



Утверждено:

*Сотласовано 10/11. Свешников
Коллектив 10/11. Свешников
Дваф Свешникова Т.В.*

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 Варианта 02.06.26



Согласовано:

Д.В. Свешникова Д.В.

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	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	610	16,2	15,8	94,9	603,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №28	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40	
РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12/КОТЛЕТА	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	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:	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		

использ. бермуда для бермуда ВС



Утверждено: 10.01.2011
 Подпись: С.В. Смирнова

Составлено: 10.01.2011
 Подпись: С.В. Смирнова

Ежедневное 10-ти дневное меню
 в лагерь с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
 в период каникул при 2-х разовом питании
 2 Вариант 02.06.26



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ ОВСЯНАЯ 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						
ОГУРЕЦ 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
РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	180	3,96	5,28	40,44	225,12	ТТК №47
СОК/НЕКТАР 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	30,96/28,56	27,6/26,6	161,3/157,8	971,4/948,77	
Всего за день:		49,9/47,5	47,1/46,1	265,3/261,8	1659,4/1636,8	

Копия верна:
 Директор МКОУ
 «Верхнесорочковская СОШ»
 З.П. Харитонова

Смирнова СВ
 Бернева ВС