

Согласовано

*директор МОУ СШ № 93*  
*Иванова И.В.*

20 года

*Копия Версия 11/13*

Утверждаю: ООО "Венера"

*Иванова И.В.*

20 года

**Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1штг	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>519</b>	<b>23,29</b>	<b>25,84</b>	<b>81,24</b>	<b>598,87</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	150	14,4	19,6	37,5	370,4	ТТК №564
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,9</b>	<b>28,5</b>	<b>119,7</b>	<b>834,0</b>	
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,10</b>	<b>10,80</b>	<b>59,00</b>	<b>377,30</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,29</b>	<b>65,14</b>	<b>259,94</b>	<b>1 810,17</b>	

Согласовано

директор ООО СШ № 93  
И.С. Соколова

20 года

Копия верна

Утверждаю: ООО "Венера"

Иванова И.В.

20 года

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

## 2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	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
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/20	4,0	1,0	22,8	140,9	ТТК №127
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,0</b>	<b>20,4</b>	<b>88,5</b>	<b>606,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	90	13,0	16,3	18,3	199,2	ТТК №77
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	150	5,4	5,7	33,5	181,0	ТТК №180
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,7</b>	<b>26,2</b>	<b>137,7</b>	<b>800,9</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	150	8,30	10,80	54,00	347,80	ТТК №100
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,10</b>	<b>15,80</b>	<b>62,00</b>	<b>453,80</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>60,80</b>	<b>62,40</b>	<b>288,20</b>	<b>1 861,00</b>	

Согласовано

директор МОУ СШ № 95  
И.С. Соколенко

20 года

Копия верна

Утверждаю: ООО "Венера"  
Иванова И.В.

20 года

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

## 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	200	16,31	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24,51</b>	<b>29,3</b>	<b>100,8</b>	<b>645,7</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	150	16,4	19,0	30,1	379,3	ТТК №468
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,6</b>	<b>26,1</b>	<b>114,9</b>	<b>827,2</b>	
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903	150	7,20	5,90	47,60	268,00	ТТК №903
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,30</b>	<b>5,90</b>	<b>64,30</b>	<b>337,50</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,41</b>	<b>61,30</b>	<b>280,00</b>	<b>1 810,40</b>	

Согласовано

директор МОУ СШ № 93  
Мед. Г.С. Соколенко

20 года

Копия верно

Утверждаю: ООО "Венера"  
Иванова И.В.

20 года

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	200/50	15,3	15,6	68,4	346,0	ТТК №513
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>16,7</b>	<b>126,9</b>	<b>638,2</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	21,8	26,5	28,0	482,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,9</b>	<b>34,8</b>	<b>103,7</b>	<b>898,4</b>	
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ СВЕЖИМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,10</b>	<b>10,80</b>	<b>58,90</b>	<b>377,00</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>62,60</b>	<b>62,30</b>	<b>289,50</b>	<b>1 913,60</b>	

Согласовано

директор МОУ СШ № 93  
И.С. Соколова

20 года



Комиссия verified menu

Утверждаю: ООО "Венера"

Иванова И.В.



20 года

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании

## 5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,70	5,10	17,10	149,90	ТТК №380
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20,0</b>	<b>23,8</b>	<b>97,7</b>	<b>649,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	150	17,5	16,9	39,4	405,1	ТТК №116
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>28,7</b>	<b>22,0</b>	<b>108,8</b>	<b>764,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	150	8,30	10,80	54,00	347,80	ТТК №100
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,10</b>	<b>15,80</b>	<b>62,00</b>	<b>453,80</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>62,80</b>	<b>61,60</b>	<b>268,50</b>	<b>1 867,50</b>	

Согласовано

директор МОУ СШ № 93  
 А.С. Соколенко

20 года

Копия верна

Утверждаю: ООО "Венера"

Иванова И.В.

