



Утверждаю

МОУ СШ №72

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №72»

Директор: В.В. Раков

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

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	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
Итого за прием пищи:	565	24,5	28,4	95,8	680,1	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100	11,2	13,5	12,4	208,4	ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180	9,2	17,9	47,3	284,5	ТТК №131
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:	950	32,3	30,7	152,4	1 013,7	
Всего за день:		56,8	59,1	248,2	1 693,8	

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
2 день**

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	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:	650	23,8	25,7	101,4	700,4	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46/1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	19,0	26,0	19,5	432,2	ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:	870	31,9	32,3	124,0	1 002,2	
Всего за день:		55,7	58,0	225,4	1 702,6	

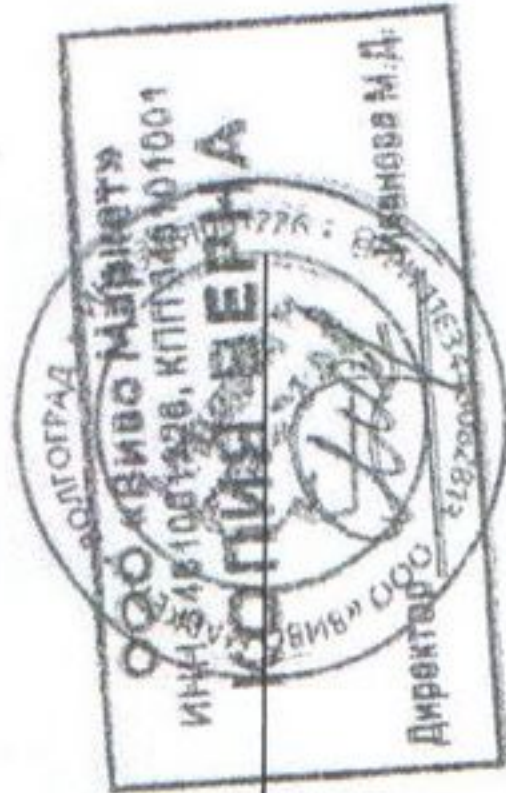
Зав. производством _____



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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	250	12,6	28,8	33,5	ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	
Итого за прием пищи:	570	22,5	30,3	107,0	680,1
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,8	5,3	16,5	ТТК №44
ТЕФЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	13,0	12,8	15,5	ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180	10,2	11,2	40,7	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	149,2	978,9
Всего за день:		57,5	60,6	256,2	1 659,0
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
4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50	20,3	23,4	51,0	475,9 ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3 392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	570	25,5	23,8	95,8	680,0
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	8,5	40,7 ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250	2,0	4,3	10,0	88,0 ТТК №47/1
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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:	870	27,6	40,2	135,0	991,2
Всего за день:		53,1	64,0	230,8	1 671,2

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**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
Итого за прием пищи:	555	25,5	29,7	97,5	700,5	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43/1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200	16,8	29,1	18,8	439,1	ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:	870	34,9	35,9	127,5	1 002,9	
Всего за день:		60,4	65,6	225,0	1 703,4	

Зав. производством _____



Утверждаю

**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 день

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	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за прием пищи:	550	26,2	24,9	109,3	707,4	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250	2,4	5,3	15,8	121,0	ТТК №46/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100	11,2	13,5	12,4	208,4	ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180	9,2	17,9	47,3	284,5	ТТК №131
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЬИЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:	950	32,8	37,8	152,0	971,3	
Всего за день:		59,0	62,7	261,3	1 678,7	

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
7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	0,3	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Итого за прием пищи:	565	22,5	23,4	95,8	680,0	
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:		53,6	55,7	229,1	1 697,7	

Зав. производством _____



Утверждаю

**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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50	20,3	23,4	51,0	475,9	ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого за прием пищи:	560	26,5	25,1	97,5	700,4	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,8	5,3	16,5	122,0	ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	11,4	20,3	15,9	287,0	ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	200	6,6	5,4	33,4	202,5	ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:	970	29,0	30,9	147,8	971,8	
Всего за день:		55,5	56,0	245,3	1 672,2	

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**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250	13,8	23,0	50,7	407,4	ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:	570	23,7	24,5	124,2	730,2	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250	7,6	5,8	20,0	163,0	ТТК №43/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЬИЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:	870	32,9	41,8	133,7	1 041,4	
Всего за день:		56,6	66,3	257,9	1 771,6	

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**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ вязкая овсяная с маслом ТТК №101	250	17,8	23,5	45,5	430,5	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого за прием пищи:	660	23,0	24,5	99,8	680,0	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47/1
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	289,9	ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180	10,2	11,2	40,7	236,2	ТТК №129
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:	950	38,1	39,7	147,0	1 044,6	
Всего за день:		61,1	64,2	246,8	1 724,6	

Зав. производством _____