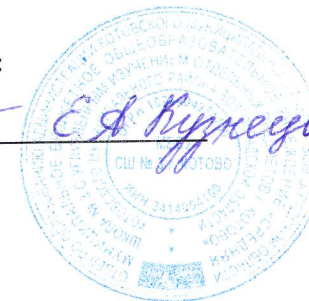


Утверждаю:



Согласовано:

7- Е.А. Вулнецова



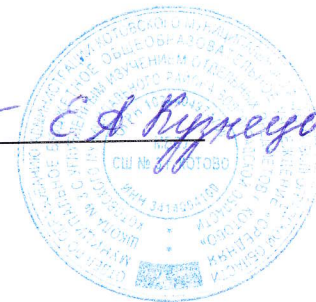
**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61	1штг	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 ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	524	23,0	19,7	73,7	578,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	820	28,4	23,4	133,4	927,5	
		51,4	43,1	207,1	1 423,0	

Утверждаю:

Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
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 ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	524	23,0	19,7	73,7	578,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	820	28,4	23,4	133,4	927,5	
		51,4	43,1	207,1	1 423,0	

Утверждаю:



Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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 ВЯЖКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	10,9	14,8	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 ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	150	3,3	4,4	33,7	187,6	ТТК №47
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:						
	790	28/25,8	23,8/22,85	150,3/147,1	887,8/867,2	
Всего за день:						
		44,2/42	39,6/38,65	245,2/242	1491/1470,4	

Утверждаю:



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

3 Вариант

№ рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Масса порции	Прим. пищи, наименование блюда
		Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г		
Завтрак						
ТТК №63	225,80	30,20	9,20	7,80	200	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ ТТК №63
ТТК №380	149,85	17,10	6,10	6,70	35/10/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380
ТТК №241	58,0	15,0	0,0	0,2	200	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241
ТТК №6	114,8	24,3	0,3	3,7	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6
Обед						
Итого за прием пищи:						
	548,5	86,6	15,6	18,4	500	
ТТК №25	8,4	1,4	0	0,7	100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №25
ТТК №41	148	19,3	5,6	5,12	200	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41
ТТК №66	324,2	14,6	19,6	16,6	150	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66
ТТК №52	59,2	14,2	0,1	0,1	200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52
ТТК №6	137,8	29,2	0,4	4,5	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6
ТТК №7	118,7	24,6	0,5	3,9	60	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7
Итого за прием пищи:						
	796,3	103,3	26,2	30,9	770	
Всего за день:						
	1 422,8	202,7	41,8	46,6		

Согласовано:





Утверждено:

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

4 Вариант



Согласовано:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	200	12,2	10,8	33,4	279,60	ТТК №64	1/2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,15	9,70	18,90	157,3	ТТК №302	1/2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРПЮЧКОЙ 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 ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:							
	750	25,4	24,3	109,7	716,9		
Всего за день:							
		46,9	45,0	196,5	1 428,7		

Утверждаю:



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

6 Вариант

Принем 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	200	10,9	14,8	36,4	339,0	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 ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Обед						
Итого за прием пищи:	500	21,5	21,2	92,8	661,7	
ОТУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41
ПТИЦА, ГРУШЕННАЯ 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 ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:	700	28,9	26,1	94,0	749,8	
Всего за день:						
		46,6	47,3	202,8	1421,9	

Согласовано:



Утверждаю:



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

7 Вариант

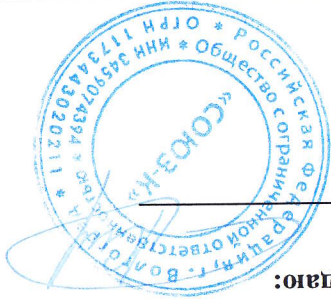


Согласовано:

Ed Kuznetsova

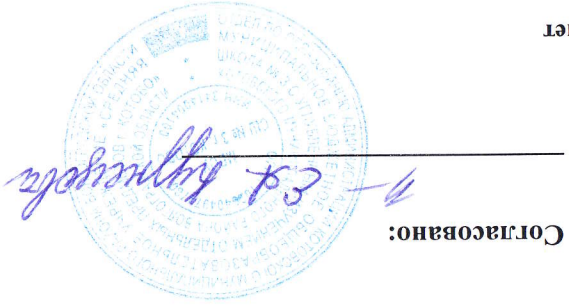
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	200	10,60	14,50	32,00	220,60	ТТК №103
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Обед						
Итого за прием пищи:	610	16,0	15,5	90,7	486,8	
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	700	23,6	37,1	119,9	874,5	
Всего за день:						
		46,7	52,6	210,6	1 427,5	

Утверждаю:



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

8 Вариант



Согласовано:

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	200	9,2	14,4	38,7	315,0	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С ПОВИДУЛОМ 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 ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Обед							
Итого за прием пищи:	510	15,5	19,1	103,2	643,8		
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200	9,2	14,4	38,7	315,0	ТТК №102	
ОТУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28	
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРЧОКОЙ 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 ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	20	1,3	0,2	8,3	39,6	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	720	24,9	23,8	98,6	690,1		
Всего за день:							
		40,4	47,8	201,8	1 422,8		

Утверждаю:



Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерьх с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

9 Вариант

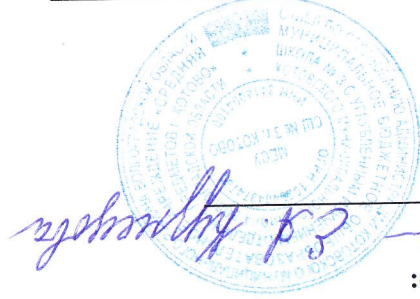
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64	200	12,2	10,8	33,4	279,60	ТТК №64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,15	9,70	18,90	157,3	1/2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Обед						
Итого за прием пищи:	500	19,2	20,8	91,6	609,7	
СУП С КРУПЮЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОВОСОМ	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29
ТОМАТЫ ТТК №29						
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	150	3,80	4,00	26,90	142,80	ТТК №46
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	640	24,9	21,3	117,7	727,9	
Всего за день:		46,6	42,1	209,3	1 337,6	

Утверждено:



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

10 Вариант



Согласовано:

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	ТТК №61
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Обед						
СВЕТЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7
Итого за прием пищи:						
	820	27,1	29,1	131,6	853,3	
Всего за день:						
		46,7	50,1	217,7	1 369,6	

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27	60	2,40	4,40	25,20	156,00	ТТК №27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	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:	515	17,7	18,1	95,8	620,2	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	700	22,9	27,0	91,4	689,8	
Всего за день:		46,6	45,1	187,2	1 421,8	