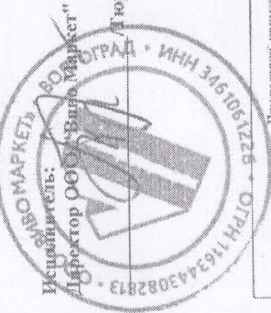


Заказчик:

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 11 лет
в период каникул с 01.03 по 01.04 2025 года

Исполнитель:

Директор ООО "Видео Маркет"



Юрина К.В.

Исполнитель: *Александр Родригес НН*

Присл. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 Вариант					
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАВНАЯ С МАСЛОМ	200				сборник рецептов или ТТК
Чай	1шт				сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ ЕЛОДО (или варенье, оладьи, джем и т.д.)	200				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	55				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	519	23,29	25,84	81,24	598,87
Итого за прием пищи:					
Обсн.					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60				сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200				сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУНИЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150				сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	27,94	28,45	119,08	833,95
Полдник					
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙДОМ	150				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200				сборник рецептов или ТТК
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
2 Вариант					
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОБСННАЯ С МАСЛОМ	200				сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200				сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	19,00	20,40	88,50	606,30
Обсн.					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200				сборник рецептов или ТТК
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	90				сборник рецептов или ТТК
РЫС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150				сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	790	27,70	26,16	137,70	890,99
Полдник					
БЛЮДО ТЕОРИЧЕСКОЕ (салаты, супы, вареники и т.д.)	150				сборник рецептов или ТТК
КОСМОПОЛИТНЫЙ НАПИТОК	200				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,10	15,80	62,00	453,80
Всего за вариант:		60,80	62,36	280,30	1 861,00

3 Вариант		Приски пиши, наименования блюда				Масса порции		Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал		Технологическая документация		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г									
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ		200												сборник рецептов или ТТК	
КОРИНДИН С МОЛОКОМ ЦЕДРЫМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ		90												сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ		200												сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50												сборник рецептов или ТТК	
Итого за завтрак:		540		21,51		29,3		100,8		645,7					
Обед															
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ		60												сборник рецептов или ТТК	
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200												сборник рецептов или ТТК	
ГРЕНА ПО КУЛИНСКИ С ФЛЕ КУРИНЫМ		150												сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200												сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60												сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40												сборник рецептов или ТТК	
Итого за обед:		710		27,58		26,06		111,90		827,20					
Полдник															
ПУДИНГ МАЛИНОВЫЙ С ЯГОДАМИ С СОУСОМ МОРОЖЕНЫМ СЛИВОМ С ВАНИЛЬЮ		150												сборник рецептов или ТТК	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200												сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		350		7,20		5,90		64,20		337,50					
Всего за вариант:				59,29		61,26		280,00		1 810,40					
4 Вариант															
Приски пиши, наименования блюда		Масса порции		Питательная ценность		Энергетическая ценность, ккал		Технологическая документация							
				Белки, г Жиры, г Углеводы, г											
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ		200/30								сборник рецептов или ТТК					
БУТЕРБРОД С ПОСЫДЛОМ		30/20								сборник рецептов или ТТК					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200								сборник рецептов или ТТК					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50								сборник рецептов или ТТК					
Итого за завтрак:		550		22,60		16,70		126,90		638,20					
Обед															
СВЕКЛА С МАСЛОМ		40												сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200												сборник рецептов или ТТК	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ		150												сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200												сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50												сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40												сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		700		31,24		34,75		103,68		898,35					
Полдник															
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150												сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЛЕДКОМ СВЕЖИМ		200												сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		350		8,05		10,80		58,92		376,98					
Всего за вариант:				62,59		62,25		289,50		1 913,53					

