Утверждаю_____

Директор МОУ СШ №94

_____ И. А. Богатов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**20,7**	**17,6**	**68,9**	**448,1**	
2-й Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,3**	**68,4**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**700**	**21,6**	**30,4**	**115,4**	**844,4**	
Всего за день:		**42,9**	**48,6**	**198,6**	**1 360,9**	

Зав. производством _____

Утверждаю _____

Директор МОУ СШ №94 А.А. Тюгаев

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	**500**	**21,3**	**18,3**	**78,6**	**477,7**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	**700**	**26,2**	**27,2**	**105,7**	**814,8**	
Всего за день:		**48,1**	**45,5**	**216,3**	**1 424,4**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ №94
Ю.А. Пошетов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**19,8**	**14,9**	**100,2**	**475,1**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**810**	**27,6**	**36,2**	**126,5**	**835,2**	
Всего за день:		**48,0**	**51,1**	**258,7**	**1 442,2**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ № 94
А.А. Богатов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**18,9**	**15,8**	**69,5**	**430,3**	
2-й Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,3**	**68,4**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**700**	**23,5**	**27,7**	**114,8**	**864,2**	
Всего за день:		**43,0**	**44,1**	**198,6**	**1 362,9**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ № 94
И.Д. Тонкотов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**22,3**	**18,9**	**75,4**	**491,5**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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 РУБЛЕНЫЕ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	**790**	**23,8**	**28,9**	**122,8**	**834,6**	
Всего за день:		**46,7**	**47,8**	**230,2**	**1 458,0**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ № 94
Богатов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**18,4**	**13,1**	**98,0**	**472,9**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**700**	**24,8**	**31,7**	**104,1**	**819,6**	
Всего за день:		**43,8**	**44,8**	**234,1**	**1 424,4**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ № 94
И.А. Богатов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**590**	**15,1**	**14,3**	**81,0**	**401,8**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**780**	**30,9**	**34,3**	**115,6**	**890,7**	
Всего за день:		**46,6**	**48,6**	**228,6**	**1 424,4**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ № 94
В.Г. Болотов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**19,7**	**17,0**	**72,1**	**434,3**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	**810**	**27,2**	**28,5**	**128,1**	**859,2**	
Всего за день:		**47,5**	**45,5**	**232,2**	**1 425,4**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ №94
Н.А. Богатов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**590**	**16,7**	**15,6**	**87,5**	**445,2**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**700**	**25,6**	**27,8**	**100,2**	**847,6**	
Всего за день:		**42,9**	**43,4**	**219,7**	**1 424,7**	

Зав. производством _____

Утверждаю Директор
МОУ СШ № 94
И.А. Богатов

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	**500**	**18,2**	**24,4**	**90,6**	**497,8**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	**200**	**0,6**	**0,0**	**32,0**	**131,9**	
Обед						
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	
Итого за прием пищи:	**810**	**28,4**	**25,6**	**116,6**	**795,1**	
Всего за день:		**47,2**	**50,0**	**239,2**	**1 424,8**	

Зав. производством _____