

Директор ООО СШ «ЮЗ»

К.Ю. Давыдов



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

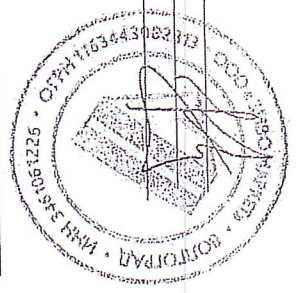
2 Вариант

Присем пиши, наименование блюда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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 ПОВИДОМ ТТК №127	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
<b>Итого за присем пиши:</b>	<b>660</b>	<b>22,55</b>	<b>25,10</b>	<b>97,60</b>	<b>697,80</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
ЦИР ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ 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
СОКНЕКТАР 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за присем пиши:</b>	<b>950</b>	<b>33,40</b>	<b>30,15</b>	<b>164,80</b>	<b>942,70</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>55,95</b>	<b>55,25</b>	<b>262,40</b>	<b>1 640,50</b>	

Зав. производством

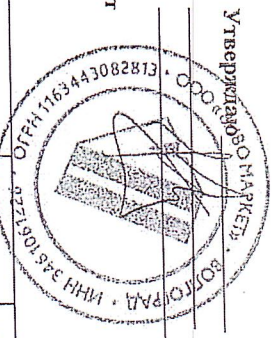
Утверждено



Директор МОУ ССЗ №102  
 Д.В. Давыдов



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

Прямое пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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 ТВОРОГОМ ТТК №127	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>660</b>	<b>22,55</b>	<b>25,10</b>	<b>97,60</b>	<b>697,80</b>	
<b>Обед</b>						
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
КОЛЛЕТА 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
СОКНЕКТАР 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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>950</b>	<b>33,40</b>	<b>30,15</b>	<b>164,80</b>	<b>942,70</b>	
<b>Подлинк</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладкая) 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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>400</b>	<b>16,90</b>	<b>19,40</b>	<b>80,00</b>	<b>569,70</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>72,85</b>	<b>74,65</b>	<b>342,40</b>	<b>2 210,20</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор ИООУ СШ №102  
 Давыдова С.Н.  
 Давыдова

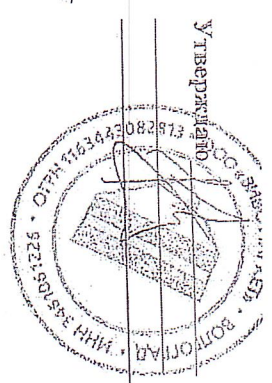


Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании

2 Вариант

Присм лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЛ 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 ПОВИДНОМ ТТК №127	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
Итого за присм лица:	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за присм лица:	790	27,7	26,2	137,7	800,9	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладкая) 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 присм лица:	350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:		60,80	62,36	288,20	1 861,00	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Федеральное учреждение  
 «Федеральное бюро  
 организации питания  
 в организациях  
 государственной  
 системы  
 профилактики  
 заболеваний»  
 Москва, ул. Давыдовская, д. 10/1  
 1055016  
 77817

И.О. Давыдов

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

Пример пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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 пиши:	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
ПИИЗ 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	18,5	199,2	ТТК №77
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	150	5,4	5,7	33,5	181,0	ТТК №180
СОКНЕКТАР 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пиши:	790	27,7	26,2	137,7	800,9	
Итого за варианты:		46,70	46,56	226,20	1407,20	

Всего за варианты:  
 Зап. производительством