

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной ТТК №69	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
Итого за прием пищи:	830	34,5	27,6	128,2	833,9	
Полдник						
Фрукты свежие №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Ватрушка с повидлом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	7,3	3,7	98,5	463,9	
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	18,1	24,1	90,7	653,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Сахар порция	5					
Батон	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		86,6	76,5	431,9	2 711,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты ТТК №61	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом №520	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	80					
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0	
Полдник						
Кекс столичный №793	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,2	19,6	79,0	529,2	
Ужин						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	180/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	20,8	12,3	86,0	541,1	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		76,3	86,3	429,2	2 812,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет и летнем лагере

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Суп картофельный №133	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90					Сборник рецептов или ТТК
Рагу овощное №541	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	28,2	30,5	117,5	717,1	
Полдник						
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90					Сборник рецептов или ТТК
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая) №166	150					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	500	16,9	14,2	96,9	585,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты свежие №338	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		74,0	72,7	456,0	2 644,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день						
Завтрак						
	200					Сборник рецептов или ТТК
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую №337	200					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	60					
Хлеб пшеничный	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
Итого за прием пищи:						
Обед						
	60					Сборник рецептов или ТТК
Овощи по сезону	200					Сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем №124	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	150					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	50					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	830	22,7	27,9	114,9	803,9	
Итого за прием пищи:						
Полдник						
	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие №341	100					Сборник рецептов или ТТК
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	500	9,6	6,3	100,9	511,6	
Итого за прием пищи:						
Ужин						
	100					Сборник рецептов или ТТК
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	150					Сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печеню ТТК №64	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	60					
Хлеб пшеничный	510	18,6	24,5	90,2	656,3	
Итого за прием пищи:						
Ужин 2						
	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом №2	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном №686	255	1,8	0,1	34,4	144,5	
Итого за прием пищи:						
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
	200					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый №707		73,1	74,8	447,6	2 770,2	
Всего за день:						

Приложение 14 к дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный №340	150					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом №1	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					
Итого за прием пищи:	520	23,7	39,2	66,0	709,6	
Обед						
Икра морковная №78	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшенная вязкая №302	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	40					
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8	
Полдник						
Ватрушка с повидлом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,4	3,1	82,4	392,4	
Ужин						
Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	230					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					
Хлеб пеклеванный	30					
Итого за прием пищи:	500	20,9	19,6	70,3	540,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Сахар порция	5					
Батон	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		81,3	92,2	371,5	2 646,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,3	20,4	97,7	638,2	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой ТТК №76	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,7	11,6	107,8	606,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		78,1	70,1	430,0	2 533,5	

7-11 дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,1	15,9	60,4	435,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный №133	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты ТТК №61	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	25,5	21,8	133,2	829,6	
Полдник						
Фрукты свежие №338	200					Сборник рецептур или ТТК
Кекс столичный №793	100					Сборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	7,1	20,2	95,1	600,7	
Ужин						
Икра свекольная №78	100					Сборник рецептур или ТТК
Плов из птицы ТТК №67	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,1	28,2	81,4	648,3	
Ужин 2						
Бутерброд с повидлом №2	20/15					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5	
Всего за день:		63,6	86,2	404,5	2 658,1	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	17,8	14,4	90,1	559,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	27,9	20,3	153,1	902,9	
Полдник						
Ватрушка с повидлом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,0	2,9	94,8	435,1	
Ужин						
Вареники ленивые отварные №218/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий) №596	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	36,3	18,1	77,0	623,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Сахар порция	5					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		96,3	61,0	441,9	2 710,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

