УТВЕРЖДАЮ:
Директор:

СОГЛАСОВАНО:
Директор:
Приказ №242 от 12.10.2017.

**Ежедневное 5-ти дневное меню**
**в лагерях с дневным пребыванием детей**
**возрастной группы 7-11 лет**
**в период каникул при 2-х разовом питании**
в МКОУ Устьилгатинской СОШ

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Ежедневное 5-ти дневное меню**
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет**
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**1 Вариант**

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 200 | 11,0 | 13,4 | 28,8 | 279,8 | ТТК №82 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61 | 1шт | 7,20 | 5,90 | 0,50 | 101,00 | ТТК №61 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| | **Итого за прием пищи:** | **524** | **23,0** | **19,7** | **73,7** | **578,6** | |
| | **Обед** | | | | | | |
| | СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,2 | ТТК №543 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38 | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТТК №38 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | 11,5 | 26,2 | 28,0 | 391,5 | ТТК №67 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| | **Итого за прием пищи:** | **820** | **23,7** | **37,3** | **116,9** | **856,8** | |
| | **Всего за день:** | | **46,7** | **57,0** | **190,6** | **1 435,4** | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Ежедневное 5-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 | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 200 | 10,9 | 14,8 | 36,4 | 339,0 | ТТК №101 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 | 35/10/5 | 6,70 | 6,10 | 17,10 | 149,85 | ТТК №380 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21,5** | **21,2** | **92,8** | **661,7** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | ТТК №28 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41 | 200 | 5,12 | 5,6 | 19,3 | 148 | ТТК №41 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 16,6 | 19,6 | 14,6 | 324,2 | ТТК №66 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **28,5** | **26,1** | **89,9** | **733,2** | |
| **Всего за день:** | | **50,0** | **47,3** | **182,7** | **1 394,9** | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

Т.Ю. Красовка

**Ежедневное 5-ти дневное меню**
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет**
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102 | 200 | 9,2 | 14,4 | 38,7 | 315,0 | ТТК №102 |
| 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 ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **16,2** | **24,4** | **96,9** | **645,1** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №25 | 60 | 0,6 | 0 | 1,4 | 8,4 | ТТК №25 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40 | 200 | 4,64 | 6,6 | 25,67 | 149,8 | ТТК №40 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 90/30 | 10,3 | 12,3 | 13,1 | 204,4 | ТТК №22 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **28,9** | **25,0** | **144,0** | **886,7** | |
| **Всего за день:** | | **45,2** | **49,4** | **240,9** | **1 531,8** | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Ежедневное 5-ти дневное меню**
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет**
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**4 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 200 | 11,0 | 13,4 | 28,8 | 279,8 | ТТК №82 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 | 35/10/5 | 6,70 | 6,10 | 17,10 | 149,85 | ТТК №380 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21,6** | **19,8** | **85,2** | **602,5** | |
| **Обед** | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,2 | ТТК №543 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38 | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТТК №38 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **25,4** | **24,3** | **109,7** | **716,9** | |
| **Всего за день:** | | **47,0** | **44,1** | **194,9** | **1 319,3** | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Ежедневное 5-ти дневное меню**
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет**
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 200 | 10,9 | 14,8 | 36,4 | 339,0 | ТТК №101 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **14,8** | **15,6** | **85,4** | **559,3** | |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №28 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | ТТК №28 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43 | 200 | 4,72 | 6,60 | 13,60 | 125,60 | ТТК №43 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48 | 150 | 11,0 | 19,5 | 17,7 | 286,6 | ТТК №48 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7 | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **22,8** | **26,9** | **93,5** | **698,0** | |
| **Всего за день:** | | **37,6** | **42,5** | **178,9** | **1 257,3** | |

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Ежедневное 5-ти дневное меню**
**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет**
**в период каникул при 2-х разовом питании**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 226,49 | 240,16 | 988,02 | 6 938,64 |
| Среднее значение за период | 45,30 | 48,03 | 199,13 | 1393,7 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |