



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-14 лет
в период каникул при 3-х разовом питании**

1 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	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО вареное вкрутую №337	45	5,5	5,0	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:	515	21,7	23,8	83,9	587,7	
Обед						
СВЕКЛА отварная ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
ЩИ из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОТЛЕТА рыбная ТТК №77	90	10,0	13,3	11,3	199,2	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	810	27,2	28,5	128,1	833,6	
Полдник						
НАПИТОК из плодов шиповника ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50
ПЛЮШКА 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:		57,3	62,6	287,1	1 858,4	

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**
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	339,0	ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	68,4	338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	160,8	
Итого за прием пищи:	620	21,6	21,1	654,9	
Обед					
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	20,4	ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	96,8	ТТК №46
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,3	19,6	324,2	ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	79,2	
Итого за прием пищи:	700	23,7	24,6	745,7	
Полдник					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	106,0	386
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	13,6	15,1	454,1	
Всего за день:		58,9	60,8	1 854,7	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ вязкая ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200	9,8	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
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:	520	19,7	24,5	100,3	588,5	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30	12,0	11,3	14,1	244,0	ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	196,8	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	810	28,4	25,6	116,6	793,1	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	7,5	5,6	68,8	356,1	
Всего за день:		55,6	55,7	285,7	1 737,7	

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 день**

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50	16,9	19,5	39,1	383,5	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:	520	22,1	19,9	83,9	587,6	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	700	20,6	30,4	102,3	764,3	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698
ПЛЮШКА 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:		56,1	65,3	250,7	1 804,8	

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**

5 день

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
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:	505	22,7	25,1	85,6	608,1	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	12,6	21,8	14,1	329,3	ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	700	26,2	27,2	103,1	784,4	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,1	0,0	11,0	44,9	393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	7,9	10,1	67,4	393,0	
Всего за день:		56,8	62,4	256,1	1 785,5	

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
6 день

Присл. 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	14,2	18,8	36,4	339,0	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	510	23,4	20,2	105,1	638,9	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90	10,0	13,3	11,3	199,2	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	810	27,6	36,2	126,5	835,2	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	7,5	5,6	68,8	356,1	
Всего за день:		58,5	62,0	300,4	1 830,2	

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**

7 день



Применение, 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	200	9,2	14,4	38,7	315,0	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	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 приём пищи:	515	19,9	19,8	83,8	587,7	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №45
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,3	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за приём пищи:	700	23,2	24,6	94,1	724,2	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	ТТК №41
Итого за приём пищи:	300	13,0	15,0	77,4	501,4	
Всего за день:		56,1	59,4	255,3	1 813,3	

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
8 день

Применение 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	200/50	16,9	19,5	39,1	383,5	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:	510	23,1	21,2	85,6	608,0	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90	10,3	19,7	14,7	273,2	ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	160	5,3	4,3	26,7	162,0	ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛУМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	790	23,8	28,9	122,8	834,6	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,1	0,0	11,0	44,9	393
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100	7,84	10,09	56,42	348,11	ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	7,9	10,1	67,4	393,0	
Всего за день:		54,8	60,2	275,8	1 835,6	

Зав. производством _____



Утверждаю **МОУ**

МОУ СШ № 72
Краснокубарского района, г. Волгоград
Директор А.В. Раков

**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 день



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 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:	500	19,4	19,8	102,6	591,9	
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
ПЛОВ ИЗ ДУЩИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	700	24,8	31,7	104,1	799,5	
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,11	5,50	47,30	267,60	ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	12,9	10,5	55,3	373,6	
Всего за день:		57,1	62,0	262,0	1 765,0	

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**

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день						
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 №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:	610	19,4	19,8	90,7	588,5	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	260,9	ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	196,8	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	780	30,9	34,3	115,6	807,6	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	ТТК №41
Итого за прием пищи:	300	8,2	10,2	77,9	436,6	
Всего за день:		58,5	64,3	284,2	1 832,7	

Зав. производством _____