



03.06



Ежедневное 7-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

1. Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301
Итого за прием пищи:	569	26,0	30,4	93,1	691,3	
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
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	200	22,3	18,3	52,5	382,5	ТТК №116
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	40,1	30,9	155,0	977,9	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	11,4	15,0	101,9	598,8	
Всего за день:		77,6	76,3	350,1	2 268,0	

Зав. производством _____



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 _____

05.06



Ежедневное 10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
 в период каникул при 3-х разовом питании

3 Вариант

Прием 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	12,6	28,8	33,5	357,3	ТТК №80
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ 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	20,8	35,1	107,5	737,3	
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
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
Итого за прием пищи:	870	31,2	35,4	110,3	927,9	
Полдник						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40
Итого за прием пищи:	350	10,6	8,1	86,4	463,3	
Всего за день:		69,4	78,5	304,2	2 128,5	

Зав. производством _____



06.06



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	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
Итого за прием пищи:	550	22,4	19,0	122,5	592,2	
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
ПЛОВ 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	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	28,9	46,7	131,6	1 058,4	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	16,4	19,7	91,3	614,6	
Всего за день:		69,3	85,4	345,4	2 265,2	

Зав. производством _____



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 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:	555	22,8	28,4	109,6	741,7	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) ТТК №204	250	4,9	5,5	17,5	129,0	ТТК №204
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48
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:	870	29,8	36,3	134,7	925,0	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150	10,46	14,45	80,87	495,80	ТТК №42
Итого за прием пищи:	350	11,1	14,7	99,6	584,8	
Всего за день:		69,6	79,4	343,9	2 251,5	

Зав. производством _____



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной групп 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
6 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
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ 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 №6
Итого за прием пищи:	570	24,5	29,7	109,8	764,6	
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
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
Итого за прием пищи:	870	31,2	35,4	110,3	927,9	
Полдник						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40
Итого за прием пищи:	350	10,6	8,1	86,4	463,3	
Всего за день:		69,3	73,1	306,5	2 155,8	

Зав. производством _____



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-14 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	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
Итого за прием пищи:	555	22,8	19,0	125,0	603,8	
Обед						
СВЕКЛА 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
ПЛОВ 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	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	27,5	46,0	129,7	1 042,4	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	16,0	19,7	104,2	663,1	
Всего за день:		69,4	84,7	358,9	2 309,3	

Зав. производством _____

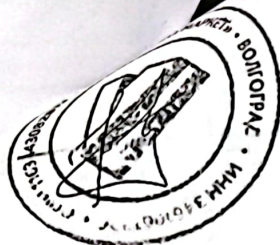


**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250	11,8	18,0	50,7	407,3	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	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	23,6	25,4	90,4	677,6	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	200	16,4	17,3	45,5	412,0	ТТК №430
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:	870	34,5	24,1	159,8	1 004,1	
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:		74,4	70,8	339,1	2 283,5	

Зав. производством _____



**Ежедневное 7-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАИНАЯ 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
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Итого за прием пищи:	750	21,4	33,0	140,9	869,4	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	4,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	200	22,3	18,3	52,5	382,5	ТТК №116
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
Итого за прием пищи:	870	36,9	27,7	144,0	879,2	
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №254	200	0,6	0,2	34,6	145,3	ТТК №254
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10,46	8,07	69,73	393,80	ТТК №40
Итого за прием пищи:	350	11,1	8,3	104,3	539,1	
Всего за день:		69,3	70,9	389,2	2 287,7	

Зав. производством _____



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
10 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
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 прием пищи:	590	26,1	29,8	119,7	812,5	
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
ПЛОВ 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	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	28,9	46,7	131,6	1 058,4	
Полдник						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
Итого за прием пищи:	350	13,5	16,2	95,6	576,7	
Всего за день:		69,5	92,7	346,9	2 447,6	