

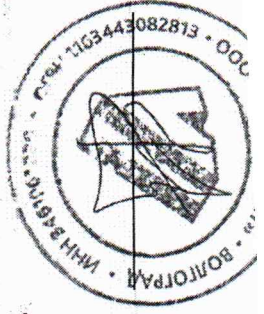
в лагерь... Ежедневное 10-ти дневное меню
 в период каникул при 3-х разовом питании
 8 Вариант

Утверждаю
 И.В. Гуревич
 И.И. Мельникова
 (Blue circular stamp of the Republican Center for Hygiene and Epidemiology, dated 19.08.2019)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 ВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ №337	штк	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	514	21,0	21,8	78,4	585,3	
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
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	150	15,7	14,3	34,1	308,9	ТТК №430
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	29,5	19,7	128,0	789,6	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	13,6	15,1	64,4	454,1	
Всего за день:		64,1	60,8	270,9	1829,0	

Зав. Производством
 ООО «Видо Маркет»
 ИНН 3461061226
 СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
 КРАУТИ. Олгинскийская, 33

Зав. лагерем В.И. Титарчук



Ежедневное 10-ти дневное меню
 в лагерьх с диспильным режимом жизни детей возрастной группы 12-18 лет
 в период каникул при 3-х разовом питании
 8 Вариант



Итого за день: 2283,5

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250	11,8	18,0	50,7	407,3	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	564	23,6	25,4	90,4	677,6	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	200	16,4	17,3	45,5	412,0	ТТК №430
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	34,5	24,1	159,8	1 004,1	
Полдник						
КИСТОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150	10,46	14,45	80,87	495,80	ТТК №42
Итого за прием пищи:	350	16,3	19,5	88,9	601,8	
Итого за день:		74,4	70,8	339,1	2 283,5	

Зав. производством

ООО «Виво-Маркет»
 ИНН 3461061226
 Столовая в МОУ СШ №69
 Кра. ул. Олимпийская, 23



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагере для дневным пребывающим детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

8 Вариант

Утверждаю
Н.О. Димитриева
Н.В. Давыдова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250	11,8	18,0	50,7	407,3	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	564	23,6	25,4	90,4	677,6	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	200	16,4	17,3	45,5	412,0	ТТК №430
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	34,5	24,1	159,8	1004,1	
Всего за день:		58,1	55,7	250,2	1681,7	

Зав. производством

ООО «Виво-Медкэст»
ИНН 3461051226
А.С.Савельев
КРАУ

Нат. Саверьян
Д.В.Т. Давыдова