



Утверждаю

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

| Пример пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82   | 200          | 11,0             | 18,4        | 38,8         | 315,0                         | ТТК №82      |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                      | 1шт          | 7,89             | 7,14        | 0,44         | 97,47                         | 337          |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301               | 200          | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 55           | 4,1              | 0,3         | 26,8         | 126,4                         | ТТК № 6      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>519</b>   | <b>23,3</b>      | <b>25,8</b> | <b>81,2</b>  | <b>598,9</b>                  |              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                       | 60           | 0,8              | 3,6         | 5,0          | 55,2                          | ТТК №543     |
| СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)                 | 200          | 6,1              | 4,6         | 16,0         | 130,4                         | ТТК №43      |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 150          | 16,7             | 13,7        | 39,4         | 286,9                         | ТТК №116     |
| 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>700</b>   | <b>30,2</b>      | <b>22,6</b> | <b>121,6</b> | <b>750,5</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50            | 200          | 0,6              | 0,2         | 18,7         | 89,0                          | ТТК №50      |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ                              | 100          | 7,84             | 10,09       | 56,40        | 348,11                        | ТТК №41      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>300</b>   | <b>8,4</b>       | <b>10,3</b> | <b>75,1</b>  | <b>437,1</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>62,0</b>      | <b>60,8</b> | <b>277,9</b> | <b>1 810,0</b>                |              |
| Зав. производством _____                       |              |                  |             |              |                               |              |

03.06.24



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

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>590</b>   | <b>18,0</b>      | <b>19,6</b> | <b>85,2</b>  | <b>557,3</b>                  |              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |              |
| 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 пеклеваный                                  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК № 7      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>790</b>   | <b>22,5</b>      | <b>21,8</b> | <b>120,0</b> | <b>764,1</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>300</b>   | <b>13,6</b>      | <b>15,1</b> | <b>64,4</b>  | <b>454,1</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>59,3</b>      | <b>60,8</b> | <b>269,6</b> | <b>1811,0</b>                 |              |
| 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  
3 Вариант**

| Прим пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80          | 200          | 10,5             | 23,0        | 26,8         | 265,7                         | ТТК №80      |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,00        | 34,70        | 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>540</b>   | <b>18,7</b>      | <b>29,3</b> | <b>100,8</b> | <b>645,7</b>                  |              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                               | 60           | 0,8              | 1,9         | 4,2          | 35,4                          | ТТК №326     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46                     | 200          | 1,9              | 4,2         | 12,6         | 96,8                          | ТТК №46      |
| ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66               | 150          | 16,6             | 19,6        | 14,6         | 324,2                         | 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>730</b>   | <b>27,8</b>      | <b>26,7</b> | <b>99,4</b>  | <b>772,1</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                                | 200          | 0,1              | 0,0         | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ                            | 100          | 7,11             | 5,50        | 47,30        | 267,60                        | ТТК №40      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>300</b>   | <b>7,2</b>       | <b>5,5</b>  | <b>64,0</b>  | <b>337,1</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>59,3</b>      | <b>61,5</b> | <b>264,2</b> | <b>1 811,0</b>                |              |
| Зав. производством _____                                |              |                  |             |              |                               |              |



