

МКУ «Специализированная служба питания»
 2017 г. В.А. Погодин

Ежедневное 10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
 в период каникул при 3-х разовом питании
 16 июня 2016 г.



И름 и наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ 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 пищи:	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
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОПЕЦА 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
СОУП/ПЕКАР 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 пищи:	790	27,7	26,2	137,7	800,9	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	150	8,30	10,80	54,00	347,80	ТТК №100
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
Итого за прием пищи:	350	14,10	15,80	62,00	453,80	
Всего за вариант:		60,80	62,36	288,20	1 861,00	
за производством						

Зав. производством



ое 10-ти дневное меню
самым детей возрастной группы
улучши 3-х разном питании
16 июня 2026г.
2 Баран

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углевода, г		
Закуска						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЕЗКА ОВсяная с маслом ТП №101	250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТП №101
ЧУРЧУН СВЕЖЕ (БЕЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАС С САХАРОМ ТП №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТП №302
БУТЕРБРОД С ПОБОЧНОМ ТП №127	40/20	4,0	1,0	27,8	140,9	ТП №127
Итого за присм пищи:	600	22,55	25,10	97,60	697,80	
Обед						
ОУРЕН СВЕЖИЙ ТП №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТП №1
ПИЦИ С СВЕЖИЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТП №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТП №47
КОФЕТА РЫБНАЯ ТП №77	100	14,4	18,1	20,3	208,4	ТП №77
РИС ОПАТЫЙ С ОВОЩАМИ ТП №180	150	6,5	6,8	40,2	217,2	ТП №180
СОУПЕКАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,7	137,5	ТП №66
ХЛЕБ ПСЕЛЕНА ПИИ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТП №7
Итого за присм пищи:	930	33,40	30,15	164,80	942,70	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОВОСМ МОЛОЧВАМ (салатом) ТП №109	200	11,10	14,40	77,00	463,70	ТП №109
КИСЛОМОЛОЧНИК НА ТВОРОГЕ (БЕОПР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
Итого за присм пищи:	400	16,90	19,40	85,00	569,70	
Всего за вариант:		72,85	74,65	342,40	2 210,20	