

Утверждаю

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Согласовано

" _____ " _____ 2023 года

" _____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 РУБЛЕННЫЕ 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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Согласовано

" ____ " _____ 2023 года

" ____ " _____ 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	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