

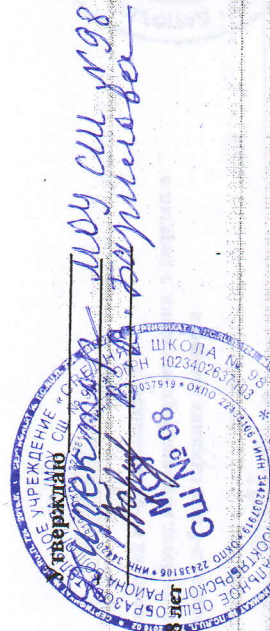


Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

17 января 2025 г.

2 Вариант

| Прим 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 | 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      |
| КОТЛЕТА 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 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:                            |              |                  |         |             |                               |              |





Утверждаю  
Директор МОУ № 88 Барышова

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

17 июня 2025г

2 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    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                       | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                            | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                                     | 40/20        | 4,0              | 1,0     | 22,8        | 140,9                         | ТТК №127    |
| Итого за прием пищи:                                              | 610          | 19,0             | 20,4    | 88,5        | 606,3                         |             |
| Обед                                                              |              |                  |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                                              | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47                         | 200          | 1,6              | 3,4     | 8,0         | 70,4                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                                            | 90           | 13,0             | 16,3    | 18,3        | 199,2                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180                                   | 150          | 5,4              | 5,7     | 33,5        | 181,0                         | ТТК №180    |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                         | 707         |
| 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:                                              | 790          | 27,7             | 26,2    | 137,7       | 800,9                         |             |
| Полдник                                                           |              |                  |         |             |                               |             |
| 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 прием пищи:                                              | 350          | 14,10            | 15,80   | 62,00       | 453,80                        |             |
| Всего за вариант:                                                 |              | 60,80            | 62,36   | 288,20      | 1 861,00                      |             |
| Зав. производством                                                |              |                  |         |             |                               |             |

ПЧ



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

2 Вариант

17 июня 2025 г.



| Примем пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВЯНАЯ 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      |
| КОТЛЕТА 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                  | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7       |
| Итого за прием пищи:                                              | 950          | 33,40            | 30,15   | 164,80      | 942,70                        |              |
| Полдник                                                           |              |                  |         |             |                               |              |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100 | 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 вариант:                                                 |              | 72,85            | 74,65   | 342,40      | 2 210,20                      |              |

Зав. производством

*Раш*



## Ежедневное 10-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 2-х разовом питании

## 2. Вариант

17 word 20252

4 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    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                    | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                         | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                  | 40/20        | 4,0              | 1,0     | 22,8        | 140,9                         | ТТК №127    |
| Итого за прием пищи:                           | 610          | 19,0             | 20,4    | 88,5        | 606,3                         |             |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                           | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47      | 200          | 1,6              | 3,4     | 8,0         | 70,4                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                         | 90           | 13,0             | 16,3    | 18,3        | 199,2                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180                | 150          | 5,4              | 5,7     | 33,5        | 181,0                         | ТТК №180    |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                      | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                         | 707         |
| 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:                           | 790          | 27,7             | 26,2    | 137,7       | 800,9                         |             |
| Всего за вариант:                              |              | 46,70            | 46,56   | 226,20      | 1 407,20                      |             |

ав. производством

Зав. производством