

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период 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	

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	250					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:	550	22,7	18,5	109,3	524,7	
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250					ТТК №46/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	950	32,8	37,8	152,0	971,3	
Всего за день:		56,1	56,3	293,3	1 627,9	

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	250					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	550	21,2	18,4	77,4	478,3	
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	100					ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45/1	250					ТТК №45/1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ ТТК №66	200					ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	870	31,1	32,3	133,3	1 017,7	
Всего за день:		52,9	51,3	225,0	1 564,4	

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	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	25,6	22,3	82,2	549,5	
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	100					ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100					ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	200					ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	970	29,0	30,9	147,8	971,8	
Всего за день:		55,2	53,2	262,0	1 653,2	

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	250					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:	550	20,9	16,0	106,9	521,9	
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 БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250					ТТК №43/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	870	32,9	41,8	133,7	1 041,4	
Всего за день:		54,4	57,8	272,6	1 695,2	

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	250					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	640	18,0	17,9	90,1	451,4	
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	100					ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	950	38,1	39,7	147,0	1 044,6	
Всего за день:		56,7	57,6	269,1	1 627,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	550,1	557,6	2 590,5	16 317,3
Среднее значение за период	55,0	55,8	259,0	1631,7