



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

Утверждаю  
*Директор МБОУ «Школа № 7»*  
*М.А. Мамедов*



10 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        | 339,0                         | ТТК №101    |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,00    | 34,70       | 207,2                         | ТТК №387    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                        | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                                    | 530          | 21,8             | 25,0    | 105,8       | 698,1                         |             |
| 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:                                       |              | 53,76            | 59,75   | 209,48      | 1 596,45                      |             |

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



10 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          | 250          | 17,8             | 23,5    | 45,5        | 430,5                         | ТТК №101    |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,0     | 34,7        | 207,2                         | ТТК №387    |
| 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:                                    | 590          | 26,07            | 29,80   | 119,70      | 812,50                        |             |
| 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:                                       |              | 68,79            | 76,51   | 251,29      | 1 991,62                      |             |

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

Утверждаю  
*М. М. Мамедов*  
М. М. Мамедов

10 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        | 339,0                         | ТТК №101    |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,00    | 34,70       | 207,2                         | ТТК №387    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                        | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                                    | 530          | 21,8             | 25,0    | 105,8       | 698,1                         |             |
| 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    |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 16,7        | 69,5                          | ТТК №54     |
| Итого за прием пищи:                                    | 350          | 7,90             | 10,70   | 48,70       | 334,00                        |             |
| Всего за вариант:                                       |              | 61,66            | 70,45   | 258,18      | 1 930,45                      |             |

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

10 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          | 250          | 17,8             | 23,5    | 45,5        | 430,5                         | ТТК №101    |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,0     | 34,7        | 207,2                         | ТТК №387    |
| 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:                                    | 590          | 26,07            | 29,80   | 119,70      | 812,50                        |             |
| 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    |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 16,7        | 69,5                          | ТТК №54     |
| Итого за прием пищи:                                    | 400          | 10,50            | 14,30   | 79,00       | 514,80                        |             |
| Всего за вариант:                                       |              | 79,29            | 90,81   | 330,29      | 2 506,42                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_