

УТВЕРЖАЮЩИЙ, Г.О.О «ОПТИМА»
Директор: *Т.П. Каленикина* Т.П.



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

Утверждено:



Согласовано:



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

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	16,8	36,0	349,8	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61	1шт	7,20	5,90	0,30	101,00	ТТК №61
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	574	25,8	23,1	80,9	648,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,43	245,75	ТТК №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	32,5	23,4	150,0	1 080,0	
		58,2	46,5	230,9	1 423,0	

Утверждаю:



Согласовано:



Ежедневное 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		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	13,6	18,5	45,5	423,8	ТТК №101
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Итого за прием пищи:	660	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	Обед	18,9	19,5	104,0	688,0	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОГЛЕТА	250	5,8	8,25	32,09	187,25	ТТК №40
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180	3,96	5,28	40,44	225,12	ТТК №47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Всего за день:	920	30,96/28,56	27,6/26,6	161,3/157,8	971,4/948,77	
		49,9/47,5	47,1/46,1	265,3/261,8	1659,4/1636,8	



Согласовано:

Handwritten signature in blue ink.



Ежедневное 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

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ ТТК №63	250	9,75	11,50	37,75	282,25	ТТК №63
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	550	20,3	17,9	94,2	604,9	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №25	100	0,7	0	1,4	8,4	ТТК №25
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41
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	34,6	34,0	113,0	941,3	
Всего за день:		46,6	51,9	202,7	1 422,8	

Утверждаю:



Согласовано:

С. А. Виноградова



Ежедневное 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		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	250	15,3	13,5	41,8	349,50	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	550	21,6	23,4	95,2	656,7	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	840	27,2	27,7	118,7	786,7	
Всего за день:		46,9	51,1	213,9	1428,7	

Утверждаю:



Согласовано:

Ю. Н. Виноградов

Ежедневное 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

Прчем пшши, павысование флюды	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	16,8	36,0	349,8	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27	60	2,40	4,40	25,20	156,00	ТТК №27
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 пшши:	565	20,5	21,5	103,0	690,2	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пшши:	840	27,4	39,1	96,6	790,1	
Всего за день:		46,6	60,5	199,6	1 421,8	



Утверждаю:

Согласовано:

И.И. Благородный



Ежедневное 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

Примечание, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Масса порции	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с маслом ТТК №101	250	13,6	18,5	45,5	423,8	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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	550	24,2	24,9	101,9	746,4	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	840	32,5	34,0	100,3	883,4	
Всего за день:		46,6	58,9	202,8	1 421,9	

Утверждаю:



Согласовано:

А.Н. Власов

Ежесуточные 10-ти дневное меню
в лагере 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		
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом ТТК №103	250	13,25	18,13	40,00	275,75	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	660	18,7	19,1	98,7	542,0	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	840	29,1	49,8	138,8	1 079,2	
Всего за день:		46,7	68,9	237,5	1 427,5	

Утверждено:



Согласовано:

И.И. Виноградова



Ежедневное 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	Мягкая порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250	11,5	18,0	48,4	393,8	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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	560	17,8	22,7	112,9	722,6	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,43	245,75	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,3	39,6	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	810	26,3	23,8	101,3	727,9	
Всего за день:		44,1	47,8	214,2	1 422,8	



Согласовано:

Handwritten signature



Жизненное 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

Присл. пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная ячневая с маслом ТТК №64	250	15,3	13,5	41,8	349,50	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	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	22,3	23,5	100,0	679,6	
Обед						
СУП с крупой (рисовая) ТТК №44	250	4,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
КОТЛЕТА из говядины рубленая с белокочанной капустой с соусом томатным ТТК №29	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29
КАША перловая ТТК №46	180	4,89	2,40	32,28	171,36	ТТК №46
КОМПОТ из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	850	28,2	22,1	128,9	806,8	
Всего за день:		46,6	45,6	228,8	1 486,4	

