

УТВЕРЖДАЮ ООО "СОЮЗ К"
Директор: Киселев Д.Г.



С.И. ЛАВАНОВ
Директор



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



Согласовано



Mambetbaeva E. M.

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

Присл. пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Затраке						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАШНАЯ С МАСЛОМ ТТК №882	250	13,8	16,8	36,0	349,8	ТТК №882
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61	1шт	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за присл. пищу:	574	25,8	23,1	80,9	648,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №43	100	1,4	3,9	8,3	91,9	ТТК №43
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,43	245,73	ТТК №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45
ПЕЧЕНЬ ИЗ ГОВЕДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/50	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за присл. пищу:	950	32,5	23,4	150,0	1 080,0	
		58,3	46,5	230,9	1 423,0	

Утверждаю:



Согласовано:



Иванова Е. М.

**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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины	Минералы		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	13,6	18,5	45,5	423,8	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	660	18,9	19,5	104,0	688,0		
Обед							
СУПЦЕ СВЕЖИЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,09	187,25	ТТК №40	
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	100	13,6712	13,2122	14,3719,8	220,1797,5	ТТК №12/ТТК №11	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	180	3,96	5,28	40,44	225,12	ТТК №47	
СОБЛЕКТАР 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	30,9678,56	27,626,6	161,3157,8	971,4948,77		
Всего за день:	49,9147,5	47,146,1	265,3761,8	1659,41636,8			



Утверждено:



Согласовано:

Мамалева Э. М.

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

Применяемые блюда	Масса порции	Пшеничные изделия		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША БЕЛКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ ТТК №63	250	9,25	11,50	37,75	ТТК №63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №280	35/10/5	6,70	6,10	17,10	ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,7	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	550	20,3	17,9	94,2	604,9
Обед					
ДОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №25	100	0,7	0	1,4	ТТК №25
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	ТТК №41
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	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

Утверждено:



Согласовано:



Мамкина Е.М.

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

4 Вариант

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЕРСЯЯ МОЛОЧНАЯ ДЛИНЕВАЯ 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	29,325	165,125	ТТК №38
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,30	26,21	277,64	ТТК №21
ЧАЙ С САХАРОМ КАРСАДЕ 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:		48,8	51,1	213,9	1 428,7	

Утверждено:



Согласовано:



Мамкина Е.М.

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

Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ МАЛЫНА 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 пищи:	565	20,5	21,5	103,0	690,2	
Обед						
СУПЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43
ЖАРКОЕ ПО-ЛЕНИНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,3	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:	840	27,4	39,1	96,6	790,1	
Всего за день:		46,6	60,5	199,6	1 421,8	



Утверждаю:



Согласовано:

Савельева Е. М.

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

Присл. пищи, наименования блюд	Масса порции	Витаминные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белков, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА 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	109,85 ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ КАРЛАДЕ 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					
СУРРЕД СВЕЖИЙ ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13 ТТК №28
СУП С МАКАРОНЫМИ 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	1 431,9

Утверждаю:



Согласовано: *Иванова Е. М.*

Ежедневное 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

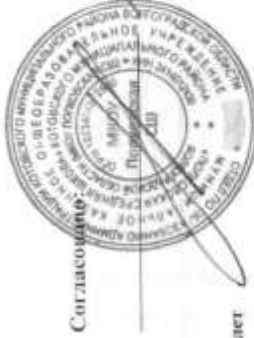
Исходные продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	13,25	18,13	40,00	275,75	ТТК №103
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	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
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40
ПЛАВ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	840	29,1	49,8	136,8	1 079,2	
Всего за день:		46,7	68,9	237,5	1 427,5	



Утверждено: *[Signature]*
Согласовано: *[Signature]*

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

Прим. 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	11,5	15,0	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	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: *Мамасова Э. А.*

Ежедневное 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
		Белков, 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 БАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	50,0	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 КРУТОЙ (рисовый) ТТК №44	250	4,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
КОУЛЕТА ИЗ ГОВДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29
ТОМАТНЫЙ ТТК №29	180	4,89	2,40	32,28	171,36	ТТК №46
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	850	28,2	22,1	128,9	886,8	
Итого за прием пищи:		46,6	45,6	228,8	1 486,4	
Всего за день:						



Утверждено:



Согласовано:

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

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ДАШЕННИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61	250/50	20,3	23,4	51,0	475,9	ТТК №61
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,30	12,60	107,50	ТТК №24
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 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:	570	25,4	29,1	98,3	735,3	
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
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,32	6,24	35,52	220,32	ТТК №23
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	950	30,9	29,1	148,0	982,5	
Всего за день:		46,7	58,2	246,3	1717,8	