

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 3-х разовом питании**

1 день

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					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
Итого за прием пищи:	550	22.2	19.9	81.0	483.3	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	950	32.3	29.9	152.4	962.1	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200					ТТК №50
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	11.4	15.0	101.9	598.8	
Всего за день:		65.9	64.7	335.3	2,044.2	

2 день

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					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	640	19.6	19.2	96.6	494.8	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	870	31.9	32.3	124.0	954.0	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200					386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
Итого за прием пищи:	350	16.3	19.5	88.9	601.8	
Всего за день:		67.7	70.9	309.4	2,050.6	

3 день

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					ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	550	20.7	30.1	97.3	553.0	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	980	35.0	30.4	149.2	978.9	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
Итого за прием пищи:	350	10.9	8.2	91.2	482.3	
Всего за день:		66.5	68.6	337.7	2,014.2	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	24.0	21.0	75.7	506.1	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	870	27.6	40.2	129.9	991.2	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200					698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	16.4	19.7	91.3	614.6	
Всего за день:		68.0	80.8	296.9	2,111.9	

5 день

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					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
Итого за прием пищи:	550	23.8	21.2	87.5	526.7	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	870	34.9	35.9	127.5	1,002.9	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
Итого за прием пищи:	350	10.6	14.5	91.9	540.7	
Всего за день:		69.3	71.5	306.9	2,070.3	

6 день

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					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	550	22.7	18.5	109.3	524.7	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	950	32.8	37.8	152.0	970.3	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
Итого за прием пищи:	350	10.9	8.2	91.2	482.3	
Всего за день:		66.3	64.4	352.5	1,977.3	

7 день

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					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	550	21.2	18.4	77.4	478.3	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	870	31.1	32.3	118.7	935.4	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200					698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	16.0	19.7	104.2	663.1	
Всего за день:		68.3	70.3	300.3	2,076.8	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	25.6	22.3	82.2	549.5	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	970	29.0	30.9	147.8	971.8	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
Итого за прием пищи:	350	10.6	14.5	91.9	540.7	
Всего за день:		65.1	67.6	321.9	2,062.0	

9 день

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					ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	550	20.9	16.0	106.9	521.9	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	870	32.9	41.8	133.7	1,041.4	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200					386
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
Итого за прием пищи:	350	16.3	13.1	77.7	499.8	
Всего за день:		70.1	70.8	318.3	2,063.1	

10 день

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					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	640	18.0	17.9	90.1	451.4	
Обед						
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					
Итого за прием пищи:	950	38.1	39.7	147.0	919.3	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	11.2	14.9	104.7	598.3	
Всего за день:		67.9	72.2	373.8	2,100.8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	675.0	702.0	3,253.1	20,571.0
Среднее значение за период	67.5	70.2	325.3	2057.1