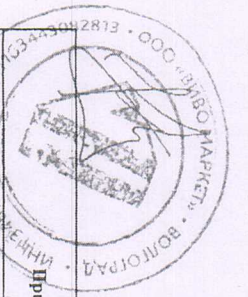


**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

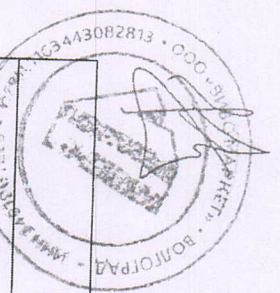
1 Вариант



Директор: М.В. Корачук  
 № 113

| Присем пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ  | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЙОГУ ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ                  | 1шт          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 55           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>569</b>   | <b>26,0</b>      | <b>30,4</b> | <b>93,1</b>  | <b>691,3</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                       | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>870</b>   | <b>40,1</b>      | <b>30,9</b> | <b>155,0</b> | <b>977,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>66,2</b>      | <b>61,3</b> | <b>248,1</b> | <b>1 669,2</b>                |                              |

*Зел. молочные продукты  
Сырники*



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

**2 Вариант**

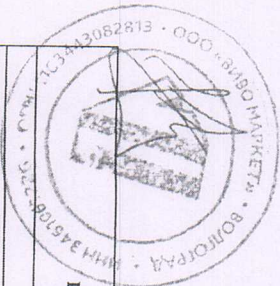


Руководитель лагеря  
 М.В. Карамуза

| Пример пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ    | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                           | 150          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                     | 40           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>640</b>   | <b>21,6</b>      | <b>24,3</b> | <b>94,3</b>  | <b>648,8</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                         | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ       | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                          | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) | 180          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                     | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                     | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>950</b>   | <b>27,5</b>      | <b>24,0</b> | <b>144,1</b> | <b>898,5</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>54,5</b>      | <b>55,7</b> | <b>238,4</b> | <b>1 645,6</b>                |                              |

*Зав. лагеря Карамуза М.В.*





Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
 в период каникул при 2-х разовом питании

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Школа № 113»  
 МОУ Ш № 113  
 Инструктор  
 Виталий Николаевич Шибанов  
 М.В. Карачицкая

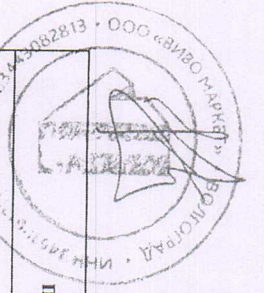
| Прем пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| Завтрак  |              |                  |             |              |                               |                              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 250/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>550</b>   | <b>22,4</b>      | <b>19,0</b> | <b>122,5</b> | <b>592,2</b>                  |                              |
| Обед   |              |                  |             |              |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                  | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                     | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                   | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>870</b>   | <b>28,9</b>      | <b>46,7</b> | <b>131,6</b> | <b>1 058,4</b>                |                              |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>54,6</b>      | <b>65,7</b> | <b>254,1</b> | <b>1 650,6</b>                |                              |

*Лек. Ивашкина  
 Виталий*



Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

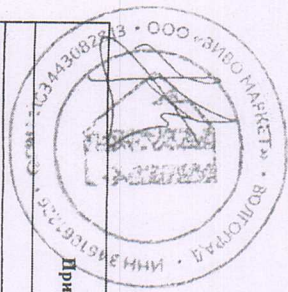
6 Вариант



*Григорьева*  
*Викторья Ю.В. Карачуца*  
 11.03.2013

| Прим пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША-МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ          | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЕДИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СЛУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ САРКАДЕ                          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 30           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>570</b>   | <b>24,5</b>      | <b>29,7</b> | <b>109,8</b> | <b>764,6</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                               | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                     | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ              | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                         | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>870</b>   | <b>31,2</b>      | <b>33,8</b> | <b>110,3</b> | <b>927,9</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>55,6</b>      | <b>63,5</b> | <b>232,7</b> | <b>1 692,5</b>                |                              |

*Зав. лагеря Григорьева*  
*Сарачуца*



**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

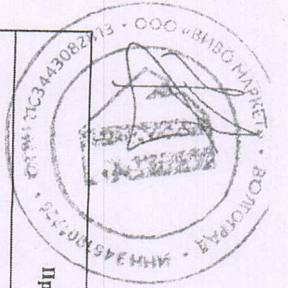
7 Вариант

| Примерное наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур или ТТК |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                          |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |                          |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 250/50       |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 55           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>555</b>   | <b>22,8</b>      | <b>19,0</b> | <b>125,0</b> | <b>603,8</b>                  |                          |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |                          |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                  | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                | 230          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>870</b>   | <b>27,5</b>      | <b>46,0</b> | <b>129,7</b> | <b>1 042,4</b>                |                          |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>55,5</b>      | <b>65,0</b> | <b>254,7</b> | <b>1 646,2</b>                |                          |

