



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

04.06.2024

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 | 17,8 | 23,5 | 45,5 | 430,5 | ТТК №101 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 21,6 | 24,3 | 94,3 | 648,8 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №1 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | ТТК №47 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77 | 100 | 11,2 | 13,5 | 12,4 | 208,4 | ТТК №77 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333 | 180 | 3,8 | 5,2 | 27,4 | 173,0 | ТТК №333 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 |
| 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: | 950 | 27,5 | 24,0 | 144,1 | 898,5 | |
| Всего за день: | | 54,5 | 55,7 | 238,4 | 1 645,6 | |

Зав. производством _____



Утверждаю



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании
2 Вариант

4.06.2024г

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 18,0 | 19,6 | 85,2 | 557,3 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №1 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,4 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77 | 90 | 10,0 | 13,3 | 11,3 | 199,2 | ТТК №77 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333 | 150 | 3,2 | 4,3 | 22,8 | 144,2 | ТТК №333 |
| СОК 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 22,5 | 21,8 | 120,0 | 764,1 | |
| Всего за день: | | 46,6 | 47,8 | 205,2 | 1 421,8 | |

Зав. производством



4.06.2014

Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-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 | 17,8 | 23,5 | 45,5 | 430,5 | ТТК №101 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 21,6 | 24,3 | 94,3 | 648,8 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №1 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | ТТК №47 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77 | 100 | 11,2 | 13,5 | 12,4 | 208,4 | ТТК №77 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333 | 180 | 3,8 | 5,2 | 27,4 | 173,0 | ТТК №333 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 |
| 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: | 950 | 27,5 | 24,0 | 144,1 | 898,5 | |
| Полдник | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА | 150 | 10,46 | 14,45 | 80,87 | 495,80 | ТТК №42 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 16,3 | 19,5 | 88,9 | 601,8 | |
| Всего за день: | | 69,3 | 70,8 | 327,3 | 2 149,1 | |

Зав. производством



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

4.06.2024г

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 18,0 | 19,6 | 85,2 | 557,3 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №1 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,4 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77 | 90 | 10,0 | 13,3 | 11,3 | 199,2 | ТТК №77 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333 | 150 | 3,2 | 4,3 | 22,8 | 144,2 | ТТК №333 |
| СОК 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 22,5 | 21,8 | 120,0 | 764,1 | |
| Полдник | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА | 100 | 7,84 | 10,09 | 56,42 | 348,11 | ТТК №42 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13,6 | 15,1 | 64,4 | 454,1 | |
| Всего за день: | | 59,3 | 60,8 | 269,6 | 1 811,0 | |

Зав. производством _____