

Директор лагеря СИ к 102

Дубова



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

3 Вариант



| Примечание, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80 | 200 | 16,31 | 23,0 | 26,8 | 265,7 | ТТК №80 | |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМЫМ С УЩЕЩНЫМ 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 | 0,5 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 24,51 | 29,3 | 100,8 | 645,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 150 | 16,4 | 19,0 | 30,1 | 379,3 | ТТК №468 | |
| КОМПЛОТ 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 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 27,6 | 26,1 | 114,9 | 827,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПУДИНГ МАЛИННЫЙ 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 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,30 | 5,90 | 64,30 | 337,50 | | |
| Всего за вариант: | | 59,39 | 61,26 | 280,00 | 1 810,40 | | |

Зав. производством

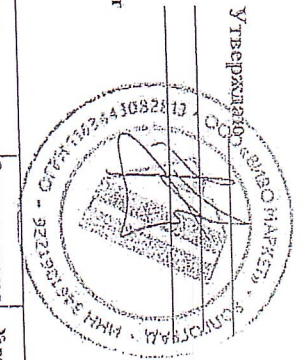
Директор ООО ШСХ №102

И.Ю. Рыжова



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

3 Вариант



| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Индикаторы вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАЧЛА МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80 | 250 | 20,4 | 28,8 | 33,5 | 357,3 | ТТК №80 |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ 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 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 28,60 | 35,05 | 107,50 | 737,30 | |
| Обед | | | | | | |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326 | 100 | 1,3 | 3,1 | 7,0 | 59,0 | ТТК №326 |
| СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЯЯМИ ТТК №46 | 250 | 2,4 | 5,3 | 15,8 | 121,0 | ТТК №46 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 200 | 21,9 | 25,3 | 40,1 | 505,7 | ТТК №468 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №2 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 34,08 | 34,65 | 130,85 | 1 001,40 | |
| Полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №903 | 200 | 9,60 | 7,90 | 63,50 | 357,30 | ТТК №903 |
| НАПИТОК ДИМОННЫЙ ТТК №54 | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,7 | 69,5 | ТТК №54 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,70 | 7,90 | 80,20 | 426,80 | |
| Всего за вариант: | | 72,38 | 77,60 | 318,55 | 2 165,50 | |

Зав. производством _____

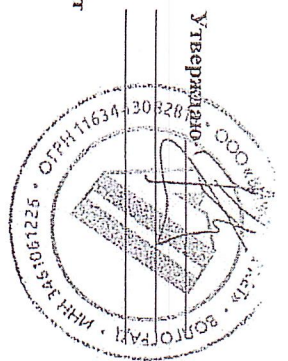
Директор МОУ ШС № 102

И. В. Бушова



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



| Прим. пищи, наименование блюда | Месяц порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|----------|-------------------------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80 | 250 | 20,4 | 28,8 | 33,5 | 357,3 | ТТК №80 | |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫЙМ СЛУЩЕННЫМ 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 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 28,60 | 35,05 | 107,50 | 737,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ 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 ПЕКСИВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 34,08 | 34,65 | 130,85 | 1 001,40 | | |
| Всего за вариант: | | 62,68 | 69,70 | 238,35 | 1 738,70 | | |
| Зав. производством _____ | | | | | | | |