

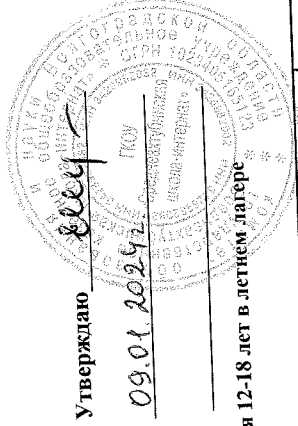
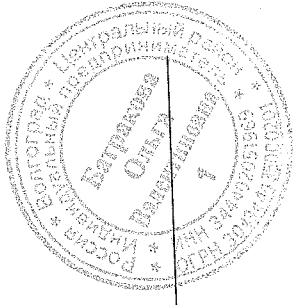
600

09.01.2024

Ежедневное 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день							
Завтрак							
ОМЛЕТ ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
Обед							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТТК № 1	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,6	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	12,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	550	10,2	5,2	130,2	615,9		
Ужин							
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	600	30,7	26,3	113,5	780,4		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	71,7		
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6		
Итого за день:		109,3	84,8	522,8	3 204,0		



Утверждаю

09.01.2024

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

2 день

2 день

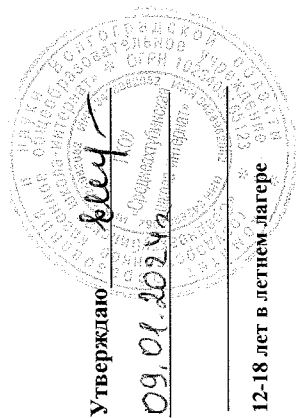
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	6,8	9,1	54,1	326,7	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ №520	180	3,8	5,6	25,7	167,7	520	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4		
Полдник							
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
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	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8		
Итого за прием пищи:	600	29,3	16,7	116,6	736,8		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Итого за прием пищи:		97,2	115,9	512,8	3 457,5		

Всего за день:

Зав. производством

Всего за день:

Зав. производством



Утверждаю Клеу
09.01.2024г.

Ежедневное 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180	3,6	7,6	20,5	169,7	541	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3		
Подлник							
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5		
Ужин							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166	200	5,3	5,5	52,9	281,9	166	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	23,6	16,2	128,2	747,9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за день:		90,0	82,6	538,1	3 119,4		

Зав. производством

Утверждено 2009.01.20 2009

09.01.2020

Ежедневное 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
Обед							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТТК № 1	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ПШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	550	13,4	9,2	129,5	671,7		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	22,5	48,4	453,7	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	29,0	32,4	117,7	857,6		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		101,5	89,8	536,0	3 323,8		

Elleg

09.09.2024

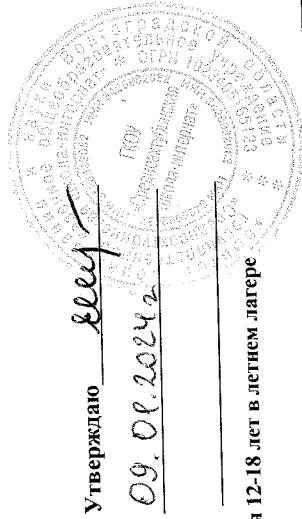
Землетрясения питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5 день								
Завтрак								
		100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101		200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340		200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692		30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1		40	3,0	0,2	19,5	91,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		580	29,4	46,1	71,9	819,7		
Итого за прием пищи:								
Обед								
		100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
ИКРА МОРКОВНАЯ №78		250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135		100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65		180	4,8	5,7	27,7	180,5	302	2004
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302		200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647		50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		980	29,1	33,4	151,8	987,7		
Итого за прием пищи:								
Подник								
		150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741		200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707		350	10,3	4,6	114,1	544,4		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
		280	19,1	22,8	28,4	396,6	ТТК №66	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66		200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685		60	3,9	0,5	24,6	118,7		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		60	4,5	0,4	29,2	137,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		600	27,7	23,7	97,2	713,6		
Итого за прием пищи:								
Ужин 2								
		180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698		5	0,0	0,0	4,9	19,4		
САХАР ПОРЦИЯ		30	2,3	0,9	15,0	77,7		
БАТОН		215	7,3	5,3	26,9	189,6		
Итого за прием пищи:			103,8	113,1	461,9	3 255,0		

Всего за день:

