Утверждаю

"31" мая 2023 года

Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2023.06.02 14:15:57 +04'00'

Согласовано

Директор МОУ СШ № 83
А. В. Добрынина
31.05.2023

"___" _____ 2023 года

Примерное 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

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					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	**500**	**19.7**	**17.0**	**72.1**	**434.3**	
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	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**810**	**27.2**	**28.5**	**128.1**	**833.6**	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200					ТТК №50
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
Итого за прием пищи:	**300**	**8.4**	**10.3**	**75.1**	**437.1**	
Всего за день:		**55.3**	**55.8**	**275.3**	**1 705.0**	

Утверждаю

"31" июля 2023 года

Согласовано

"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**590**	**16.7**	**15.6**	**87.5**	**445.2**	
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	60					ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**700**	**23.7**	**24.6**	**100.2**	**745.7**	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200					386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42
Итого за прием пищи:	**300**	**13.6**	**15.1**	**64.4**	**454.1**	
Всего за день:		**54.6**	**55.3**	**284.1**	**1 776.9**	

Утверждаю
Директор ООО „Город Мастеров"
Корнев С.Е.
"21" мая 2023 года

Согласовано
_____
_____
"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200					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:	**500**	**18.2**	**24.4**	**90.6**	**497.8**	
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	60					ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**810**	**28.4**	**25.6**	**116.6**	**793.1**	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40
Итого за прием пищи:	**300**	**7.5**	**5.6**	**68.8**	**356.1**	
Всего за день:		**54.7**	**55.6**	**308.0**	**1 778.9**	

Утверждаю
Директор ООО "Гомр Ивдел"
Кофирова С.К.
"31" мая 2023 года

Согласовано
_____
_____
"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	**500**	**20.7**	**17.6**	**68.9**	**448.1**	
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	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**700**	**20.6**	**30.4**	**102.3**	**764.3**	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200					698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
Итого за прием пищи:	**300**	**13.4**	**15.0**	**64.5**	**452.9**	
Всего за день:		**55.3**	**63.6**	**250.0**	**1 733.7**	

Утверждаю Директор ООО „Гелор Кейдж"
Контроль
"31" сент 2023 года

Согласовано
_____
_____
"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
Итого за прием пищи:	**500**	**21.3**	**18.3**	**78.6**	**477.7**	
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	60					ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150					ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**700**	**26.2**	**27.2**	**103.1**	**784.4**	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42
Итого за прием пищи:	**300**	**7.9**	**10.1**	**67.4**	**393.0**	
Всего за день:		**56.0**	**55.6**	**281.1**	**1 787.0**	

Утверждаю Директор ООО „Город Каскад"

"31" мая 2023 года

Согласовано

"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					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:	**500**	**19.8**	**14.9**	**100.2**	**475.1**	
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	60					ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**810**	**27.6**	**36.2**	**126.5**	**835.2**	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40
Итого за прием пищи:	**300**	**7.5**	**5.6**	**68.8**	**356.1**	
Всего за день:		**55.5**	**56.7**	**327.5**	**1 798.3**	

Утверждаю

"31" мая 2023 года

Согласовано

"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	**500**	**18.9**	**15.8**	**69.5**	**430.3**	
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	60					ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200					ТТК №45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**700**	**23.2**	**24.6**	**94.1**	**724.2**	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200					698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
Итого за прием пищи:	**300**	**13.0**	**15.0**	**77.4**	**501.4**	
Всего за день:		**55.7**	**56.0**	**255.3**	**1 724.3**	

Утверждаю

"31" июля 2023 года

Согласовано

"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	**500**	**22.3**	**18.9**	**75.4**	**491.5**	
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	60					ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90					ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	160					ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**790**	**23.8**	**28.9**	**122.8**	**834.6**	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42
Итого за прием пищи:	**300**	**7.9**	**10.1**	**67.4**	**393.0**	
Всего за день:		**54.6**	**57.9**	**297.6**	**1 851.0**	

Утверждаю Директор МБОУ "Гимназия №38"
Кочнев С.В.
"31" мая 2023 года

Согласовано
_____
_____
"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200					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:	**500**	**18.4**	**13.1**	**98.0**	**472.9**	
2-й Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
Итого за прием пищи:	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.3**	**68.4**	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200					ТТК №43
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**700**	**24.8**	**31.7**	**104.1**	**799.5**	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200					386
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40
Итого за прием пищи:	**300**	**12.9**	**10.5**	**55.3**	**373.6**	
Всего за день:		**56.7**	**55.9**	**271.7**	**1 714.4**	

Утверждаю Директор ООО „Сервис плюс"

"31" мая 2023 года

Согласовано

"_____" _____ 2023 года

Примерное 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**590**	**15.1**	**14.3**	**81.0**	**401.8**	
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	60					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90					ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**780**	**30.9**	**34.3**	**115.6**	**807.6**	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					ТТК №51
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41
Итого за прием пищи:	**300**	**8.2**	**10.2**	**77.9**	**436.6**	
Всего за день:		**54.8**	**58.8**	**306.5**	**1 777.9**	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**553.5**	**571.0**	**2 857.1**	**17 647.5**
Среднее значение за период	**55.4**	**57.1**	**285.7**	**1764.7**