5 Вариант									
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	505	20,00	23,80	97,70	649,30				
Обед									
ОБЕД ПО СЕЗОНУ	60					сборник рецептов или ТТК			
СУП С КРУПНОЙ (гречка)	200					сборник рецептов или ТТК			
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	700	28,70	21,93	108,83	764,44				
Полдник									
КАШОЛЮ ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша творожная, вареники и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК			
КАШОЛЮ ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша творожная, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК			
КАШОЛЮ ТВОРОЖНОЕ (запеканка, каша творожная, вареники и т.д.)	350	14,10	15,80	67,40	453,80				
Итого за прием пищи:	700	62,80	61,53	268,53	1 867,54				
Ужин									
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
КОМПОЗИЦИЯ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	90					сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	520	20,90	25,00	100,70	673,10				
Овсех									
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК			
МОРОЖЕНОЕ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					сборник рецептов или ТТК			
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНОЮ	200					сборник рецептов или ТТК			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	50					сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	700	31,19	30,36	93,30	799,80				
Полдник									
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью	150					сборник рецептов или ТТК			
ПАЙТОК ЛЕБЕДОВЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	350	7,30	5,00	64,30	337,50				
Итого за прием пищи:		59,39	61,26	258,30	1 810,40				
Итого за вариант:									

7 Вариант

7 Вариант						
Продукты питания, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРИНИИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРЕННЫМ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	200/50					сборник рецептов или ТК
БУТТЕРВОД С ПОМИДОМ	30/20					сборник рецептов или ТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					сборник рецептов или ТК
Итого за прием пищи:	555	23,90	16,70	129,40	649,80	
Обед						
СНЕЖКА С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТК
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					сборник рецептов или ТК
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150					сборник рецептов или ТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТК
Итого за прием пищи:	700	30,84	34,15	102,18	885,55	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТК
ВЫСКОМОЛОННЫЙ НАПИТОК	200					сборник рецептов или ТК
Итого за прием пищи:	350	13,60	15,70	56,76	440,00	
Итого за вариант:		67,44	66,55	286,26	1 975,25	

8 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеченное, каша молочная, вареники и т.д.) ЛУЧНОЕ БЛЮДО (блюдо вареное, ошпаренное, жареное и т.д.) ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200				559,27	сборник рецептов или ТК
	1шт					сборник рецептов или ТК
	200					сборник рецептов или ТК
	50					сборник рецептов или ТК
Итого за прием пищи:	514	21,09	26,25	69,94		
Обед						
ОМОЩИ ПО СЕЗОНУ СУП С БОБОВЫМИ (ГОРЬХ) ГРИЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60				860,00	сборник рецептов или ТК
	200					сборник рецептов или ТК
	150					сборник рецептов или ТК
	200					сборник рецептов или ТК
	50					сборник рецептов или ТК
	40					сборник рецептов или ТК
Итого за прием пищи:	700	30,20	24,36	124,00		
Полдник						
БЛЮДО ТВОРОЖНОЕ (запеченное, каша молочная, вареники и т.д.) ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	150				390,78	сборник рецептов или ТК
	200					сборник рецептов или ТК
Итого за прием пищи:	350	8,55	10,90	64,22		
Итого за вариант:		59,84	61,51	258,16	1 810,05	

9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАШИНА С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
	40/10					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,03	28,40	97,00	645,10	
Обед						
СОУПЫ С МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	130					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	28,38	23,76	111,80	791,30	
Полдник						
ПУШКИ МАШИНЫ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛИВОМ С ВЕРТЕЖО	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	350	13,60	10,90	55,60	374,00	
Итого за прием пищи:		59,43	63,06	264,40	1 810,40	
Вечер за прием пищи:						
10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОБЕДНЯ С МАСЛОМ	200					сборник рецептов или ТТК
	90					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	530	21,82	25,60	105,80	698,10	
Обед						
СВЕКЛАС МАСЛОМ	60					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	50					сборник рецептов или ТТК
	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	31,94	34,75	103,68	898,25	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150					сборник рецептов или ТТК
	200					сборник рецептов или ТТК
	350	7,90	10,70	48,70	334,00	
Итого за прием пищи:		61,66	70,45	258,18	1 930,45	
Итого по примерному меню						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
	Итого за период	612,65	695,29	2 713,50	18 599,28	
Среднее значение за период		61,27	69,53	271,35	1859,93	