Утверждаю Капенкин А.В.

30.10.2026г.

Согласовано: МКОУ Клетско-Почтовская СШ

Директор: /Ляшенко А.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**

**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 СОЛЕНЫЙ 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** | |