



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

1 Вариант

| 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          | 11,0             | 18,4    | 38,8        | 315,0                         | ТТК №82     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                                    | 1шт          | 7,89             | 7,14    | 0,44        | 97,47                         | 337         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                             | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                                         | 519          | 23,29            | 25,84   | 81,24       | 598,87                        |             |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                     | 60           | 0,8              | 3,6     | 5,0         | 55,2                          | ТТК №543    |
| СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)                               | 200          | 6,1              | 4,6     | 16,0        | 130,4                         | ТТК №43     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564 | 150          | 14,4             | 19,6    | 37,5        | 370,4                         | ТТК №564    |
| 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                         | ТТК № 6     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7     |
| Итого за прием пищи:                                         | 700          | 27,9             | 28,5    | 119,7       | 834,0                         |             |
| Полдник                                                      |              |                  |         |             |                               |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155                        | 150          | 7,80             | 10,70   | 48,70       | 334,00                        | ТТК №155    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                                          | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                          | ТТК №549    |
| Итого за прием пищи:                                         | 350          | 8,10             | 10,77   | 59,03       | 377,34                        |             |
| Всего за вариант:                                            |              | 59,33            | 65,06   | 259,95      | 1 810,16                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

Утверждаю

*Директор лагеря №85*  
*Директор ДПО Дворцова*



1 Вариант

| 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          | 13,8             | 23,0    | 50,7        | 407,4                         | ТТК №82     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК №6      |
| Итого за прием пищи:                                         | 569          | 26,04            | 30,44   | 93,14       | 691,27                        |             |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                     | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)                               | 250          | 7,6              | 5,8     | 20,0        | 163,0                         | ТТК №43     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564 | 200          | 18,0             | 24,0    | 53,3        | 481,9                         | ТТК №564    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53                          | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                          | ТТК №53     |
| 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          | 35,84            | 36,56   | 155,79      | 1 077,32                      |             |
| Полдник                                                      |              |                  |         |             |                               |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155                        | 200          | 10,40            | 14,30   | 62,30       | 445,30                        | ТТК №155    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                                          | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                          | ТТК №549    |
| Итого за прием пищи:                                         | 400          | 10,70            | 14,37   | 72,63       | 488,64                        |             |
| Всего за вариант:                                            |              | 72,58            | 81,37   | 321,56      | 2 257,23                      |             |

Сделано производством





Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

1 Вариант

| 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          | 13,8             | 23,0    | 50,7        | 407,4                         | ТТК №82     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                                    | 1 шт         | 7,89             | 7,14    | 0,44        | 97,47                         | 337         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК №66     |
| Итого за прием пищи:                                         | 569          | 26,04            | 30,44   | 93,14       | 691,27                        |             |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                     | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)                               | 250          | 7,6              | 5,8     | 20,0        | 163,0                         | ТТК №43     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564 | 200          | 18,0             | 24,0    | 53,3        | 481,9                         | ТТК №564    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53                          | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                          | ТТК №53     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | ТТК №66     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                             | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7      |
| Итого за прием пищи:                                         | 870          | 35,84            | 36,56   | 155,79      | 1 077,32                      |             |
| Всего за вариант:                                            |              | 61,88            | 67,00   | 248,93      | 1 768,59                      |             |
| Зав. производством                                           |              |                  |         |             |                               |             |