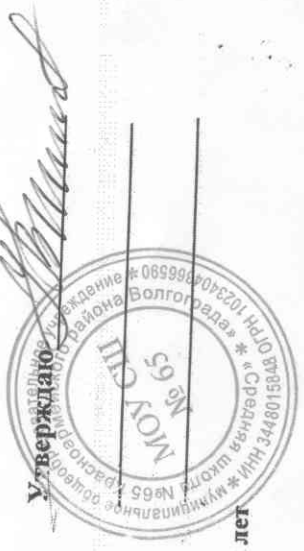
Утверждаю

**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 Вариант**

| Прим пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513 | 200/50       | 15,3             | 15,6        | 68,4         | 346,0                         | ТТК №513     |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>500</b>   | <b>19,3</b>      | <b>15,9</b> | <b>107,9</b> | <b>520,8</b>                  |              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                  | 60           | 0,8              | 3,6         | 5,0          | 55,2                          | ТТК №543     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                      | 200          | 2,7              | 4,0         | 9,5          | 83,2                          | ТТК №28      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                     | 150          | 11,5             | 26,2        | 28,0         | 391,5                         | 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>700</b>   | <b>21,6</b>      | <b>34,5</b> | <b>103,7</b> | <b>807,9</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698                      | 200          | 5,6              | 4,9         | 8,1          | 104,8                         | 698          |
| ГЛЮШКА МОСКОВСКАЯ   | 100          | 7,84             | 10,09       | 56,40        | 348,11                        | ТТК №41      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>300</b>   | <b>13,4</b>      | <b>15,0</b> | <b>64,5</b>  | <b>452,9</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>59,4</b>      | <b>65,3</b> | <b>276,1</b> | <b>1 810,0</b>                |              |
| 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  
 5 Вариант



| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82        | 200          | 11,0             | 18,4    | 38,8        | 315,0                         | ТТК №82      |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                         | 30/10/10     | 4,70             | 5,10    | 17,10       | 149,90                        | ТТК №380     |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                               | 505          | 20,0             | 23,8    | 97,7        | 649,3                         |              |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |              |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                               | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | ТТК №1       |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) ТТК №204 | 200          | 3,9              | 4,6     | 13,3        | 98,0                          | ТТК №204     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48                       | 150          | 11,0             | 19,5    | 17,7        | 286,6                         | ТТК №48      |
| 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:                               | 700          | 22,6             | 24,9    | 108,9       | 734,9                         |              |
| Полдник  |              |                  |         |             |                               |              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50                | 200          | 0,6              | 0,2     | 18,7        | 89,0                          | ТТК №50      |
| СЛАДКАЯ БУЛОЧКА                                    | 100          | 7,84             | 10,09   | 56,42       | 348,11                        | ТТК №42      |
| Итого за прием пищи:                               | 300          | 8,4              | 10,3    | 75,1        | 437,1                         |              |
| Всего за день:                                     |              | 59,4             | 60,9    | 281,7       | 1 821,3                       |              |
| 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**

6 Вариант

| Примем пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101        | 200          | 14,2             | 18,8        | 36,4         | 339,0                         | ТТК №101     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,00        | 34,70        | 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 № 6      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>520</b>   | <b>20,9</b>      | <b>25,0</b> | <b>100,7</b> | <b>673,1</b>                  |              |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                             | 60           | 0,8              | 1,9         | 4,2          | 35,4                          | ТТК №326     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46                   | 200          | 1,9              | 4,2         | 12,6         | 96,8                          | ТТК №46      |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66             | 150          | 16,6             | 19,6        | 14,6         | 324,2                         | 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>700</b>   | <b>25,6</b>      | <b>26,5</b> | <b>86,4</b>  | <b>709,6</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                              | 200          | 0,1              | 0,0         | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ                          | 100          | 7,11             | 5,50        | 47,30        | 267,60                        | ТТК №40      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>300</b>   | <b>7,2</b>       | <b>5,5</b>  | <b>64,0</b>  | <b>337,1</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>59,3</b>      | <b>60,8</b> | <b>258,1</b> | <b>1 810,0</b>                |              |
| Зав. производством                                    |              |                  |             |              |                               |              |

10.06.20



Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерь с дневным пребыванием детей в ср.раг.гной и рушны 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513 | 200/50       | 15,3             | 15,6        | 68,4         | 346,0                         | ТТК №513     |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>505</b>   | <b>19,7</b>      | <b>15,9</b> | <b>110,4</b> | <b>532,4</b>                  |              |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                   | 60           | 0,8              | 3,6         | 5,0          | 55,2                          | ТТК №543     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47                  | 200          | 1,6              | 3,4         | 8,0          | 70,4                          | ТТК №47      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 150          | 11,5             | 26,2        | 28,0         | 391,5                         | 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>700</b>   | <b>20,5</b>      | <b>33,9</b> | <b>102,2</b> | <b>795,1</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698                        | 200          | 5,2              | 4,9         | 21,0         | 153,3                         | 698          |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ  | 100          | 7,84             | 10,09       | 56,40        | 348,11                        | ТТК №41      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>300</b>   | <b>13,0</b>      | <b>15,0</b> | <b>77,4</b>  | <b>501,4</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>59,3</b>      | <b>64,7</b> | <b>290,0</b> | <b>1 828,9</b>                |              |
| Зав. производством _____                                   |              |                  |             |              |                               |              |



