



Согласно утвержденного меню
Директор ГКОУ «Среднеахтубинская школа-интернат»
Е. А. Никифорова
09.01.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Исполнительный директор ГКОУ «Среднеахтубинская школа-интернат»
О. В. Бестракова

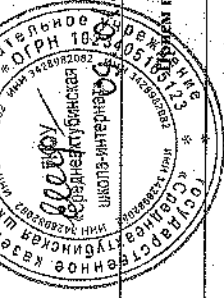
Примерное 14-дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

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

1 день

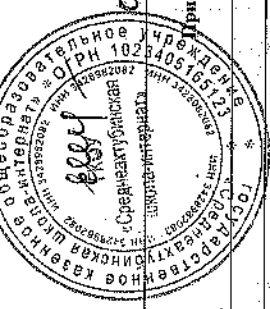


Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов или ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУХТУЮ №337	шт					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250					
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	665	21,3	17,5	100,6	648,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
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 ЛОВИДЛОМ №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 №683	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 патиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

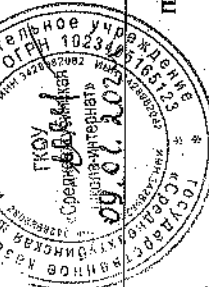
2 день



Прим. пищик, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов или ГТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ №102	250					Сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10					Сборник рецептов или ГТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					Сборник рецептов или ГТК
БАТОН	60					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	771,0	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИГРА КАБАЧКОВАЯ) №101	160					Сборник рецептов или ГТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250					Сборник рецептов или ГТК
КОТЛЕТЫ ГТК №61	100					Сборник рецептов или ГТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ №520	180					Сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ГТК №51	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150					Сборник рецептов или ГТК
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	350	10,2	29,4	108,7	750,3	
Ужин						
ЛАПШЕНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДСКИМ) №208/596	250/50					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	600	29,3	16,7	116,6	736,8	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180					Сборник рецептов или ГТК
БАТОН	30*					Сборник рецептов или ГТК
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



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов или ГТК
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ №302	250				Сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50				Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200				Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	749,9
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				Сборник рецептов или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250				Сборник рецептов или ГТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ГТК №76	100				Сборник рецептов или ГТК
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180				Сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ГТК №52	200				Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3
Полдник					
ПЛОШКА (СЛОВА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150				Сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА ГТК №51	200				Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5
Ужин					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ГТК №63	100				Сборник рецептов или ГТК
КАША РАССЫПАЧАЯ С ОВОЩАМИ (рысозаг) №166	200				Сборник рецептов или ГТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ГТК №54	200				Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30				Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	600	23,6	16,2	128,2	747,9
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180				Сборник рецептов или ГТК
БАТОН	30				Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200				Сборник рецептов или ГТК
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт.				
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200				
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				
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30				
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ №302	180				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6
Полдник					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №341	200				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200				
Итого за прием пищи:	550	13,4	9,2	129,5	671,7
Ужин					
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (МКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100				
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200				
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200				
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				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5				
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)					
СОК ФРУКТОВЫЙ №707	200				
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

6 день

09.01.2024



Прием пищи, напоятосание блюда

Энергетическая ценность, ккал

Жиры, г

Углеводы, г

Белки, г

Пищевые вещества

Масса порции

Сборник рецептов или ТТК

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250								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	60								
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3				733,2	

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100								Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250								Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100								Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	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	31,8	31,5	138,3				815,4	

Полдник

ПЛОШКА (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

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	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	24,2	13,9	147,2				810,1	

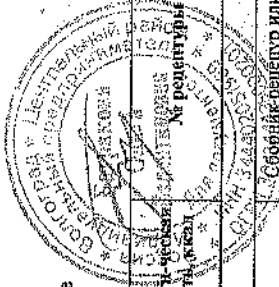
Ужин 2

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:		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

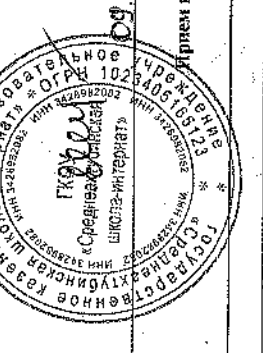
09.01.2024



Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	Сборник рецептур или ТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300					Сборник рецептур или ТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №12011	40/10					Сборник рецептур или ТК
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200					Сборник рецептур или ТК
Итого за прием пищи:	550	13,3	16,9	63,8	462,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250					Сборник рецептур или ТК
КОТЛЕТЫ ТК №61	100					Сборник рецептур или ТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180					Сборник рецептур или ТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №53	200					Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ ПЕКОЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТК
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338	200					Сборник рецептур или ТК
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150					Сборник рецептур или ТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТК №54	200					Сборник рецептур или ТК
Итого за прием пищи:	550	10,1	30,0	124,8	821,8	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100					Сборник рецептур или ТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №67	200					Сборник рецептур или ТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ ПЕКОЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТК
Итого за прием пищи:	600	24,0	31,3	112,6	829,4	
Ужин 2						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15					Сборник рецептур или ТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №686	200/15/5					Сборник рецептур или ТК
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



