

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Киселев Д. Г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор:



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



**Ежедневное 10-ти дневное меню**

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

1 Вариант

| Примем пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |             |              |                               |             |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>574</b>   | <b>25,8</b>      | <b>23,1</b> | <b>80,9</b>  | <b>648,6</b>                  |             |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                             | 100          | 1,4              | 5,9         | 8,3          | 91,9                          | ТТК №543    |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39                                | 250          | 7,46             | 8,75        | 30,43        | 245,75                        | ТТК №39     |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45                          | 180          | 4,80             | 5,28        | 32,40        | 189,36                        | ТТК №45     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 100/30       | 12,2             | 17,3        | 17,7         | 275,0                         | ТТК №2      |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>950</b>   | <b>32,5</b>      | <b>23,4</b> | <b>150,0</b> | <b>1 080,0</b>                |             |
|  |              | <b>58,2</b>      | <b>46,5</b> | <b>230,9</b> | <b>1 423,0</b>                |             |

Утверждено:



Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

2 Вариант

| Примем пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества   |                  |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|---|--------------|--------------------|------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------|
|   |              | Белки, г           | Жиры, г          | Углеводы, г        |                               |                 |
| <b>Завтрак</b>  |              |                    |                  |                    |                               |                 |
| 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             |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302  | 200          | 0,2                | 0,0              | 15,0               | 58,0                          | ТТК №302        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 60           | 4,5                | 0,4              | 29,2               | 137,8                         | ТТК № 6         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>660</b>   | <b>18,9</b>        | <b>19,5</b>      | <b>104,0</b>       | <b>688,0</b>                  |                 |
| <b>Обед</b>   |              |                    |                  |                    |                               |                 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28   | 100          | 0,8                | 0,2              | 1,7                | 13                            | ТТК №28         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40                       | 250          | 5,8                | 8,25             | 32,09              | 187,25                        | ТТК №40         |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, тушенная в томатном соусе ТТК №12 /КОГЛЕТА | 100          | 13,6/11,2          | 13,2/12,2        | 14,3/10,8          | 220,1/197,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47                                  | 180          | 3,96               | 5,28             | 40,44              | 225,12                        | ТТК №47         |
| СОК/НЕКТАР 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                     | <b>920</b>   | <b>30,96/28,56</b> | <b>27,6/26,6</b> | <b>161,3/157,8</b> | <b>971,4/948,77</b>           |                 |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>49,9/47,5</b>   | <b>47,1/46,1</b> | <b>265,3/261,8</b> | <b>1659,4/1636,8</b>          |                 |



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

3 Вариант

| Принем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША вязкая молочная кукурузная с маслом ТТК №63 | 250          | 9,75             | 11,50       | 37,75        | 282,25                        | ТТК №63     |
| 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                                   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>550</b>   | <b>20,3</b>      | <b>17,9</b> | <b>94,2</b>  | <b>604,9</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |             |
| ПОМИДОР свежий ТТК №25                           | 100          | 0,7              | 0           | 1,4          | 8,4                           | ТТК №25     |
| 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                                   | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         | ТТК № 6     |
| ХЛЕБ пеклеванный                                 | 60           | 3,9              | 0,5         | 24,6         | 118,7                         | ТТК № 7     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>870</b>   | <b>34,6</b>      | <b>34,0</b> | <b>113,0</b> | <b>941,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>46,6</b>      | <b>51,9</b> | <b>202,7</b> | <b>1 422,8</b>                |             |

12.05.2016



Утверждаю:



Согласовано:



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

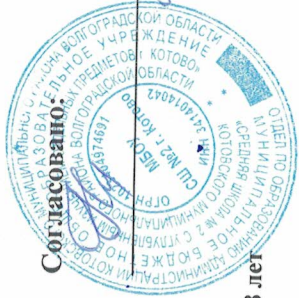
4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША вязкая молочная яичневая с маслом ТТК №64 | 250          | 15,3             | 13,5        | 41,8         | 349,50                        | ТТК №64     |
| БУТЕРБРОД с маслом №1/2011                     | 40/10        | 3,15             | 9,70        | 18,90        | 157,3                         | 1/2011      |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>550</b>   | <b>21,6</b>      | <b>23,4</b> | <b>95,2</b>  | <b>656,7</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>840</b>   | <b>27,2</b>      | <b>27,7</b> | <b>118,7</b> | <b>786,7</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>46,9</b>      | <b>51,1</b> | <b>213,9</b> | <b>1 428,7</b>                |             |

Утверждено:



Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

5 Вариант

| Примем пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 250          | 13,8             | 16,8        | 36,0         | 349,8                         | ТТК №82     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27                 | 60           | 2,40             | 4,40        | 25,20        | 156,00                        | ТТК №27     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 55           | 4,1              | 0,3         | 26,8         | 126,4                         | ТТК № 6     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                       | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №302    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>565</b>   | <b>20,5</b>      | <b>21,5</b> | <b>103,0</b> | <b>690,2</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 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 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>840</b>   | <b>27,4</b>      | <b>39,1</b> | <b>96,6</b>  | <b>790,1</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>46,6</b>      | <b>60,5</b> | <b>199,6</b> | <b>1 421,8</b>                |             |



