



Утверждаю  
*Директор 2004 г. м. 18.05.2004*  
*Д.Ю. Пучков*

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

5 Вариант

| Прим 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    | 38,8        | 315,0                         | ТТК №82      |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                                        | 30/10/10     | 4,70             | 5,10    | 17,10       | 149,90                        | ТТК №380     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                            | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК № 6      |
| Итого за прием пищи:                                              | 505          | 20,0             | 23,8    | 97,7        | 649,3                         |              |
| Обед                                                              |              |                  |         |             |                               |              |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                                              | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | ТТК №1       |
| 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     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                                               | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                          | ТТК №549     |
| 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          | 28,7             | 21,9    | 108,8       | 764,4                         |              |
| 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:                                                 |              | 62,80            | 61,53   | 268,53      | 1 867,54                      |              |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

*Директор ООО СШ № 95  
Фуркова Е.Ю. Фурсова*

Ежедневное 10-ти дневное меню

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

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАЛАНЯ С МАСЛОМ ТТК №82                      | 250          | 13,8             | 23,0    | 50,7        | 407,4                         | ТТК №82      |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                                        | 30/10/10     | 4,70             | 5,10    | 17,10       | 149,90                        | ТТК №380     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                            | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК №6       |
| Итого за прием пищи:                                              | 555          | 22,75            | 28,40   | 109,60      | 741,70                        |              |
| Обед                                                              |              |                  |         |             |                               |              |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                                              | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №1       |
| СУП С КРУТОЙ (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     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                                               | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                          | ТТК №549     |
| 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          | 38,40            | 28,82   | 141,63      | 1 002,64                      |              |
| 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:                                                 |              | 78,05            | 76,62   | 331,23      | 2 314,04                      |              |

Зав. производством