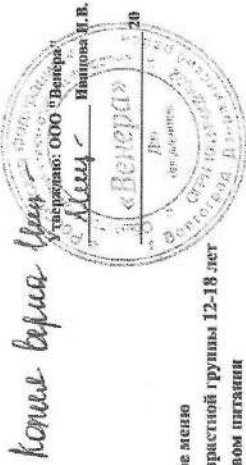


Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагере с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА МАЛИНА С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
Итого за прием пищи:	569	26,09	30,44	93,14	691,27	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	200	18,0	24,0	53,3	481,9	ТТК №564
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	35,80	36,60	155,80	1 077,30	
Всего за вариант:		61,89	67,04	248,94	1 768,57	



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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	17,8	23,5	430,5	ТТК №101
КОРЮКТИ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	338
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	ТТК №302
БУТЕРБРОД С ПОКИДЛОМ ТТК №127	40/20	4,0	1,0	22,8	ТТК №127
Итого за прием пищи:	660	22,60	25,10	97,60	697,80
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	ТТК №1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100	14,4	18,1	20,3	ТТК №77
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	6,5	6,8	40,2	ТТК №180
СОКОНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	ТТК №66
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	ТТК №7
Итого за прием пищи:	950	33,40	30,20	164,80	942,70
Всего за вариант:		56,00	55,30	262,40	1 640,50



Согласовано

Директор ИИО ФНЦ ФБС
20.05.2015

Копия верна
Исх. № 110
Утверждено: ООО «Венер»
Иванова И.В.
20

года

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	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	250	20,4	28,8	33,5	357,3	ТТК №80
	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ С УЩЕНЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387
	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:	590	28,60	35,10	107,50	737,30	
Обед							
	МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЦЕСКИ С ОЛИВЕ КУРИЦЫМ ТТК №468	200	21,9	25,3	40,1	505,7	ТТК №468
	КОМПЛОТ 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 ПЕКСЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
	Итого за прием пищи:	870	34,10	34,70	130,90	1 001,40	
	Всего за вариант:		62,70	69,80	238,40	1 738,70	



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						
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	ТТК №513
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	600	25,70	19,80	141,50	709,60	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	3,4	5,0	11,9	104,0	ТТК №28
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	29,1	34,9	37,2	642,7	ТТК №67
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:	870	42,70	46,70	131,60	1 179,10	
Всего за вариант:		68,40	66,50	273,10	1 888,70	

Согласовано
 Директор МОУ с.с.ч.ш.о
 Д.С. Демидов А.А.
 2015 года

Комп. версия
 Утверждено: ООО "Вестер"
 Исполнитель: И.В. Исаева
 2015 года

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

5 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
	30/10/10	4,70	5,10	17,10	149,90	ТТК №380
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
	555	22,80	28,40	109,60	741,70	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44 ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВАНИЛИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ Итого за прием пищи: Всего за вариант:	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
	250	4,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
	200	23,4	22,5	52,5	540,1	ТТК №116
	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
	870	38,40	28,90	141,60	1 002,60	
	61,20	57,30	251,20	1 744,30		

Конца Вера Миг
 Утвержден: ООО "Венера"
 Исполн: И.В.
 20

С согласовано
 Директор школы
 20

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

6 Вариант						
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	230	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №66
Итого за прием пищи:	570	24,50	29,70	109,80	764,60	
Обед						
МОРОКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	230	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №795	200	29,6	31,3	28,7	552,5	ТТК №795
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 №66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №67
Итого за прием пищи:	870	41,80	40,70	119,50	1 048,20	
Всего за вариант:		66,30	70,40	229,30	1 812,80	

Согласовано
 Директор Школы № 110
 Б.А.К. Воронинский А.А.
 2015 года

Компьютерная версия
 Утверждено ООО "Венер" 2015 года
 Имя: Ильясова И.В.
 «Венер»
 2015 года

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

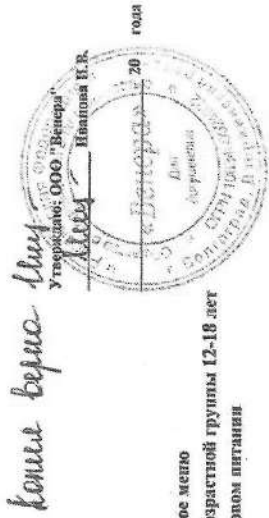
7 Вариант						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	ТТК №513
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
Итого за прием пищи:	605	26,10	19,80	144,00	721,20	
Обед						
СВЯЗКА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	29,1	34,9	37,2	642,7	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №33	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКСИВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	41,30	46,00	129,70	1 163,10	
Всего за вариант:		67,40	65,80	273,70	1 884,30	

Согласовано
 Директор Школы №110
 2023 года

Коммунальное предприятие ООО «Восход»
 Директор Иванова Н.В.

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						
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	250	11,6	23,5	37,8	361,3	ТТК №653
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВСКРУТУЮ №337	шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
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
Итого за прием пищи:	564	23,39	30,94	77,54	631,57	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ТОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ОМЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	21,9	25,3	40,1	505,7	ТТК №468
СОК/НЕКТАР 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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	40,00	32,10	154,40	1 097,80	
Всего за вариант:		63,39	63,04	231,94	1 729,37	



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

9 Вариант						
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
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	20,85	33,00	108,90	737,50	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
СУП С КРУПНОЙ (рисовый) ТТК №44	250	4,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
ПЕШЕЧЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	200	23,4	22,5	52,5	540,1	ТТК №116
КОМПЛОТ 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 ПЕКСЛЕВАТЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
Итого за прием пищи:	870	38,00	31,90	144,00	1 036,80	
Всего за вариант:		58,85	64,90	252,90	1 774,30	



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							
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белка, 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	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,0	34,7	207,2	ТТК №387	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прим пищи:	590	26,10	29,80	119,70	812,50		
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	3,4	5,0	11,9	104,0	ТТК №28	
ПЮЖ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	280	29,1	34,9	37,2	642,7	ТТК №67	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	280	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
ХЛЕБ НЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7	
Итого за прим пищи:	870	42,70	46,70	131,60	1 179,10		
Всего за вариант:		68,80	76,50	251,30	1 991,60		