



Утверждаю *И.В. Директор*  
*М.О. СМ №86*  
*С.Ю.Т. Ю.Т. Ю.Т. Ю.Т.*

**Ежедневное 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

Прим 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	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	
<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>2-й Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90	10,0	13,3	11,3	199,2	ТТК №77
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	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>55,9</b>	<b>56,4</b>	<b>289,6</b>	<b>1 773,4</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *Ч.О. директора*  
*М.О. С.И. № 16*  
*В.И.И. № 16*

**Ежедневное 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	14,2	18,8	36,4	339,0	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	
<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>2-й Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
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	14,3	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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	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>54,6</b>	<b>55,3</b>	<b>284,1</b>	<b>1 776,9</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *И.О. директора*  
*М.О. СМ №66*  
*Вруч. [подпись]*

Ежедневное 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	9,8	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,7	0,3	24,3	114,8	
<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>2-й завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ТЕФТЕЛИ 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
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	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>54,7</b>	<b>55,6</b>	<b>308,0</b>	<b>1 778,9</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *И.О. Директор*  
*М.О. СМ №66*  
*В.И. Боткина*

Ежедневное 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	16,9	19,5	39,1	383,5	ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<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>2-й Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>						
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	5,6	4,9	8,1	104,8	698
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	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>300</b>	<b>13,4</b>	<b>15,0</b>	<b>64,5</b>	<b>452,9</b>	
Зав. производством		<b>55,3</b>	<b>63,6</b>	<b>250,0</b>	<b>1 733,7</b>	



Утверждаю *И.О. директор*  
*М.О. С.И.И. 86*  
*Иванова М.Д.*

Ежедневное 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	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	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>2-й Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	12,6	21,8	14,1	329,3	ТТК №71
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	0,1	0,0	11,0	44,9	393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	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>56,0</b>	<b>55,6</b>	<b>281,1</b>	<b>1 787,0</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждено *И.О. директора*  
 МОУ СМ №66  
*Ведущий С/Т Кухни*

Ежедневное 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	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<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>2-й Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	
<b>Обед</b>						
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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90	10,0	13,3	11,3	199,2	ТТК №77
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	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>55,5</b>	<b>56,7</b>	<b>327,5</b>	<b>1 798,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *И.О. директор*  
*ИОУ см №86*  
*Владимир Фёдоров*

**Ежедневное 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	9,2	14,4	38,7	315,0	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	
<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>2-й завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,3	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	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>55,7</b>	<b>56,0</b>	<b>255,3</b>	<b>1 724,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *И.О. директора*  
*МОУ СШ № 86*  
*Васильева С.П.*

**Ежедневное 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	16,9	19,5	39,1	383,5	ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<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>2-й завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90	10,3	19,7	14,7	273,2	ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	0,1	0,0	11,0	44,9	393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	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>54,6</b>	<b>57,9</b>	<b>297,6</b>	<b>1 851,0</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Утверждаю *И.О. директора*  
*МОУ СМ №86*  
*Будет от Купцова*

Ежедневное 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	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДИОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<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>2-й Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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	5,8	5,0	8,0	106,0	386
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	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>56,7</b>	<b>55,9</b>	<b>271,7</b>	<b>1 714,4</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю *И.О. директор*  
*М.В. СМ №86*  
*Виктор Г.Т. Дубов*

**Ежедневное 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	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<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>2-й Завтрак</b>						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	
<b>Обед</b>						
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
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	260,9	ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	196,8	ТТК №129
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<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>Подник</b>						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	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>54,8</b>	<b>58,8</b>	<b>306,5</b>	<b>1 777,9</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_