



Утверждаю \_\_\_\_\_  
*директор 1104 с/м №7*  
*Полковник Т.Ч. Лыжова*

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          | 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    |
| Итого за прием пищи:                           | 610          | 19,0             | 20,4    | 88,5        | 606,3                         |             |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |             |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                           | 790          | 27,7             | 26,2    | 137,7       | 800,9                         |             |
| Всего за вариант:                              |              | 46,70            | 46,56   | 226,20      | 1 407,20                      |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_