

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



СОГЛАСОВАНО:

Директор:



*МКОУ Даниловская СШ
им. А.С. Макаренко*

Борисов Иван И.В.

**Ежедневное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	16,8	36,0	349,8	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	574	25,8	23,1	80,9	648,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
БОРИЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	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
Итого за прием пищи:	970	29,2	49,4	135,1	1 057,0	
		55,0	72,5	216,0	1 705,6	

Утверждаю:



Согласовано:

МКОУ Даниловской СШ им. А.С. Макаренки
директор *Билин Н.В.*



**Ежедневное 5-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	13,6	18,5	45,5	423,8	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	560	25,0	25,0	106,8	769,4	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	432,2	ТТК №66
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
Итого за прием пищи:	840	32,5	34	100,325	883,4	
Всего за день:		57,5	59,0	207,1	1 652,8	

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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	250	11,5	18,0	48,4	393,8	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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	550	18,5	28,0	106,6	723,9	
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,52	6,24	35,52	220,32	ТТК №23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
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:	880	32,7	29,1	158,8	989,2	
Всего за день:		51,2	57,1	265,3	1 713,0	

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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	250	13,8	16,8	36,0	349,8	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	540	23,7	23,1	87,6	649,5	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	840	27,2	27,7	118,7	786,7	
Всего за день:		50,8	50,8	206,3	1 436,2	

Утверждаю:



Согласовано:

Михаил Даниловский
им. А.С. Макаренко
директор *Б.В. Гален*
 Даниловская СШ
 им. А.С. Макаренко

**Ежедневное 5-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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	250	13,6	18,5	45,5	423,8	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Итого за прием пищи:	655	18,6	19,4	101,8	678,6	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48
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
Итого за прием пищи:	840	27,7	39,0	102,8	814,9	
Всего за день:		46,3	58,4	204,6	1 493,5	

Утверждаю:



Согласовано:



Ежедневное 5-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	260,80	202,19	1098,30	7995,5
Среднее значение за период	52,08	40,40	219,66	1599,1
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	