МБОУ «Средняя школа № 13»  
 МОСЛД № 713  
 34480  
 Техническая документация

Директор А.В. Корачук  
 Подпись: [подпись]

Зав. лагерем [подпись]  
 [подпись]



Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

8 Вариант

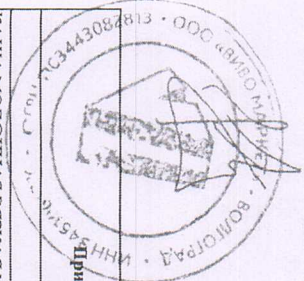


*Директор И.В. Карашев*  
*Заведующий И.В. Карашев*

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ    | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ                     | 1шт          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>564</b>   | <b>23,6</b>      | <b>25,4</b> | <b>90,4</b>  | <b>677,6</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                          | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                   | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>870</b>   | <b>34,5</b>      | <b>24,1</b> | <b>139,8</b> | <b>1 004,1</b>                |                              |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>58,1</b>      | <b>55,7</b> | <b>230,2</b> | <b>1 681,7</b>                |                              |

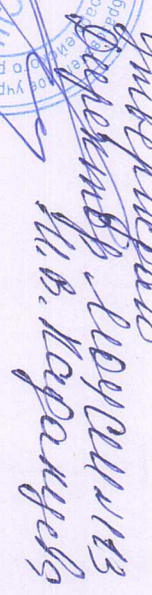
*Заведующий И.В. Карашев*



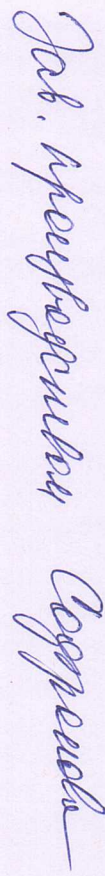


**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании**

9 Вариант

  
 Руководитель  
 Н.В. Каравяева

| Принем пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ  | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                    | 40/10        |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                 | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 50           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ             | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>750</b>   | <b>21,4</b>      | <b>33,0</b> | <b>140,9</b> | <b>869,4</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                      | 100          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУТОЙ (рисовая)                | 250          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 200          |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |             |              |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>870</b>   | <b>36,9</b>      | <b>27,7</b> | <b>144,0</b> | <b>879,2</b>                  |                              |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>58,3</b>      | <b>60,7</b> | <b>284,9</b> | <b>1748,6</b>                 |                              |

  
 Руководитель  
 Н.В. Каравяева



Примерное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
 в период каникул при 2-х разовом питании

10 Вариант

Учительница  
 Дубинина И.О.  
 М.О. Караченко

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции    | Пищевые вещества |                    |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|-----------------|------------------|--------------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|  |                 | Белки, г         | Жиры, г            | Углеводы, г  |                               |                              |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |                  |                    |              |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ        | 250             |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ВЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СУШЕНЫМ С САХАРОМ | 90              |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 200             |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                          | 50              |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>590</b>      | <b>26,1</b>      | <b>29,8</b>        | <b>119,7</b> | <b>812,5</b>                  |                              |
| <b>Обед</b>                                  |                 |                  |                    |              |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                              | 100             |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 250             |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                | 200             |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200             |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                          | 60              |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                          | 60              |                  |                    |              |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>870</b>      | <b>28,9</b>      | <b>46,7</b>        | <b>131,6</b> | <b>1 058,4</b>                |                              |
| <b>Всего за день:</b>                        |                 | <b>55,0</b>      | <b>76,5</b>        | <b>251,3</b> | <b>1 870,9</b>                |                              |
| <b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>              |                 |                  |                    |              |                               |                              |
| <b>Итого</b>                                 | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b>   | <b>Углеводы, г</b> | <b>ккал</b>  |                               |                              |
| <b>Итого за период</b>                       | 567,1           | 639,1            | 2 490,4            | 16 937,2     |                               |                              |
| <b>Среднее значение за период</b>            | 56,7            | 63,9             | 249,0              | 1693,7       |                               |                              |

*Дубинина И.О.* *Караченко*