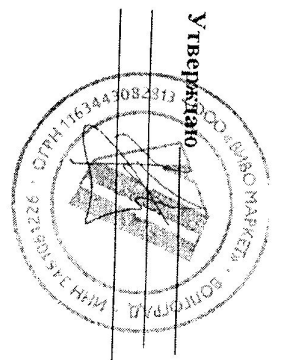


С.В.Сидорова  
 Подпись: *С.В. Сидорова*  
 И.В. Сидорова

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



1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №37	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>519</b>	<b>23,29</b>	<b>25,84</b>	<b>81,24</b>	<b>598,87</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	150	14,4	19,6	37,5	370,4	ТТК №564
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,2</b>	<b>ТТК № 7</b>
<b>Подлинк</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,10</b>	<b>10,77</b>	<b>59,03</b>	<b>377,34</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,33</b>	<b>65,06</b>	<b>259,95</b>	<b>1 810,16</b>	

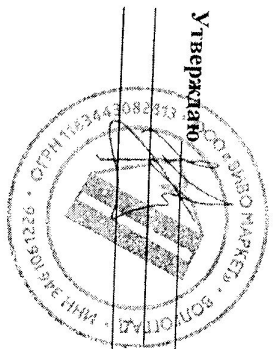
Зав. производством: *Сидорова И.В.*

Составлено

Утверждено

И. В. Щукина

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



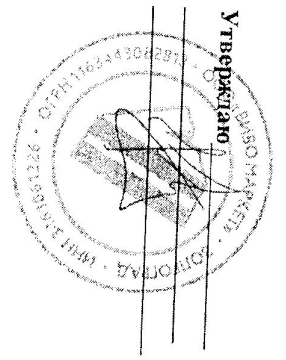
2 Вариант

Прим. пища, 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	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ ТТК №127	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40/20</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>22,8</b>	<b>140,9</b>	<b>ТТК №127</b>
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	90	13,0	16,3	18,3	199,2	ТТК №77
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	150	5,4	5,7	33,5	181,0	ТТК №180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,2</b>	<b>ТТК № 7</b>
Подъем						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (стальким) 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,10</b>	<b>15,80</b>	<b>62,00</b>	<b>453,80</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>60,80</b>	<b>62,36</b>	<b>288,20</b>	<b>1 861,00</b>	

Зав. производством

Составлено  
 04.06.2014 № 01/000001  
 П.А. Щербинин

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

3 Вариант

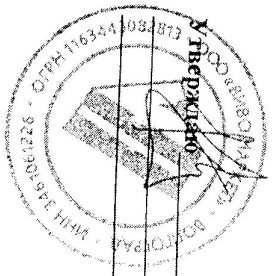
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200	16,31	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	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 ФЛЮДОВ 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
<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	3,90	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>3,90</b>	<b>64,30</b>	<b>337,50</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,29</b>	<b>61,26</b>	<b>280,00</b>	<b>1 810,40</b>	

Зав. производством: Щербинин П.А.

Составление

Рецензент М.В. Шелест  
Т.В. Мухоморова

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



4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	200/50	15,3	15,6	68,4	346,0	ТТК №513
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,6</b>	<b>16,7</b>	<b>126,9</b>	<b>638,2</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	150	21,8	26,5	28,0	482,0	ТТК №67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,2</b>	<b>ТТК № 7</b>
<b>Подник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С БЛЮДОМ СВЕЖИМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>10,80</b>	<b>58,92</b>	<b>376,98</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>62,59</b>	<b>62,25</b>	<b>289,50</b>	<b>1 913,53</b>	

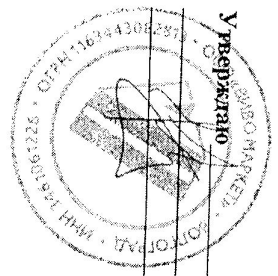
Зав. производством  
Т.В. Мухоморова



Составитель

*Ирина В. Николаевна*

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



6 Вариант

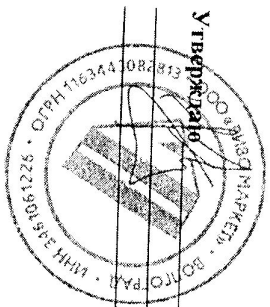
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫНЫМ СЛУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,9</b>	<b>25,0</b>	<b>100,7</b>	<b>673,1</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
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №795	150	22,2	23,5	21,5	414,4	ТТК №795
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 ПЕКЛЕВАЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,2</b>	<b>30,4</b>	<b>93,3</b>	<b>799,8</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>258,30</b>	<b>1 810,40</b>	

Зав. производством *Ирина В. Николаевна*

С. И. И. С. В. С. В. В.

*Ирина Владимировна*

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



7 Вариант

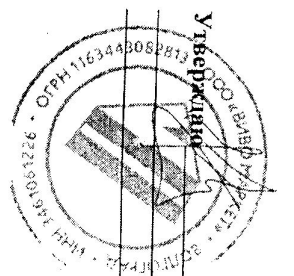
Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513	200/50	15,3	13,6	68,4	346,0	ТТК №513
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,0</b>	<b>16,7</b>	<b>129,4</b>	<b>649,8</b>	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	21,8	26,5	28,0	482,0	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
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 присем пищи:</b>	<b>700</b>	<b>30,8</b>	<b>34,2</b>	<b>102,2</b>	<b>885,6</b>	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,60</b>	<b>15,70</b>	<b>56,70</b>	<b>440,00</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>67,44</b>	<b>66,55</b>	<b>288,28</b>	<b>1 975,35</b>	

Заяв. производством *Белорусское молоко*



Утверждаю  
 Директор  
 [Подпись]

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

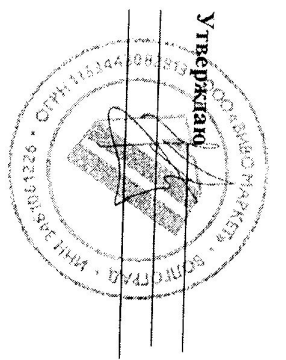
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Ветки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА МАЛЕНЬКАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,15	9,70	18,90	157,3	1/2011
ЧАЙ С САХАРОМ 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>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 КРУТОЙ (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
<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>Полдник</b>						
ПУДИНГ МАЛЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903	150	7,20	5,90	47,60	268,00	ТТК №903
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,00</b>	<b>10,90</b>	<b>55,60</b>	<b>374,00</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,41</b>	<b>63,06</b>	<b>264,40</b>	<b>1 810,40</b>	

Зав. производством [Подпись]

В соответствии с  
 приказом № 4 от 11.01.2011  
 г. 11.01.2011

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

10 Вариант



Утверждено

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	13,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>25,0</b>	<b>105,8</b>	<b>698,1</b>		
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	21,8	26,5	28,0	482,0	ТТК №67	
КОМИОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,9</b>	<b>34,8</b>	<b>103,7</b>	<b>898,4</b>		
Подливки							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155	
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>7,90</b>	<b>10,70</b>	<b>48,70</b>	<b>334,00</b>		
<b>Всего за вариант:</b>		<b>61,66</b>	<b>70,45</b>	<b>258,18</b>	<b>1 930,45</b>		

Зав. производством: [подпись]