Утверждаю



Ежедневное 10-ти дневное питание  
 в лагерь для дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании  
 8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порций | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры   |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102    | 200          | 9,2              | 14,4        | 38,7         | 315,0                         | ТТК №102       |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                            | 1шт          | 7,89             | 7,14        | 0,44         | 97,47                         | 337            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №302       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>514</b>   | <b>3,7</b>       | <b>0,3</b>  | <b>24,3</b>  | <b>114,8</b>                  | <b>ТТК № 6</b> |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |                |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                              | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №1         |
| СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)                    | 200          | 6,1              | 4,6         | 16,0         | 130,4                         | ТТК №43        |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430 | 150          | 15,7             | 14,3        | 34,1         | 308,9                         | ТТК №430       |
| 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>700</b>   | <b>29,5</b>      | <b>19,7</b> | <b>128,0</b> | <b>789,6</b>                  |                |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                |
| 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>300</b>   | <b>13,6</b>      | <b>15,1</b> | <b>64,4</b>  | <b>454,1</b>                  |                |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>64,1</b>      | <b>60,8</b> | <b>270,9</b> | <b>1 829,0</b>                |                |
| Зав. производством _____                          |              |                  |             |              |                               |                |





Утверждаю

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

9 Вариант

| Применение пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82   | 200          | 11,0             | 18,4        | 38,8         | 315,0                         | 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      |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                             | 200          | 0,6              | 0,0         | 32,0         | 131,9                         | 707          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>700</b>   | <b>18,6</b>      | <b>28,4</b> | <b>129,0</b> | <b>777,0</b>                  |              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326                      | 60           | 0,8              | 1,9         | 4,2          | 35,4                          | ТТК №326     |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44                | 200          | 3,8              | 4,2         | 13,2         | 97,6                          | ТТК №44      |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 150          | 16,7             | 13,7        | 39,4         | 286,9                         | ТТК №116     |
| 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>700</b>   | <b>27,6</b>      | <b>20,6</b> | <b>111,8</b> | <b>673,1</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №254            | 200          | 0,6              | 0,2         | 34,6         | 145,3                         | ТТК №254     |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 100          | 7,11             | 5,50        | 47,30        | 267,60                        | ТТК №40      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>300</b>   | <b>7,7</b>       | <b>5,7</b>  | <b>81,9</b>  | <b>412,9</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>59,3</b>      | <b>60,8</b> | <b>322,7</b> | <b>1 863,0</b>                |              |
| Зав. производством _____                       |              |                  |             |              |                               |              |



Утверждаю

*[Handwritten signature]*



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

| Применение пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101          | 200          | 14,2             | 18,8        | 36,4         | 339,0                         | ТТК №101   |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387 | 90           | 4,3              | 6,00        | 34,70        | 207,2                         | ТТК №387   |
| 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>530</b>   | <b>21,8</b>      | <b>25,0</b> | <b>105,8</b> | <b>698,1</b>                  |            |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                | 60           | 0,8              | 3,6         | 5,0          | 55,2                          | ТТК №543   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28                    | 200          | 2,7              | 4,0         | 9,5          | 83,2                          | ТТК №28    |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                   | 150          | 11,5             | 26,2        | 28,0         | 391,5                         | 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>700</b>   | <b>21,6</b>      | <b>34,5</b> | <b>103,7</b> | <b>807,9</b>                  |            |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |            |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303                      | 200          | 2,7              | 1,4         | 12,4         | 66,9                          | ТТК №303   |
| ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ                                       | 100          | 7,84             | 10,09       | 56,40        | 348,11                        | ТТК №41    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>300</b>   | <b>10,5</b>      | <b>11,5</b> | <b>68,8</b>  | <b>415,0</b>                  |            |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>59,4</b>      | <b>70,9</b> | <b>278,3</b> | <b>1 921,0</b>                |            |
| Зав. производством <i>[Handwritten signature]</i>       |              |                  |             |              |                               |            |