

Утверждаю

Согласовано

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-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	250					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,2</b>	<b>19,9</b>	<b>81,0</b>	<b>483,3</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250					ТТК №47/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,3</b>	<b>30,7</b>	<b>152,4</b>	<b>1 013,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>50,6</b>	<b>233,4</b>	<b>1 497,0</b>	

## 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	250					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>19,2</b>	<b>96,6</b>	<b>494,8</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250					ТТК №46/1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200					ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,9</b>	<b>32,3</b>	<b>124,0</b>	<b>1 002,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>51,5</b>	<b>220,6</b>	<b>1 497,0</b>	

## 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	250					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>550</b>	<b>20,7</b>	<b>30,1</b>	<b>97,3</b>	<b>553,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100					ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,0</b>	<b>30,4</b>	<b>149,2</b>	<b>978,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>60,5</b>	<b>246,5</b>	<b>1 531,9</b>	

## 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	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,0</b>	<b>21,0</b>	<b>75,7</b>	<b>506,1</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250					ТТК №47/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,6</b>	<b>40,2</b>	<b>135,0</b>	<b>991,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>61,2</b>	<b>210,7</b>	<b>1 497,3</b>	

## 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	250					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>21,2</b>	<b>87,5</b>	<b>526,7</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250					ТТК №43/1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200					ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>34,9</b>	<b>35,9</b>	<b>127,5</b>	<b>1 002,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,7</b>	<b>57,1</b>	<b>215,0</b>	<b>1 529,6</b>	

## 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	250					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>550</b>	<b>22,7</b>	<b>18,5</b>	<b>109,3</b>	<b>524,7</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100					ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250					ТТК №46/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,8</b>	<b>37,8</b>	<b>152,0</b>	<b>971,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>56,3</b>	<b>261,3</b>	<b>1 496,0</b>	

## 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	250					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>18,4</b>	<b>77,4</b>	<b>478,3</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45/1	250					ТТК №45/1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200					ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,1</b>	<b>32,3</b>	<b>133,3</b>	<b>1 017,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>50,7</b>	<b>210,7</b>	<b>1 496,0</b>	

## 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	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,6</b>	<b>22,3</b>	<b>82,2</b>	<b>549,5</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100					ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	200					ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>29,0</b>	<b>30,9</b>	<b>147,8</b>	<b>971,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>53,2</b>	<b>230,0</b>	<b>1 521,3</b>	

## 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	250					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>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,0</b>	<b>106,9</b>	<b>521,9</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100					ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250					ТТК №43/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>32,9</b>	<b>41,8</b>	<b>133,7</b>	<b>1 041,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>57,8</b>	<b>240,6</b>	<b>1 563,3</b>	

## 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	250					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>640</b>	<b>18,0</b>	<b>17,9</b>	<b>90,1</b>	<b>451,4</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250					ТТК №47/1
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	100					ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>38,1</b>	<b>39,7</b>	<b>147,0</b>	<b>1 044,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,1</b>	<b>57,6</b>	<b>237,1</b>	<b>1 496,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	544,0	556,3	2 305,9	15 125,3
Среднее значение за период	54,4	55,6	230,6	1512,5