



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

Утверждаю

*Меренков*  
*Михайлова Ю.В.*

№ 123

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    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                  | 40/20        | 4,0              | 1,0     | 22,8        | 140,9                         | ТТК №127    |
| Итого за прием пищи:                           | 660          | 22,55            | 25,10   | 97,60       | 697,80                        |             |
| 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          | 14,4             | 18,1    | 20,3        | 208,4                         | ТТК №77     |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180                | 180          | 6,5              | 6,8     | 40,2        | 217,2                         | ТТК №180    |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7      |
| Итого за прием пищи:                           | 950          | 33,40            | 30,15   | 164,80      | 942,70                        |             |
| Всего за вариант:                              |              | 55,95            | 55,25   | 262,40      | 1 640,50                      |             |

Зав. производством

*Меренков*