



Утверждаю  
Директор МОУ СЦ № 85  
Н.Ю. Пуримова

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

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82                          | 200          | 11,0             | 18,4    | 38,6        | 157,3                         | ТТК №202     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                                            | 40/10        | 3,15             | 9,70    | 18,90       | 157,3                         | 1/2011       |
| 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:                                                  | 500          | 18,0             | 28,4    | 97,0        | 645,1                         |              |
| Обед                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                                             | 60           | 0,8              | 1,9     | 4,2         | 35,4                          | ТТК №326     |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44                                       | 200          | 3,8              | 4,2     | 13,2        | 97,6                          | ТТК №44      |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116                        | 150          | 17,5             | 16,9    | 39,4        | 405,1                         | ТТК №116     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52                                       | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52      |
| 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          | 28,4             | 23,8    | 111,8       | 791,3                         |              |
| Полдник                                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903 | 150          | 7,20             | 5,90    | 47,60       | 268,00                        | ТТК №903     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №38                                     | 200          | 13,00            | 10,90   | 55,60       | 374,00                        | 236          |
| Итого за прием пищи:                                                  | 350          | 20,20            | 16,80   | 103,20      | 642,00                        |              |
| Всего за вариант:                                                     |              | 59,41            | 63,06   | 264,40      | 1 810,40                      |              |

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

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82                          | 250          | 13,8             | 23,0    | 50,7        | 407,4                         | ТТК №82      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                                            | 40/10        | 3,15             | 9,70    | 16,20       | 157,3                         | 1/2011       |
| 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:                                                  | 550          | 20,78            | 33,00   | 108,90      | 737,50                        |              |
| Обед                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                                             | 100          | 1,3              | 3,1     | 7,0         | 59,0                          | ТТК №326     |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44                                       | 250          | 4,8              | 5,3     | 16,5        | 122,0                         | ТТК №44      |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116                        | 200          | 23,4             | 22,5    | 52,5        | 540,1                         | ТТК №116     |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                       | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7       |
| Итого за прием пищи:                                                  | 870          | 38,00            | 31,85   | 144,00      | 1 036,80                      |              |
| Полдник                                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903 | 200          | 9,60             | 7,90    | 63,50       | 357,30                        | ТТК №903     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386                                    | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         | 386          |
| Итого за прием пищи:                                                  | 400          | 15,40            | 12,90   | 71,50       | 463,30                        |              |
| Всего за вариант:                                                     |              | 74,18            | 77,75   | 324,40      | 2 237,60                      |              |

Зав. производством



**в период каникул при 2-х разовом питании**

## 9 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАШИНА С МАСЛОМ ТТК №82   | 200г         | 11,0             | 18,4         | 38,8          | 315,0                         | ТТК №82     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                     | 40/10        | 3,15             | 9,70         | 18,90         | 157,3                         | 1/2011      |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>500</b>   | <b>18,0</b>      | <b>28,4</b>  | <b>97,0</b>   | <b>645,1</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                      | 60           | 0,8              | 1,9          | 4,2           | 35,4                          | ТТК №326    |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44                 | 200          | 3,8              | 4,2          | 13,2          | 97,6                          | ТТК №44     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 150          | 17,5             | 16,9         | 39,4          | 405,1                         | ТТК №116    |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ ТТК №52                | 200          | 0,1              | 0,1          | 14,2          | 59,2                          | ТТК №52     |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>700</b>   | <b>28,4</b>      | <b>23,8</b>  | <b>111,8</b>  | <b>791,3</b>                  |             |
| <b>Всего за вариант:</b>                       |              | <b>46,41</b>     | <b>52,16</b> | <b>208,80</b> | <b>1 436,40</b>               |             |
| 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

26.06.2025

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82   | 250          | 13,8             | 23,0    | 50,7        | 407,4                         | ТТК №82      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                     | 40/10        | 3,15             | 9,70    | 18,90       | 157,3                         | 1/2011       |
| 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:                           | 550          | 20,78            | 33,00   | 108,90      | 737,50                        |              |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                      | 100          | 1,3              | 3,1     | 7,0         | 59,0                          | ТТК №326     |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44                | 250          | 4,8              | 5,3     | 16,5        | 122,0                         | ТТК №44      |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 200          | 23,4             | 22,5    | 52,5        | 540,1                         | ТТК №116     |
| 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:                           | 870          | 38,00            | 31,85   | 144,00      | 1 036,80                      |              |
| Всего за вариант:                              |              | 58,78            | 64,85   | 252,90      | 1 774,30                      |              |

Зав. производством \_\_\_\_\_