

Утверждаю:

Ирина Владимировна

Согласовано:

Ирина Владимировна



Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образований
в период каникул при 2-х разовом питании

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №311	250	15,0	15,8	36,4	302,6	311	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	552	18,5	23,1	82,4	641,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Фрикадельки из птицы с соусом №297/593	100/30	17,7	14,2	8,9	212,6	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая №302	180	7,3	5,7	33,3	213,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	940	33,8	28,7	123,3	853,9		
Всего за день:		52,3	51,8	205,7	1495,4		

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом № 208	230	19,8	19,2	44,9	408,8	208	2011
Соус молочный (сладкий)	70	1,3	3,1	9,4	58,4	596	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	555	24,3	22,5	88,8	617,1		
Обед							
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5,8	5,5	19,0	145,0	102	2011
Питие тушеная в соусе 290/593	120	15,0	13,8	4,2	200,4	290/593	2011/2004
Каша ячневая вязкая № 302	180	5,7	8,2	33,6	216,7	302	2011
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	930	33,1	28,8	115,7	837,7		
Всего за день:		57,4	51,3	204,5	1 454,8		

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба № 175	250	15,2	18,9	38,1	363,5	175	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Итого за прием пищи:	605	18,8	19,5	82,1	559,0		
Обед							
Овощи по сезону (отуpec свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отуpec соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	15,2	13,3	201,0	455	2004
Пюре из бобовых № 199	180	6,2	8,3	42,0	242,0	199	2016
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,3	16,4	79,1	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	910	28,3	32,4	127,2	836,1		
Всего за день:		47,1	51,9	209,3	1 395,1		

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная вязкая № 302	250	15,7	16,5	36,7	371,2	302	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с молоком №378	200	7,3	2,0	11,8	61,3	378	2011
Итого за прием пищи:	590	26,4	19,1	77,5	570,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102	250	5,8	5,5	19,0	145,0	102	2011
Плов из птицы № 291	230	20,5	24,0	42,0	473,0	291	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	860	32,6	30,8	129,2	928,1		
Всего за день:		59,0	49,9	206,7	1 498,1		

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

в период каникул при 2-х разовом питании

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №311	250	15,0	15,8	36,4	302,6	311	2004
Бутерброд с повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	552	18,5	23,1	82,4	641,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,7	12,8	61,6	ТТК№1,2,3,4,5,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	250	2,5	7,6	13,0	117,5	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	100	13,0	15,2	13,3	241,0	455	2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	7,3	5,7	33,3	213,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	910	29,1	29,8	127,8	882,4		
Всего за день:		47,6	52,9	210,2	1 523,9		