



УТВЕРЖАЮ: Генеральный

pepper 60

Защелка 4000073

Ежедневные 10-ти дневное меню

В лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 3-х разовом питании

1. Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 Вариант							
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82		200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337		1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
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:		519	23,3	25,8	81,2	598,9	
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543		60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)		200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116		150	16,7	13,7	39,4	286,9	ТТК №116
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:		700	30,2	22,6	121,6	750,5	
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50		200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ		100	7,84	10,09	56,40	348,11	ТТК №41
Итого за прием пищи:		300	8,4	10,3	75,1	437,1	
Всего за день:			62,0	60,8	277,9	1 810,0	
Зав. производством							



в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

в период каникул при 3-х разовом питании.

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	590	18,0	19,6	85,2	557,3	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОПЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90	10,0	13,3	11,3	199,2	ТТК №77
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333	150	3,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №333
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
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:	790	22,5	21,8	120,0	764,1	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	13,6	15,1	64,4	454,1	
Всего за день:		59,3	60,8	269,6	1 811,0	
Зав. производством						



Утверждаю

ready 50

Родер Гапоп #13

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 8-11 лет в период 1-2-го полугодия при 3-х разовом питании

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80		200	10,5	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387		90	4,3	6,00	34,70	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:		540	18,7	29,3	100,8	645,7	
Обед							
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326		60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46		200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
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		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:		730	27,8	26,7	99,4	772,1	
Полдник							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54		200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ		100	7,11	5,50	47,30	267,60	ТТК №40
Итого за прием пищи:		300	7,2	5,5	64,0	337,1	
Всего за день:			59,3	61,5	264,2	1 811,0	
Зав. производством							

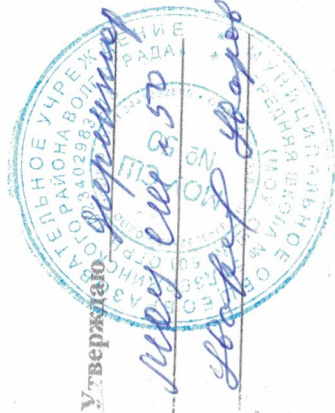


Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 3-х разовом питании
4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513	200/50	15,3	15,6	68,4	346,0	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:	500	19,3	15,9	107,9	520,8	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
КОМПЮТ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	700	21,6	34,5	103,7	807,9	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	ТТК №41
Итого за прием пищи:	300	13,4	15,0	64,5	452,9	
Всего за день:		59,4	65,3	276,1	1 810,0	

Зав. производством

Зав. производством



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82		200	11,0	18,4	38,8	315,0	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:		505	20,0	23,8	97,7	649,3	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1		60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) ТТК №204		200	3,9	4,6	13,3	98,0	ТТК №204
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48		150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
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:		700	22,6	24,9	108,9	734,9	
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50		200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА		100	7,84	10,09	56,42	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:		300	8,4	10,3	75,1	437,1	
Всего за день:			59,4	60,9	281,7	1 821,3	
Зав. производством							



deoxy cells r 50

Александр Александрович

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 3-х разовом питании

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,00	34,70	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:	520	20,9	25,0	100,7	673,1	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
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	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:	700	25,6	26,5	86,4	709,6	
Полдник						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	7,2	5,5	64,0	337,1	
Всего за день:		59,3	60,8	258,1	1 810,0	

Зав. производством



в лагерь с дневным пребыванием детей безразной группы 7-11 лет в период каникул при 3-х разовом питании

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	200/50	15,3	15,6	68,4	346,0	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:	505	19,7	15,9	110,4	532,4	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
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	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:	700	20,5	33,9	102,2	795,1	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПЮШКА 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:		59,3	64,7	290,0	1 828,9	
Зав. производством						

Зав. производством



heavy curuso

Wm. H. P. H.

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерь, с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

в период каникул при 3-х разовом питании

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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 ВАРЕННОЕ 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:	514	21,0	21,8	78,4	585,3	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТТК №430	150	15,7	14,3	34,1	308,9	ТТК №430
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
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:	700	29,5	19,7	128,0	789,6	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	13,6	15,1	64,4	454,1	
Всего за день:		64,1	60,8	270,9	1 829,0	

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	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:	700	18,6	28,4	129,0	777,0	
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	150	16,7	13,7	39,4	286,9	ТТК №116
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 пищи:	700	27,6	20,6	111,8	673,1	
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №254	200	0,6	0,2	34,6	145,3	ТТК №254
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	7,7	5,7	81,9	412,9	
Всего за день:		59,3	60,8	322,7	1 863,0	
Зав. производством						

Зав. производством



10 Вариант

10 Вариант		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с маслом ТТК №101			200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101	
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387			90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387	
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	
Итого за прием пищи:			530	21,8	25,0	105,8	698,1		
Обед									
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543			60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28			200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28	
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			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:			700	21,6	34,5	103,7	807,9		
Полдник									
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303			200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ			100	7,84	10,09	56,40	348,11	ТТК №41	
Итого за прием пищи:			300	10,5	11,5	68,8	415,0		
Всего за день:				59,4	70,9	278,3	1 921,0		
Зав. производством									