Зав. производством



Elleg

09.08.2024

Ежедневное 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004	
	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004	
	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
	60	4,6	1,8	30,1	155,4			
	560	18,9	22,7	113,3	733,2			
Обед								
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,6	0,1	8,9	42,8			
	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004	
	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76		
	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004	
	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
	950	31,8	31,5	138,3	815,4			
	Полдник							
ПИШОЧКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004	
	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
	350	12,5	7,2	105,5	546,5			
Ужин								
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	250/50	15,1	12,0	81,2	493,7	315/596	2004	
	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011	
	100	7,4	0,6	48,7	229,7			
	600	24,2	13,9	147,2	810,1			
Ужин 2								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004	
	30	2,3	0,9	15,0	77,7			
	210	7,3	5,3	22,4	172,0			
Итого за прием пищи:								
Всего за день:		94,7	80,6	526,7	3 077,2			

Зав. производством

Утверждаю Влей-

09.01.2024

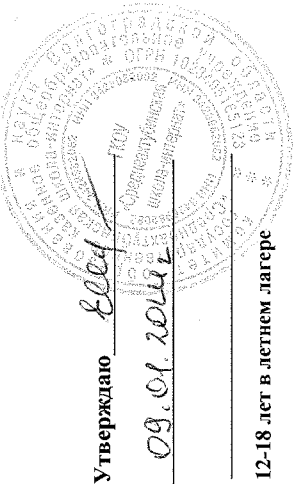
бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет в летнем лагере

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРКУЛЕСОВОЙ) №161 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011 КАКАО С МОЛОКОМ №382	300	6,4	6,4	19,7	163,1	161	2004
	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	550	13,3	16,9	63,8	462,2		
Обед							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТТК № 1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133 КОТЕЛЕТЫ ТТК №61 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ №302 КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
	180	5,2	5,7	24,1	167,6	302	2004
	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	950	33,7	31,2	146,9	959,0		
Подзалив							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54 Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
	550	10,1	30,0	124,8	821,8		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ Итого за прием пищи:	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
	600	24,0	31,3	112,6	829,4		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ №2 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 Итого за прием пищи: Всего за день:	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
	255	1,8	0,1	34,4	144,5		
Итого за прием пищи:		82,9	109,5	482,5	3 216,9		

Зав. производством _____



Ed

09.01.2012

Ежедневное 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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4		
Обед							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТТК № 1	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	550	12,8	9,7	126,1	657,7		
Ужин							
ИКРА СЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	650	22,6	23,3	105,7	718,9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
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		

Заг. производством

Зав. производством _____



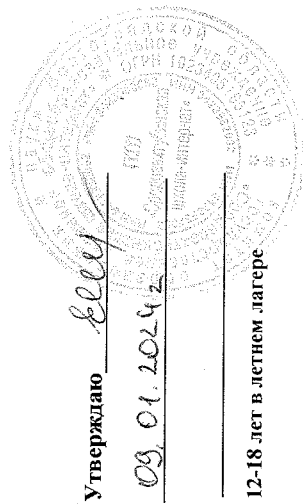
09, 01, 2024

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 БАТОН	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
	40	3,1	1,2	20,0	103,6		
	563	15,0	20,9	91,7	617,1		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 ЦУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ Итого за прием пищи:	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	870	26,2	27,4	130,6	875,0		
	Полдник						
ПЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766 СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707 Итого за прием пищи:	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
	350	12,7	7,3	106,9	558,9		
	Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №224/2011 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596 ЧАЙ С САХАРОМ №685 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	250	30,0	25,5	59,7	593,0	224	2011
	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
	600	38,5	28,3	130,1	934,0		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698 БАТОН Итого за прием пищи: Всего за день:	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
		99,7	89,2	481,7	3 157,0		

Зав. производством



666

09.01.2024

Ежедневное 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7		
Обед							
ДИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
РЫБА, тушенная в томате с овощами ТТК №78	100/30	19,4	12,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	550	13,4	9,2	118,0	630,9		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТТК № 1	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	23,2	30,6	93,1	690,4		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		97,5	100,8	552,2	3 405,3		

Утверждаю БЕЧУ
09.01.2024

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

12 день

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ТЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,6	162,4	161	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6		
Полдник							
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	117,3	771,4		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ №315	250	14,2	9,8	74,5	442,9	315	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	600	22,6	12,6	146,6	792,9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		83,5	92,7	502,3	3 158,7		

Зав. производством _____

Батракова
 Ольга
 Валентиновна

603

09.01.2024

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4		
Обед							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТТК № 1	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	550	13,3	8,0	124,5	637,7		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200	21,6	26,2	32,4	451,8	ТТК №68	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	31,5	34,8	107,8	871,7		
Ужин 2							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
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		

Зав. производством

2000

09.01.2022

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

100

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,4	23,2	113,9	737,3		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ПЕТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
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	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	600	32,3	18,1	128,5	807,3		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
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		

ЗВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

Зав. производством