



Выдана в 1904 г. 185  
Дружеско-П. 10. Дружеско

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

## 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с маслом ТТК №101                    | 200          | 14,2             | 18,8         | 36,4          | 339,0                         | ТТК №101    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                       | 150          | 0,6              | 0,6          | 14,3          | 68,4                          | 338         |
| ЧАЙ с САХАРОМ ТТК №302                                            | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0          | 58,0                          | ТТК №302    |
| БУТЕРБРОД с ПОВИДЛОМ ТТК №127                                     | 40/20        | 4,0              | 1,0          | 22,8          | 140,9                         | ТТК №127    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>610</b>   | <b>19,0</b>      | <b>20,4</b>  | <b>88,5</b>   | <b>606,3</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                                       |              |                  |              |               |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                                              | 60           | 0,9              | 0,1          | 5,1           | 24,4                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47                         | 200          | 1,6              | 3,4          | 8,0           | 70,4                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                                            | 90           | 13,0             | 16,3         | 18,3          | 199,2                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ с ОВОЩАМИ ТТК №180                                   | 150          | 5,4              | 5,7          | 33,5          | 181,0                         | ТТК №180    |
| СОК/НЕКТАР 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.    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>790</b>   | <b>27,7</b>      | <b>26,2</b>  | <b>137,7</b>  | <b>800,9</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>                                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ с ТВОРОГОМ с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100 | 150          | 8,30             | 10,80        | 54,00         | 347,80                        | ТТК №100    |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386                                | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,0           | 106,0                         | 386         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>350</b>   | <b>14,10</b>     | <b>15,80</b> | <b>62,00</b>  | <b>453,80</b>                 |             |
| <b>Всего за вариант:</b>                                          |              | <b>60,80</b>     | <b>62,36</b> | <b>288,20</b> | <b>1 861,00</b>               |             |

Зав. производством



## Ежедневное 10-ти дневное меню

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

## 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101                    | 250          | 17,8             | 23,5         | 45,5          | 430,5                         | ТТК №101    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                       | 150          | 0,6              | 0,6          | 14,3          | 58,4                          | 338         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                            | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №302    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                                     | 40/20        | 4,0              | 1,0          | 22,8          | 140,9                         | ТТК №127    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>660</b>   | <b>22,55</b>     | <b>25,10</b> | <b>97,60</b>  | <b>697,80</b>                 |             |
| <b>Обед</b>                                                       |              |                  |              |               |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                                              | 100          | 1,5              | 0,1          | 8,5           | 40,7                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47                         | 250          | 2,0              | 4,3          | 10,0          | 88,0                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                                            | 100          | 14,4             | 18,1         | 20,3          | 208,4                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180                                   | 180          | 6,5              | 6,8          | 40,2          | 217,2                         | ТТК №180    |
| СОК/НЕКТАР 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>950</b>   | <b>33,40</b>     | <b>30,15</b> | <b>164,80</b> | <b>942,70</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (слизким) ТТК №100 | 200          | 11,10            | 14,40        | 72,00         | 463,70                        | ТТК №100    |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386                                | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,0           | 106,0                         | 386         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>400</b>   | <b>16,90</b>     | <b>19,40</b> | <b>80,00</b>  | <b>569,70</b>                 |             |
| <b>Всего за вариант:</b>                                          |              | <b>72,85</b>     | <b>74,65</b> | <b>342,40</b> | <b>2 210,20</b>               |             |

Зав. производством





Утверждаю  
Директор ООО КИВО МКО Руденкова

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

2 Вариант

| 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          | 14,2             | 18,8    | 36,4        |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                    | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                         | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                  | 40/20        | 4,0              | 1,0     | 22,8        | 140,9                         | ТТК №127    |
| Итого за прием пищи:                           | 610          | 19,0             | 20,4    | 88,5        | 606,3                         |             |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                           | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47      | 200          | 1,6              | 3,4     | 8,0         | 70,4                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                         | 90           | 13,0             | 16,3    | 18,3        | 199,2                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180                | 150          | 5,4              | 5,7     | 33,5        | 181,0                         | ТТК №180    |
| СОК/НЕКТАР 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:                           | 790          | 27,7             | 26,2    | 137,7       | 800,9                         |             |
| Всего за вариант:                              |              | 46,70            | 46,56   | 226,20      | 1 407,20                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

## Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет в период каникул при 2-х разовом питании

## 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВсяная с МАСЛОМ ТТК №101 | 250          | 17,8             | 23,5         | 45,5          | 430,5                         | ТТК №101    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                    | 150          | 0,6              | 0,6          | 14,3          | 68,4                          | 338         |
| ЧАЙ с САХАРОМ ТТК №302                         | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №302    |
| БУТЕРБРОД с ПОВИДЛОМ ТТК №127                  | 40/20        | 4,0              | 1,0          | 22,8          | 140,9                         | ТТК №127    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>660</b>   | <b>22,55</b>     | <b>25,10</b> | <b>97,60</b>  | <b>697,80</b>                 |             |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                           | 100          | 1,5              | 0,1          | 8,5           | 40,7                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47      | 250          | 2,0              | 4,3          | 10,0          | 88,0                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                         | 100          | 14,4             | 18,1         | 20,3          | 208,4                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ с ОВОЩАМИ ТТК №180                | 180          | 6,5              | 6,8          | 40,2          | 217,2                         | ТТК №180    |
| СОК/НЕКТАР 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>950</b>   | <b>33,40</b>     | <b>30,15</b> | <b>164,80</b> | <b>942,70</b>                 |             |
| <b>Всего за вариант:</b>                       |              | <b>55,95</b>     | <b>55,25</b> | <b>262,40</b> | <b>1 640,50</b>               |             |
| Зав. производством                             |              |                  |              |               |                               |             |