

Утверждаю

Начальник лагеря

31
Ларионова И.И.

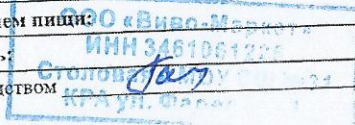
Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

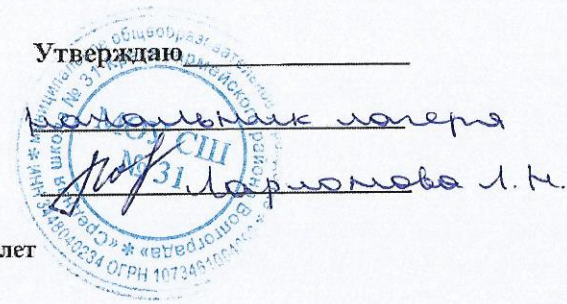
20.06.2023 г.

7 день

| 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 | 200 | 9,2 | 14,4 | 38,7 | 315,0 | ТТК №102 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 392 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18,9 | 15,8 | 69,5 | 430,3 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45 | 200 | 1,4 | 4,2 | 13,2 | 97,6 | ТТК №45 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 14,3 | 19,6 | 14,6 | 324,2 | ТТК №66 |
| 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 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 23,5 | 27,7 | 114,8 | 864,2 | |
| Всего за день: | | 43,0 | 44,1 | 198,6 | 1 362,9 | |

Зав. производством





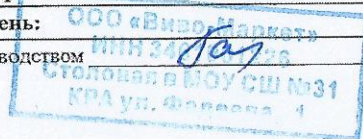
Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании

20.06.2023 г.

7 день

| 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 | 200 | 9,2 | 14,4 | 38,7 | 315,0 | ТТК №102 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 392 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18,9 | 15,8 | 69,5 | 430,3 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45 | 200 | 1,4 | 4,2 | 13,2 | 97,6 | ТТК №45 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 14,3 | 19,6 | 14,6 | 324,2 | ТТК №66 |
| 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 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 23,2 | 24,6 | 94,1 | 724,2 | |
| Полдник | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698 | 200 | 5,2 | 4,9 | 21,0 | 153,3 | 698 |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 100 | 7,84 | 10,09 | 56,40 | 348,11 | ТТК №41 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13,0 | 15,0 | 77,4 | 501,4 | |
| Всего за день: | | 55,7 | 56,0 | 255,3 | 1 724,3 | |

Зав. производством





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

20.06.2023 г.

7 день

| 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 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 392 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,2 | 18,4 | 77,4 | 478,3 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45/1 | 250 | 1,8 | 5,3 | 16,5 | 122,0 | ТТК №45/1 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 200 | 19,0 | 26,0 | 19,5 | 432,2 | ТТК №66 |
| 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 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 31,1 | 32,3 | 133,3 | 1 017,7 | |
| Всего за день: | | 52,9 | 51,3 | 225,0 | 1 564,4 | |

Зав. производством





20.06.2023 г.

Утверждаю

начальник центра
Марина Николаевна Л.Н.



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

7 день

| Принем 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 | 45 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 392 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,2 | 18,4 | 77,4 | 478,3 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45/1 | 250 | 1,8 | 5,3 | 16,5 | 122,0 | ТТК №45/1 |
| ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 200 | 19,0 | 26,0 | 19,5 | 432,2 | ТТК №66 |
| 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 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 31,1 | 32,3 | 118,7 | 935,4 | |
| Полдник | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698 | 200 | 5,2 | 4,9 | 21,0 | 153,3 | 698 |
| ПЛОШКА 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: | | 68,9 | 70,9 | 314,6 | 2 145,2 | |

Зав. производством