Утверждаю:



Согласовано:

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

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-----------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                 |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |                               |                 |
| 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                                 | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3                          | 114,8 ТТК № 6   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>550</b>   | <b>24,2</b>      | <b>24,9</b> | <b>101,9</b>                  | <b>746,4</b>    |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |                               |                 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 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    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>840</b>   | <b>32,5</b>      | <b>34,0</b> | <b>100,3</b>                  | <b>883,4</b>    |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>46,6</b>      | <b>58,9</b> | <b>202,8</b>                  | <b>1 421,9</b>  |

Утверждено:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

7 Вариант

| Примем пищи. наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом ТТК №103 | 250          | 13,25            | 18,13       | 40,00        | 275,75                        | ТТК №103    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                   | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 338         |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>660</b>   | <b>18,7</b>      | <b>19,1</b> | <b>98,7</b>  | <b>542,0</b>                  |             |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                      | 100          | 1,4              | 5,9         | 8,3          | 91,9                          | ТТК №543    |
| ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40                  | 250          | 5,8              | 8,25        | 32,0875      | 187,25                        | ТТК №40     |
| ПЛОД 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>840</b>   | <b>29,1</b>      | <b>49,8</b> | <b>138,8</b> | <b>1 079,2</b>                |             |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>46,7</b>      | <b>68,9</b> | <b>237,5</b> | <b>1 427,5</b>                |             |

18.05.2016г.

Утверждаю:



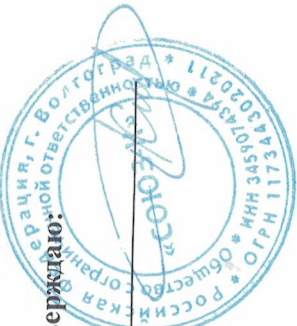
Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

8 Вариант

| Примем пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102 | 250          | 11,5             | 18,0        | 48,4         | 393,8                         | ТТК №102    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27                   | 60           | 2,40             | 4,40        | 25,20        | 156,00                        | ТТК №27     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                         | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №302    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК №6      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>560</b>   | <b>17,8</b>      | <b>22,7</b> | <b>112,9</b> | <b>722,6</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28                          | 100          | 0,8              | 0,2         | 1,7          | 13                            | ТТК №28     |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39                          | 250          | 7,46             | 8,75        | 30,43        | 245,75                        | ТТК №39     |
| ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21         | 200          | 13,50            | 13,20       | 26,21        | 277,64                        | ТТК №21     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301               | 200          | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,3          | 39,6                          | ТТК №7      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>810</b>   | <b>26,3</b>      | <b>23,8</b> | <b>101,3</b> | <b>727,9</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>44,1</b>      | <b>47,8</b> | <b>214,2</b> | <b>1 422,8</b>                |             |

Утверждено:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

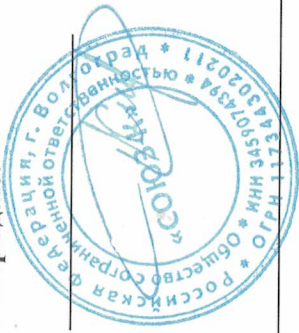
9 Вариант



| Прим пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША вязкая молочная яичневая с маслом ТТК №64                                | 250          | 15,3             | 13,5        | 41,8         | 349,50                        | ТТК №64     |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>500</b>   | <b>22,3</b>      | <b>23,5</b> | <b>100,0</b> | <b>679,6</b>                  |             |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |
| СУП с крупой (рисовая) ТТК №44  | 250          | 4,8              | 5,3         | 16,5         | 122,0                         | ТТК №44     |
| КОЛЛЕТА из говядины рубленая с белокачаной капустой с соусом томатным ТТК №29 | 100/30       | 12,2             | 13,7        | 25,1         | 260,3                         | ТТК №29     |
| КАША перловая ТТК №46   | 180          | 4,89             | 2,40        | 32,28        | 171,36                        | ТТК №46     |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>850</b>   | <b>28,2</b>      | <b>22,1</b> | <b>128,9</b> | <b>806,8</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>46,6</b>      | <b>45,6</b> | <b>228,8</b> | <b>1 486,4</b>                |             |

И.С.С.С.С.С.

Утверждаю:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61     | 250/50       | 20,3             | 23,4        | 51,0         | 475,9                         | ТТК №61     |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                                    | 30           | 1,80             | 5,50        | 12,60        | 107,50                        | ТТК №24     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                   | 200          | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>570</b>   | <b>25,4</b>      | <b>29,1</b> | <b>98,3</b>  | <b>735,3</b>                  |             |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |
| 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     |
| 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                                     | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК № 7     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>950</b>   | <b>30,9</b>      | <b>29,1</b> | <b>148,0</b> | <b>982,5</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>46,7</b>      | <b>58,2</b> | <b>246,3</b> | <b>1 717,8</b>                |             |