



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

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                                |              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513 | 200/50       | 15,3             | 15,6    | 68,4        | 346,0                          | ТТК №513     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                              | 30/20        | 3,30             | 0,80    | 19,00       | 117,40                         | ТТК №127     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                           | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                           | ТТК №301     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                          | ТТК № 6      |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 22,6             | 16,7    | 126,9       | 638,2                          |              |
| Обед                                                       |              |                  |         |             |                                |              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                   | 60           | 0,8              | 3,6     | 5,0         | 55,2                           | ТТК №543     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                       | 200          | 2,7              | 4,0     | 9,5         | 83,2                           | ТТК №28      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 150          | 21,8             | 26,5    | 28,0        | 482,0                          | ТТК №67      |
| 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          | 31,9             | 34,8    | 103,7       | 898,4                          |              |
| Всего за вариант:                                          |              | 54,54            | 51,45   | 230,58      | 1 536,55                       |              |

Зав. 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



4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513 | 250/50       | 18,4             | 18,7    | 83,0        | 417,4                         | ТТК №513    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                              | 30/20        | 3,30             | 0,80    | 19,00       | 117,40                        | ТТК №127    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                           | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6      |
| Итого за прием пищи:                                       | 600          | 25,70            | 19,80   | 141,50      | 709,60                        |             |
| Обед                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                   | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                       | 250          | 3,4              | 5,0     | 11,9        | 104,0                         | ТТК №28     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 200          | 29,1             | 34,9    | 37,2        | 642,7                         | ТТК №67     |
| 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          | 42,72            | 46,71   | 131,59      | 1 179,12                      |             |
| Всего за вариант:                                          |              | 68,42            | 66,51   | 273,09      | 1 888,72                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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



4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513 | 200/50       | 15,3             | 15,6    | 68,4        | 346,0                         | ТТК №513    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                              | 30/20        | 3,30             | 0,80    | 19,00       | 117,40                        | ТТК №127    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                           | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 22,6             | 16,7    | 126,9       | 638,2                         |             |
| Обед                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                   | 60           | 0,8              | 3,6     | 5,0         | 55,2                          | ТТК №543    |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                       | 200          | 2,7              | 4,0     | 9,5         | 83,2                          | ТТК №28     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 150          | 21,8             | 26,5    | 28,0        | 482,0                         | ТТК №67     |
| 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          | 31,9             | 34,8    | 103,7       | 898,4                         |             |
| Полдник                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155                      | 150          | 7,80             | 10,70   | 48,70       | 334,00                        | ТТК №155    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК №547    |
| 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                      |             |

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 МБОУ "Лицей № 7"*  
*И. А. Мамедов*

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513 | 250/50       | 18,4             | 18,7    | 83,0        | 417,4                         | ТТК №513    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                              | 30/20        | 3,30             | 0,80    | 19,00       | 117,40                        | ТТК №127    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                           | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6      |
| Итого за прием пищи:                                       | 600          | 25,70            | 19,80   | 141,50      | 709,60                        |             |
| Обед                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                   | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                       | 250          | 3,4              | 5,0     | 11,9        | 104,0                         | ТТК №28     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 200          | 29,1             | 34,9    | 37,2        | 642,7                         | ТТК №67     |
| 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          | 42,72            | 46,71   | 131,59      | 1 179,12                      |             |
| Полдник                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155                      | 200          | 10,40            | 14,30   | 62,30       | 445,30                        | ТТК №155    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК №547    |
| Итого за прием пищи:                                       | 400          | 10,65            | 14,40   | 72,52       | 488,28                        |             |
| Всего за вариант:                                          |              | 79,07            | 80,91   | 345,61      | 2 377,00                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_