

**Примерное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период осенних 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		
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	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
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	30,7	152,4	1 013,7	
Всего за день:		55,1	50,6	265,4	1 628,9	

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	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
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	1 002,2	
Всего за день:		52,1	51,5	252,6	1 628,9	

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	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
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	
Всего за день:		56,2	60,5	278,5	1 663,8	

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	
2-й Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
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	135,0	991,2	
Всего за день:		52,2	61,8	225,0	1 565,7	

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	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	
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	
Всего за день:		59,3	57,1	247,0	1 661,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	274,9	281,4	1 268,5	8 148,8
Среднее значение за период	27,5	28,1	126,8	814,9