Пример пищи, наименование блюда

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

Жарен, г

Углеводы, г

Масса порции

№ рецептуры

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Жарен, г	Углеводы, г		
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ-ВКРУГУЮ №337	шт				Сборник рецептов или ТТК
КАША ВЗВЯЖА 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				Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250				Сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ (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 ЛЕГКОВЫЕ 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

Принем пищи, наименование блюда

Пищевые вещества

Энергетическая
ценность, ккал

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Масса порции

Энергетическая
ценность, ккал

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20				
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200				
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				
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30				
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8

Полдник

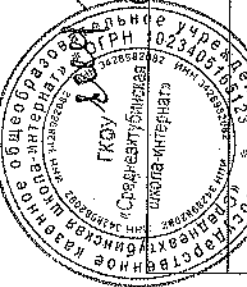
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №338/2011	200				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200				
Итого за прием пищи:	550	12,8	9,7	126,1	657,7

Ужин

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
Итого за прием пищи:	650	22,6	23,3	105,7	718,9

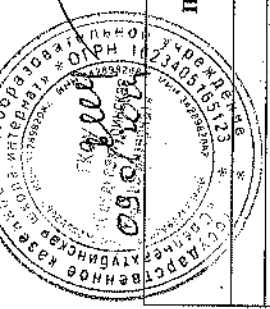
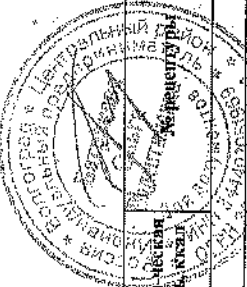
Ужин 2

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ №698	180				
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

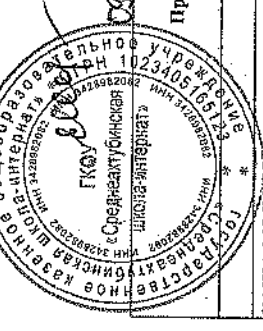
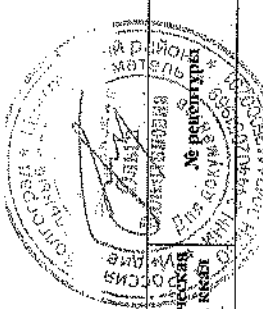
10 день



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

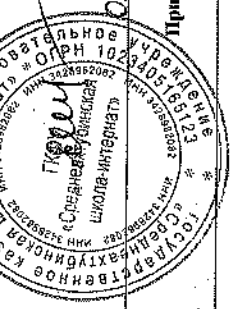
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

11 день



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов или ТТК
		Белки, г	Жиры, 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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250				Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ГУШЕННАЯ 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				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3
Полдник					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ №241/2011	200				Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСУШКА (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 приемов 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 бесцельным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере



Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесцельным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере		12 день		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сборник рецептов или ТТК	Сборник рецептов или ТТК
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ТЕРКУЛЕСОВОЙ) №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						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70						Сборник рецептов или ТТК
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						Сборник рецептов или ТТК
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						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Дополнительное питание (к одному из приемов 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 пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

09.01.24

13 день



Исходный документ № рецептур

Энергетическая ценность, ккал

Источники энергии

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Масса порции	Источники энергии			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур или ТТК
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак					
100					
200					
40/10					
200					
550	28,7	47,6	55,9	768,4	

Обед

100					
250					
100					
180					
200					
50					
70					
950	38,5	32,6	163,0	1 054,5	

Ужин

200					
150					
200					
550	13,3	8,0	124,5	637,7	

Ужин 2

100					
200					
200					
70					
30					
600	31,5	34,8	107,8	871,7	

Ужин 2

200					
20/15					
235	3,3	1,4	36,5	169,1	
Итого за прием пищи:	115,3	124,4	487,7	3 501,4	

Всего за день:



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

14 день

Принем пищи, наименование блюда

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

Масса порции

Белка, г Жир, 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											Сборник рецептов или ТТК
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 ГРЕЧЕВАЯ вязкая №302	180											Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200											Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50											Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70											Сборник рецептов или ТТК
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

ЛАШЕВНИК 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											Сборник рецептов или ТТК
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											Сборник рецептов или ТТК
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	3 248,2

