160					ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>23,8</b>	<b>28,9</b>	<b>122,8</b>	<b>834,6</b>	
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>10,1</b>	<b>67,4</b>	<b>393,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>57,9</b>	<b>265,6</b>	<b>1 719,1</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>13,1</b>	<b>98,0</b>	<b>472,9</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24,8</b>	<b>31,7</b>	<b>104,1</b>	<b>799,5</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200					386
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,9</b>	<b>10,5</b>	<b>55,3</b>	<b>373,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,1</b>	<b>55,3</b>	<b>257,4</b>	<b>1 646,0</b>	

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,1</b>	<b>14,3</b>	<b>81,0</b>	<b>401,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90					ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>30,9</b>	<b>34,3</b>	<b>115,6</b>	<b>807,6</b>	
<b>Полдник</b>						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>77,9</b>	<b>436,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>58,8</b>	<b>274,5</b>	<b>1 646,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>548,1</b>	<b>569,2</b>	<b>2 622,2</b>	<b>16 650,9</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>54,8</b>	<b>56,9</b>	<b>262,2</b>	<b>1665,1</b>