20 года

Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании

## 6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,9</b>	<b>25,0</b>	<b>100,7</b>	<b>673,1</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №795	150	22,2	23,5	21,5	414,4	ТТК №795
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,2</b>	<b>30,4</b>	<b>93,3</b>	<b>799,8</b>	
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903	150	7,20	5,90	47,60	268,00	ТТК №903
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,30</b>	<b>5,90</b>	<b>64,30</b>	<b>337,50</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,40</b>	<b>61,30</b>	<b>258,30</b>	<b>1 810,40</b>	



Согласовано  
 директор МКУ СШ № 93  
 Мухоморова  
 20 \_\_\_\_\_ года

Копия верно  
 Утверждаю: ООО "Венера"  
 Иванова И.В.  
 «Венера»  
 20 \_\_\_\_\_ года

**Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании**

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	200/50	15,3	15,6	68,4	346,0	ТТК №513
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,0</b>	<b>16,7</b>	<b>129,4</b>	<b>649,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	21,8	26,5	28,0	482,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>30,8</b>	<b>34,2</b>	<b>102,2</b>	<b>885,6</b>	
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,60</b>	<b>15,70</b>	<b>56,70</b>	<b>440,00</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>67,40</b>	<b>66,60</b>	<b>288,30</b>	<b>1 975,40</b>	

Согласовано

*директор МОУ СОШ №93  
М.С. Соколенко*

20 \_\_\_\_ года

*Коние Верса*

Утверждаю: ООО "Венера"

*Иванова И.В.*

20 \_\_\_\_ года

**Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
в период каникул при 3-х разовом питании**

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК №653	200	9,3	18,8	30,2	289,0	ТТК №653
ЯЙЦО вареное вкрутую №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>514</b>	<b>21,09</b>	<b>26,24</b>	<b>69,94</b>	<b>559,27</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ свежий ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП с бобовыми ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ГРЕЧКА по-купечески с филе куриным ТТК №468	150	16,4	19,0	30,1	379,3	ТТК №468
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>30,2</b>	<b>24,4</b>	<b>124,0</b>	<b>860,0</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №100	150	8,30	10,80	54,00	347,80	ТТК №100
ЧАЙ черный с яблоком свежим	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,60</b>	<b>10,90</b>	<b>64,20</b>	<b>390,80</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,89</b>	<b>61,54</b>	<b>258,14</b>	<b>1 810,07</b>	

Согласовано

директор МОУ СШ № 93  
 Мок. В.С. Соколенко

20 года

Конше Верна

Утверждаю: ООО "Венера"

Иванова И.В.

20 года

**Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании**

## 9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,05</b>	<b>28,4</b>	<b>97,0</b>	<b>645,1</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	60	0,8	1,9	4,2	35,4	ТТК №326
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	3,8	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	150	17,5	16,9	39,4	405,1	ТТК №116
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>28,4</b>	<b>23,8</b>	<b>111,8</b>	<b>791,3</b>	
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ с соусом молочным сладким с ванилью ТТК №903	150	7,20	5,90	47,60	268,00	ТТК №903
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,00</b>	<b>10,90</b>	<b>55,60</b>	<b>374,00</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>59,45</b>	<b>63,10</b>	<b>264,40</b>	<b>1 810,40</b>	

Согласовано

директор ООО «СВ» № 93  
 М.П. - М.С. Соколова

20 года

Копия верна Меню

Утверждаю: ООО "Венера"

Меню - Иванова И.В.

20 года

Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании

## 10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200	14,2	18,8	36,4	339,0	ТТК №101
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ТТК №387	90	4,3	6,00	34,70	207,2	ТТК №387
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>25,0</b>	<b>105,8</b>	<b>698,1</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	200	2,7	4,0	9,5	83,2	ТТК №28
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	21,8	26,5	28,0	482,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,9</b>	<b>34,8</b>	<b>103,7</b>	<b>898,4</b>	
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,90</b>	<b>10,70</b>	<b>65,40</b>	<b>403,50</b>	
<b>Всего за вариант:</b>		<b>61,60</b>	<b>70,50</b>	<b>274,90</b>	<b>2 000,00</b>	