

уши  
23.06.2026

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием  
в лагерях  
днемным пребыванием детей в период каникул

Утверждаю  
Директор  
Капенкина Т.Л.



**7 день**

**7-11 ЛЕТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом ТТК №103	200	10,60	14,50	32,00	220,60	ТТК №10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,0</b>	<b>15,5</b>	<b>90,7</b>	<b>486,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №54
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №57	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №57
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,6</b>	<b>37,1</b>	<b>119,9</b>	<b>874,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>52,6</b>	<b>210,6</b>	<b>1 427,5</b>	

**12-18 ЛЕТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом ТТК №103	250	13,25	18,13	40,00	275,75	ТТК №10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,7</b>	<b>19,1</b>	<b>98,7</b>	<b>542,9</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №54
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №57	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №57
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	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29,1</b>	<b>49,8</b>	<b>138,8</b>	<b>1 079,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>68,9</b>	<b>237,5</b>	<b>1 427,5</b>	