

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Капенкина Т.П.
ООО "ОПТИМА"



СОГЛАСОВАНО:

Директор:

МБОУ Логовская СОШ

Колосова Т.И.

11.05.2026г

**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

Утверждено:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 200 | 11,0 | 13,4 | 28,8 | 279,8 | ТТК №82 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК №61 | 1шт | 7,20 | 5,90 | 0,50 | 101,00 | ТТК №61 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 524 | 23,0 | 19,7 | 73,7 | 578,6 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,2 | ТТК №543 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 200 | 5,97 | 7 | 24,34 | 196,6 | ТТК №39 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45 | 150 | 4,00 | 4,40 | 27,00 | 157,80 | ТТК №45 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30 | 11 | 14,7 | 15,9 | 239,9 | ТТК №2 |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 28,4 | 23,4 | 133,4 | 927,5 | |
| | | 51,4 | 43,1 | 207,1 | 1 423,0 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 200 | 10,9 | 14,8 | 36,4 | 339,0 | ТТК №101 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 338 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 16,2 | 15,8 | 94,9 | 603,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №28 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40 | 200 | 4,64 | 6,6 | 25,67 | 149,8 | ТТК №40 |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90 | 12,4/10,2 | 12/11,05 | 13/9,8 | 200,1/179,5 | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47 | 150 | 3,3 | 4,4 | 33,7 | 187,6 | ТТК №47 |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 28/25,8 | 23,8/22,85 | 150,3/147,1 | 887,8/867,2 | |
| Всего за день: | | 44,2/42 | 39,6/38,65 | 245,2/242 | 1491/1470,4 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ ТТК №63 | 200 | 7,80 | 9,20 | 30,20 | 225,80 | ТТК №63 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 | 35/10/5 | 6,70 | 6,10 | 17,10 | 149,85 | ТТК №380 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18,4 | 15,6 | 86,6 | 548,5 | |
| Обед | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №25 | 100 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 | ТТК №25 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41 | 200 | 5,12 | 5,6 | 19,3 | 148 | ТТК №41 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 16,6 | 19,6 | 14,6 | 324,2 | ТТК №66 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 770 | 30,9 | 26,2 | 103,3 | 796,3 | |
| Всего за день: | | 46,6 | 41,8 | 202,7 | 1 422,8 | |



Утверждаю:



Согласовано:

**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64 | 200 | 12,2 | 10,8 | 33,4 | 279,60 | ТТК №64 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011 | 40/10 | 3,15 | 9,70 | 18,90 | 157,3 | 1/2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 18,6 | 20,7 | 86,8 | 586,8 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,2 | ТТК №543 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38 | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТТК №38 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 25,4 | 24,3 | 109,7 | 716,9 | |
| Всего за день: | | 46,9 | 45,0 | 196,5 | 1 428,7 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 200 | 11,0 | 13,4 | 28,8 | 279,8 | ТТК №82 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27 | 60 | 2,40 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | ТТК №27 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | ТТК № 6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 17,7 | 18,1 | 95,8 | 620,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №28 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43 | 200 | 4,72 | 6,60 | 13,60 | 125,60 | ТТК №43 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48 | 150 | 11,0 | 19,5 | 17,7 | 286,6 | ТТК №48 |
| 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 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 22,9 | 27,0 | 91,4 | 689,8 | |
| Всего за день: | | 46,6 | 45,1 | 187,2 | 1 421,8 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 200 | 10,9 | 14,8 | 36,4 | 339,0 | ТТК №101 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 | 35/10/5 | 6,70 | 6,10 | 17,10 | 149,85 | ТТК №380 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,5 | 21,2 | 92,8 | 661,7 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №28 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41 | 200 | 5,12 | 5,6 | 19,3 | 148 | ТТК №41 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | 16,6 | 19,6 | 14,6 | 324,2 | ТТК №66 |
| 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 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 28,9 | 26,1 | 94,0 | 749,8 | |
| Всего за день: | | 46,6 | 47,3 | 202,8 | 1 421,9 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

7 Вариант

| 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 ТТК №103 | 200 | 10,60 | 14,50 | 32,00 | 220,60 | ТТК №103 |
| 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 №301 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 16,0 | 15,5 | 90,7 | 486,8 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,2 | ТТК №543 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40 | 200 | 4,64 | 6,6 | 25,67 | 149,8 | ТТК №40 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | 11,5 | 26,2 | 28,0 | 391,5 | ТТК №67 |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 23,6 | 37,1 | 119,9 | 874,5 | |
| Всего за день: | | 46,7 | 52,6 | 210,6 | 1 427,5 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102 | 200 | 9,2 | 14,4 | 38,7 | 315,0 | ТТК №102 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27 | 60 | 2,40 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | ТТК №27 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 15,5 | 19,1 | 103,2 | 643,8 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №28 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 200 | 5,97 | 7 | 24,34 | 196,6 | ТТК №39 |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200 | 13,50 | 13,20 | 26,21 | 277,64 | ТТК №21 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 39,6 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 24,9 | 23,8 | 98,6 | 690,1 | |
| Всего за день: | | 40,4 | 47,8 | 201,8 | 1 422,8 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64 | 200 | 12,2 | 10,8 | 33,4 | 279,60 | ТТК №64 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011 | 40/10 | 3,15 | 9,70 | 18,90 | 157,3 | 1/2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,2 | 20,8 | 91,6 | 609,7 | |
| Обед | | | | | | |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44 | 200 | 3,8 | 4,2 | 13,2 | 97,6 | ТТК №44 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29 | 90/30 | 11 | 12,31 | 22,6 | 234,26 | ТТК №29 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46 | 150 | 3,80 | 4,00 | 26,90 | 142,80 | ТТК №46 |
| 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 | ТТК № 6 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 24,9 | 21,3 | 117,7 | 727,9 | |
| Всего за день: | | 46,6 | 42,1 | 209,3 | 1 337,6 | |

Утверждаю:



Согласовано:



**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании**

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61 | 200/30 | 10,9 | 15,3 | 38,8 | 256,9 | ТТК №61 |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24 | 30 | 1,80 | 5,50 | 12,60 | 107,50 | ТТК №24 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | ТТК №301 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,0 | 21,0 | 86,1 | 516,3 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,2 | ТТК №543 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38 | 200 | 4,72 | 6,82 | 22,74 | 132,1 | ТТК №38 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 90/30 | 10,3 | 12,3 | 13,1 | 204,4 | ТТК №22 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23 | 150 | 4,6 | 5,2 | 29,6 | 183,6 | ТТК №23 |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 27,1 | 29,1 | 131,6 | 853,3 | |
| Всего за день: | | 46,7 | 50,1 | 217,7 | 1 369,6 | |

Утверждаю:



Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|
| Итого за период | 462,73/460,53 | 454,35/453,40 | 2080,92/2077,72 | 14166,61/14146,01 |
| Среднее значение за период | 46,2/46 | 45,4/45,3 | 208/207 | 1416/1414 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |