



4 ИЮНЯ

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



Утверждено

*А.А. Стошкова*

3 Вариант

| Присем пища, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80                       | 200          | 16,31            | 23,0         | 26,8          | 265,7                         | ТТК №80      |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387               | 90           | 4,3              | 6,00         | 34,70         | 207,2                         | ТТК №387     |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>540</b>   | <b>24,51</b>     | <b>29,3</b>  | <b>100,8</b>  | <b>645,7</b>                  |              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326   | 60           | 0,8              | 1,9          | 4,2           | 35,4                          | ТТК №326     |
| СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46                                    | 200          | 1,9              | 4,2          | 12,6          | 96,8                          | ТТК №46      |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468                           | 150          | 16,4             | 19,0         | 30,1          | 379,3                         | ТТК №468     |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>730</b>   | <b>27,6</b>      | <b>26,1</b>  | <b>114,9</b>  | <b>827,2</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |               |                               |              |
| ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903 | 150          | 7,20             | 5,90         | 47,60         | 268,00                        | ТТК №903     |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54  | 200          | 0,1              | 0,0          | 16,7          | 69,5                          | ТТК №54      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>350</b>   | <b>7,30</b>      | <b>5,90</b>  | <b>64,30</b>  | <b>337,50</b>                 |              |
| <b>Всего за вариант:</b>  |              | <b>59,39</b>     | <b>61,26</b> | <b>280,00</b> | <b>1 810,40</b>               |              |

Зав. производством



**4 ИЮНЯ**

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  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]

3 Вариант

| Присм пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80           | 200          | 16,31            | 23,0         | 26,8          | 265,7                         | ТТК №80      |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕДЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,00         | 34,70         | 207,2                         | ТТК №387     |
| 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       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>540</b>   | <b>24,51</b>     | <b>29,3</b>  | <b>100,8</b>  | <b>645,7</b>                  |              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                                | 60           | 0,8              | 1,9          | 4,2           | 35,4                          | ТТК №326     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46                      | 200          | 1,9              | 4,2          | 12,6          | 96,8                          | ТТК №46      |
| ТРЕЧКА ПО-КУЛПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИЦЫ ТТК №468              | 130          | 16,4             | 19,0         | 30,1          | 379,3                         | ТТК №468     |
| 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       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>730</b>   | <b>27,6</b>      | <b>26,1</b>  | <b>114,9</b>  | <b>827,2</b>                  |              |
| <b>Всего за вариант:</b>                                 |              | <b>52,09</b>     | <b>55,36</b> | <b>215,70</b> | <b>1472,90</b>                |              |

Зав. производством

4 ИЮНЯ

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

3 Вариант

Присем пищи, наименование блюда

|   | Масса порции | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|   |              | Белки, г             | Жиры, г      | Углевод., г   |                               |              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80          | 250          | 20,4                 | 28,8         | 33,5          | 357,3                         | ТТК №80      |
| ЕЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ С УЩЕЩНЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3                  | 6,0          | 34,7          | 207,2                         | ТТК №387     |
| 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       |
| <b>Итого за присем пищи:</b>                            | <b>590</b>   | <b>28,60</b>         | <b>35,05</b> | <b>107,50</b> | <b>737,30</b>                 |              |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                               | 100          | 1,3                  | 3,1          | 7,0           | 59,0                          | ТТК №326     |
| СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46                      | 250          | 2,4                  | 5,3          | 15,8          | 121,0                         | ТТК №46      |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИДЕ КУРИНЫМ ТТК №468             | 200          | 21,9                 | 25,3         | 40,1          | 505,7                         | ТТК №468     |
| 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       |
| <b>Итого за присем пищи:</b>                            | <b>870</b>   | <b>34,08</b>         | <b>34,65</b> | <b>130,85</b> | <b>1 001,40</b>               |              |
| <b>Всего за вариант:</b>                                |              | <b>62,68</b>         | <b>69,70</b> | <b>238,35</b> | <b>1 738,70</b>               |              |

Зав. производством



Утверждаю

*В.В. Бокуншова*