

26.05.2025

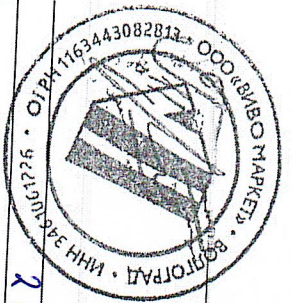
Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

Утверждаю

Директор лагеря
26.05.2025 г.

2 Вариант

2 Вариант						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Итого за присем пищи:	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	610	19,0	20,4	88,5	606,3	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	90	13,0	16,3	18,3	199,2	ТТК №77
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	150	5,4	5,7	33,5	181,0	ТТК №180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за присем пищи:	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
790	27,7	26,2	137,7	800,9		
Поддник						
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
Итого за присем пищи:	350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:		60,80	62,36	288,20	1 861,00	
Зав. производством	Г. В. В. В. В. В. В.					



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

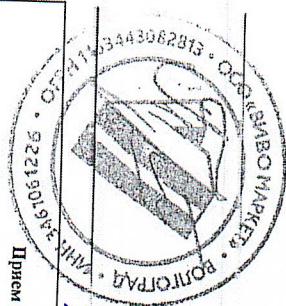
26.05.2025

2 Вариант

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Итого за прием пищи:	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	610	19,0	20,4	88,5	606,3	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	90	13,0	16,3	18,3	199,2	ТТК №77
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	150	5,4	5,7	33,5	181,0	ТТК №180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПЕКТЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Всего за вариант:	790	27,7	26,2	137,7	800,9	
Зав. производством	Шульгина Н.В.	46,70	46,56	226,20	1 407,20	

Утверждаю
Директор ЛОУ «ОК»
26.05.2025

Наименование сырья	Единица измерения	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	Завтрак	250	17,8	23,5	45,5	ТТК №101
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302		150	0,6	0,6	14,3	ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127		200	0,20	0,00	68,4	338
Итого за прием пищи:		40/20	4,0	1,0	15,00	58,00 ТТК №302
		660	22,55	25,10	22,8	140,9 ТТК №127
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	Обед	100	1,5	0,1	8,5	40,7 ТТК №1
КОПЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77		250	2,0	4,3	10,0	88,0 ТТК №77
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180		100	14,4	18,1	20,3	208,4 ТТК №77
СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ		180	6,5	6,8	40,2	217,2 ТТК №180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,6	0,0	32,0	131,9 ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ		60	4,5	0,4	29,2	137,8 ТТК №6
Итого за прием пищи:		60	3,9	0,5	24,6	118,7 ТТК №7
		950	33,40	30,15	164,80	942,70
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сливками) ТТК №100	Полдник	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
Итого за прием пищи:		400	16,90	19,40	80,00	569,70
Всего за завтраком:			72,85	74,65	342,40	2 210,20



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

Утверждаю
Директор лагеря
26.05.2025

Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 Вариант								
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:			660	22,55	25,10	97,60	697,80	
ОБЕД								
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
КОШЕТА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ			60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:			950	33,40	30,15	164,80	942,70	
Всего за вариант:				55,95	55,25	262,40	1 640,50	
Зав. производством			Щелкина И.Б.					