

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



СОГЛАСОВАНО:

Директор:



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

Утверждаю:



Согласовано:



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

**1 Вариант**

Прием 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	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61	1штг	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 ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>23,0</b>	<b>19,7</b>	<b>73,7</b>	<b>578,6</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,4</b>	<b>23,4</b>	<b>133,4</b>	<b>927,5</b>	
		<b>51,4</b>	<b>43,1</b>	<b>207,1</b>	<b>1 423,0</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



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

**2 Вариант**

Прием 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	200	10,9	14,8	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 ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,2</b>	<b>15,8</b>	<b>94,9</b>	<b>603,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	150	3,3	4,4	33,7	187,6	ТТК №47
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>28/25,8</b>	<b>23,8/22,85</b>	<b>150,3/147,1</b>	<b>887,8/867,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2/42</b>	<b>39,6/38,65</b>	<b>245,2/242</b>	<b>1491/1470,4</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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 ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	200	12,2	10,8	33,4	279,60	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 ТТК № 6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>20,7</b>	<b>86,8</b>	<b>586,8</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 №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	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 ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>25,4</b>	<b>24,3</b>	<b>109,7</b>	<b>716,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>45,0</b>	<b>196,5</b>	<b>1 428,7</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



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

**5 Вариант**

Прием 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	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27	60	2,40	4,40	25,20	156,00	ТТК №27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	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>515</b>	<b>17,7</b>	<b>18,1</b>	<b>95,8</b>	<b>620,2</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>22,9</b>	<b>27,0</b>	<b>91,4</b>	<b>689,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>45,1</b>	<b>187,2</b>	<b>1 421,8</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	10,9	14,8	36,4	339,0	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 ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>21,2</b>	<b>92,8</b>	<b>661,7</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41
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 ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>28,9</b>	<b>26,1</b>	<b>94,0</b>	<b>749,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>47,3</b>	<b>202,8</b>	<b>1 421,9</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



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

7 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	200	10,60	14,50	32,00	220,60	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 ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,0</b>	<b>15,5</b>	<b>90,7</b>	<b>486,8</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 №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
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 ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,6</b>	<b>37,1</b>	<b>119,9</b>	<b>874,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>52,6</b>	<b>210,6</b>	<b>1 427,5</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



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

**8 Вариант**

Прием 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	200	9,2	14,4	38,7	315,0	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 ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,5</b>	<b>19,1</b>	<b>103,2</b>	<b>643,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ 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 ТТК № 6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	20	1,3	0,2	8,3	39,6	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>24,9</b>	<b>23,8</b>	<b>98,6</b>	<b>690,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,4</b>	<b>47,8</b>	<b>201,8</b>	<b>1 422,8</b>	

Утверждаю:



Согласовано:



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

9 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 ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	200	12,2	10,8	33,4	279,60	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 ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>20,8</b>	<b>91,6</b>	<b>609,7</b>	
<b>Обед</b>						
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	150	3,80	4,00	26,90	142,80	ТТК №46
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>24,9</b>	<b>21,3</b>	<b>117,7</b>	<b>727,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>42,1</b>	<b>209,3</b>	<b>1 337,6</b>	

Утверждаю:



**Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	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 ТТК № 6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>21,0</b>	<b>86,1</b>	<b>516,3</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 №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,1</b>	<b>29,1</b>	<b>131,6</b>	<b>853,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>50,1</b>	<b>217,7</b>	<b>1 369,6</b>	