



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200	16,31	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	540	24,51	29,3	100,8	645,7	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	150	16,4	19,0	30,1	379,3	ТТК №468
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
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:	730	27,6	26,1	114,9	827,2	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №903	150	7,20	5,90	47,60	268,00	ТТК №903
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
Итого за прием пищи:	350	7,30	5,90	64,30	337,50	
Всего за вариант:		59,39	61,26	280,00	1 810,40	

Зав. производством

Смирнова С.В.





Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

3 Выходит

Присм пищи, наименование блюда

Завтрак

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецен-туры

КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80

250

20,4

28,8

33,5

357,3

ТТК №80

БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387

90

4,3

6,0

34,7

207,2

ТТК №387

ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241

200

0,2

0,0

15,0

58,0

ТТК №241

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,7

0,3

24,3

114,8

ТТК №6

Итого за прием пищи:

590

28,60

35,05

107,50

737,30

Обед

МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326

100

1,3

3,1

7,0

59,0

ТТК №326

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46

250

2,4

5,3

15,8

121,0

ТТК №46

ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468

200

21,9

25,3

40,1

505,7

ТТК №468

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52

200

0,1

0,1

14,2

59,2

ТТК №52

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

60

4,5

0,4

29,2

137,8

ТТК №6

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ

60

3,9

0,5

24,6

118,7

ТТК №7

Итого за прием пищи:

870

34,08

34,65

130,85

1 001,40

Подлинник

ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛИЗКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №903

200

9,60

7,90

63,50

357,30

ТТК №903

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54

200

0,1

0,0

16,7

69,5

ТТК №54

Итого за прием пищи:

400

9,70

7,90

80,20

426,80

Всего за варианты:

72,38

77,60

318,55

2 165,50

Зав. производством

Савченко В.С.

Утверждаю
Савченко В.С.
МОУ лицей №4
Инн 344001581