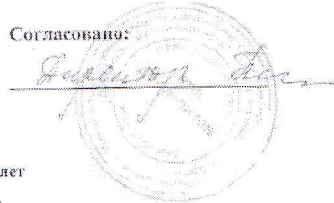




Утверждено:

02.06.2026г.

Согласовано:



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

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |                   |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--|--------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г           | Углеводы, г        |                               |                 |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |                   |                    |                               |                 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101                 | 200          | 10,9             | 14,8              | 36,4               | 339,0                         | ТТК №101        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №38                                     | 150          | 0,6              | 0,5               | 14,3               | 68,4                          | 338             |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302   | 200          | 6,2              | 0,0               | 15,0               | 58,0                          | ТТК №302        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,5              | 0,4               | 29,2               | 137,8                         | ТТК № 6         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>610</b>   | <b>16,2</b>      | <b>15,8</b>       | <b>94,9</b>        | <b>603,2</b>                  |                 |
| <b>Обед</b>  |              |                  |                   |                    |                               |                 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28  | 60           | 0,9              | 0,1               | 5,3                | 24,4                          | ТТК №28         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40                      | 200          | 4,64             | 6,6               | 25,67              | 149,8                         | ТТК №40         |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 КОЛЛЕТА | 90           | 12,4/10,2        | 12/11,05          | 13/9,8             | 200,1/179,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11                                |              |                  |                   |                    |                               |                 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47                                 | 150          | 3,3              | 4,4               | 33,7               | 187,6                         | ТТК №47         |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                                      | 200          | 0,6              | 0,0               | 32,0               | 151,9                         | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>790</b>   | <b>28,258</b>    | <b>23,8/22,85</b> | <b>150,3/147,1</b> | <b>887,8/867,2</b>            |                 |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>44,242</b>    | <b>39,6/38,65</b> | <b>245,2/242</b>   | <b>1491/1470,4</b>            |                 |

отв. за меню: *И. Дергачева*

повар: *Алекс*

*Смирнова*