

Согласовано

*М.А. Давыдова* МОУ СШ №56  
*Д.И. Маврина*

20 года



КОПИЯ ВЕРНА  
 Директор  
 Погосова А.В. *С.В.*

года

Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях 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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1 штг	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301
	569	26,0	30,4	93,1	691,3	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543						
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	22,3	18,3	52,5	382,5	ТТК №116
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Всего за день:</b>	870	40,1	30,9	155,0	977,9	
		66,2	61,3	248,1	1 669,2	

**Примерное 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**

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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,6</b>	<b>24,3</b>	<b>94,3</b>	<b>648,8</b>	
<b>Обед</b>						
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,5</b>	<b>24,0</b>	<b>144,1</b>	<b>898,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>55,7</b>	<b>238,4</b>	<b>1 645,6</b>	

**Примерное 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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>35,1</b>	<b>107,5</b>	<b>737,3</b>	
<b>Обед</b>						
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 ОВОЦАМИ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,2</b>	<b>35,4</b>	<b>110,3</b>	<b>927,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>70,4</b>	<b>231,7</b>	<b>1 665,2</b>	

**Примерное 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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>19,0</b>	<b>122,5</b>	<b>592,2</b>	
<b>Обед</b>						
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
КОМПЛОТ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>46,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1 058,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>65,7</b>	<b>254,1</b>	<b>1 650,6</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,8</b>	<b>28,4</b>	<b>109,6</b>	<b>741,7</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29,8</b>	<b>36,3</b>	<b>134,7</b>	<b>925,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,8</b>	<b>64,7</b>	<b>244,3</b>	<b>1 666,7</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,5</b>	<b>29,7</b>	<b>109,8</b>	<b>764,6</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,2</b>	<b>33,8</b>	<b>110,3</b>	<b>927,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>63,5</b>	<b>232,7</b>	<b>1 692,5</b>	

**Примерное 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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>125,0</b>	<b>603,8</b>	
<b>Обед</b>						
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,5</b>	<b>46,0</b>	<b>129,7</b>	<b>1 042,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>65,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 646,2</b>	

**Примерное 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**

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				50,7	407,3	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	250	11,8	18,0	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	1шт	7,89	7,14	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,0	24,3	114,8	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>0,3</b>	<b>90,4</b>	<b>677,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1				8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	100	1,5	0,1	20,0	163,0	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРИШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	250	7,6	5,8	45,5	412,0	ТТК №430
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	16,4	17,3	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,0	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	4,5	0,4	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>60</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>	<b>159,8</b>	<b>1 004,1</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>870</b>	<b>34,5</b>	<b>24,1</b>	<b>250,2</b>	<b>1 681,7</b>	
		<b>58,1</b>	<b>55,7</b>			



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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 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
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,4</b>	<b>33,0</b>	<b>140,9</b>	<b>869,4</b>	
<b>Обед</b>						
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
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>36,9</b>	<b>27,7</b>	<b>144,0</b>	<b>879,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>60,7</b>	<b>284,9</b>	<b>1 748,6</b>	

**Примерное 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**

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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,1</b>	<b>29,8</b>	<b>119,7</b>	<b>812,5</b>	
<b>Обед</b>						
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
КОМПЮТ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>46,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1 058,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,0</b>	<b>76,5</b>	<b>251,3</b>	<b>1 870,9</b>	