9 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом №2	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,8	72,8	441,3	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной ТТК №69	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	23,1	35,9	135,9	963,4	
Полдник						
Фрукты свежие №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	9,0	6,8	97,5	497,6	
Ужин						
Икра свекольная №78	60					Сборник рецептов или ТТК
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	150					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	560	17,6	19,2	89,5	603,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		68,5	78,7	429,5	2 721,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутиерброд с сыром №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Суп из овощей №135	200					Сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы ТТК №67	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,6	5,0	78,9	406,3	
Ужин						
Запеканка из творога с морковью №224/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий) №596	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	28,8	23,0	93,6	700,4	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		79,0	76,1	389,1	2 579,1	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом №2	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6	
Обед						
Икра морковная №78	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200					Сборник рецептур или ТТК
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной ТТК №69	150					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5	
Полдник						
Фрукты свежие №341/2011	200					Сборник рецептур или ТТК
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	100					Сборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	9,6	6,3	89,4	470,8	
Ужин						
Овощи по сезону	100					
Жаркое по-деревенски ТТК №48	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	65,9	504,7	
Ужин 2						
Батон	30					
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептур или ТТК
Сахар порция	5					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Сок фруктовый №707	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		80,5	79,8	469,0	2 863,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом №2	30/10/20					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3	
Полдник						
Кекс столичный №793	100					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,3	19,4	87,6	550,3	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом №315	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий) №596	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	16,1	10,3	107,2	589,4	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты свежие №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		62,0	77,4	417,9	2 630,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный №340	150					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	23,8	40,7	54,9	681,3	
Обед						
Овощи по сезону	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты ТТК №61	90					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	29,3	22,8	146,7	908,2	
Полдник						
Фрукты свежие №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	9,2	5,7	96,5	485,1	
Ужин						
Икра свекольная №78	100					Сборник рецептов или ТТК
Запеканка из печени с рисом ТТК №68	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	22,7	27,6	77,6	650,2	
Ужин 2						
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом №2	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	235	3,3	1,4	36,5	169,1	
Всего за день:		88,3	98,2	412,2	2 893,9	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет в летнем лагере

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,3	21,0	100,4	654,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	23,7	20,4	132,7	805,2	
Полдник						
Ватрушка с повидлом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,0	3,1	85,7	404,1	
Ужин						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	24,0	14,8	92,6	600,5	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт №698	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		78,1	64,6	445,2	2 679,4	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	1 085,7	1 094,6	5 975,5	37 854,7
Среднее значение за период	77,6	78,2	426,8	2703,9

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	10,2	5,2	130,2	615,9	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	600	30,7	26,3	113,5	780,4	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		109,3	84,8	522,8	3 204,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ №520	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,2	29,4	108,7	750,3	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
Итого за прием пищи:	600	29,3	16,7	116,6	736,8	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		97,2	115,9	512,8	3 457,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3	
Полдник						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (рисовая) №166	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	23,6	16,2	128,2	747,9	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		90,0	82,6	538,1	3 119,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13,4	9,2	129,5	671,7	
Ужин						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	29,0	32,4	117,7	857,6	
Ужин 2						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		101,5	89,8	536,0	3 323,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,3	4,6	114,1	544,4	
Ужин						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	280					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	600	27,7	23,7	97,2	713,6	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		103,8	113,1	461,9	3 255,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4	
Полдник						
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	24,2	13,9	147,2	810,1	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		94,7	80,6	526,7	3 077,2	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13,3	16,9	63,8	462,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200					Сборник рецептов или ТТК
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	10,1	30,0	124,8	821,8	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	24,0	31,3	112,6	829,4	
Ужин 2						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5	
Всего за день:		82,9	109,5	482,5	3 216,9	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт					Сборник рецептов или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	565	19,7	16,2	103,4	638,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,9	4,4	126,5	587,1	
Ужин						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ №218/2011	250					Сборник рецептов или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	47,9	22,2	109,1	838,2	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		119,5	74,2	539,4	3 281,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,8	9,7	126,1	657,7	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	650	22,6	23,3	105,7	718,9	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		89,5	89,0	493,6	3 118,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	870	26,2	27,4	130,6	875,0	
Полдник						
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,7	7,3	106,9	558,9	Сборник рецептов или ТТК
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №224/2011	250					Сборник рецептов или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	38,5	28,3	130,1	934,0	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					
БАТОН	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		99,7	89,2	481,7	3 157,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13,4	9,2	118,0	630,9	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	23,2	30,6	93,1	690,4	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		97,5	100,8	552,2	3 405,3	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6	
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	117,3	771,4	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ №315	250					Сборник рецептов или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	22,6	12,6	146,6	792,9	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		83,5	92,7	502,3	3 158,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения беслактным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13,3	8,0	124,5	637,7	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	31,5	34,8	107,8	871,7	
Ужин 2						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	235	3,3	1,4	36,5	169,1	
Всего за день:		115,3	124,4	487,7	3 501,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

		14 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,4	23,2	113,9	737,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,9	4,6	117,4	556,1	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	32,3	18,1	128,5	807,3	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		96,3	76,8	537,8	3 199,0	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		6	ж	уг	ккал	
Итого за период		1 380,7	1 323,4	7 175,5	45 475,4	
Среднее значение за период		98,6	94,5	512,5	3248,2	

Заказчик:

Е.А. Никифорова



Исполнитель:

О.В. Багракова

