



Утверждено:

Составлено: *Н.Н. Свешникова*
Контроль: *С.В. Свешникова*

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 *16.06.26.*

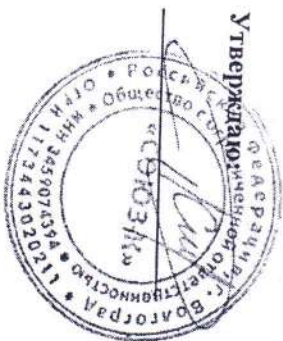


Согласовано:

Н.Н. Свешникова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА 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 №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	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:	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	

Итого: 1600 ккал



Утверждено: 10.01.2015
Согласовано: 16.06.26
Директор МКОУ «Верхнесолоньевская СОШ»
З.П. Харитонова

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 Вариант 16.06.26



Присм 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	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 присм 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 ПЕКСЕВАННЫЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за присм пищи:		920	30,9/28,56	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	

16.06.26

Всего за день: 49,9/47,5 47,1/46,1 265,3/261,8 1659,4/1636,8

Копия верна:

Директор МКОУ
«Верхнесолоньевская СОШ»

З.П. Харитонова