



*«Тесноватская с/ср-группа МБОУ «Торосищенская с/ср №1»*



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

1 день

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	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>21,7</b>	<b>23,8</b>	<b>83,9</b>	<b>587,7</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ №297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	150	4,8	6,2	28,0	180,6	302/2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,2</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>721,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,9</b>	<b>46,9</b>	<b>189,4</b>	<b>1 309,6</b>	



Утверждаю

" " 2022 года



Согласовано

" " 2022 года



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

2 день

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 МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>21,6</b>	<b>21,1</b>	<b>102,0</b>	<b>654,9</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ ТТК №66	150	14,3	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,6</b>	<b>27,8</b>	<b>100,2</b>	<b>847,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>48,9</b>	<b>202,2</b>	<b>1 502,5</b>	



утверждаю

Согласовано



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

3 день

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	9,8	23,0	26,8	265,7	ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,7</b>	<b>24,5</b>	<b>100,3</b>	<b>588,5</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	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	90/30	12,0	11,3	14,1	244,0	ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	196,8	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>25,6</b>	<b>116,6</b>	<b>795,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,1</b>	<b>50,1</b>	<b>216,9</b>	<b>1 383,6</b>	



утверждаю

« Венера »  
 2022 года  
 ОГРН 1063460024022  
 г. Волгоград, Ворошиловский район

Согласовано

« Васиу »  
 2022 года  
 ДОКУМЕНТ

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50	16,9	19,5	39,1	383,5	ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>83,9</b>	<b>587,6</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
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	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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>30,4</b>	<b>115,4</b>	<b>844,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>50,3</b>	<b>199,3</b>	<b>1 432,0</b>	



Утверждаю



" " 2022 года

Согласовано



" " 2022 года

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

**5 день**

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	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22,7</b>	<b>25,1</b>	<b>85,6</b>	<b>608,1</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	12,6	21,8	14,1	329,3	ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,2</b>	<b>27,2</b>	<b>105,7</b>	<b>814,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,9</b>	<b>52,3</b>	<b>191,3</b>	<b>1 422,9</b>	



Утверждаю



" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано



" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года

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

6 день

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
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,4</b>	<b>20,2</b>	<b>105,1</b>	<b>638,9</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200	1,9	4,2	12,6	96,8	ТТК №46
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ №297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	№297/593
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ №199	150	13,5	6,9	35,0	202,0	№199/2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>37,9</b>	<b>24,7</b>	<b>110,9</b>	<b>744,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,3</b>	<b>44,9</b>	<b>216,0</b>	<b>1 383,8</b>	



Утверждаю



" " 2022 года

Согласовано



" " 2022 года

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200	9,2	14,4	38,7	315,0	ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>587,7</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,3	19,6	14,6	324,2	ТТК №66
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>27,7</b>	<b>114,8</b>	<b>864,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,4</b>	<b>47,5</b>	<b>198,6</b>	<b>1 451,9</b>	



Утверждаю

\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_



Согласовано

\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 года



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	200/50	16,9	19,5	39,1	383,5	ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>21,2</b>	<b>85,6</b>	<b>608,0</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	20,4	ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	4,2	13,2	97,6	ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90	10,3	19,7	14,7	273,2	ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	160	5,3	4,3	26,7	162,0	ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>23,8</b>	<b>28,9</b>	<b>122,8</b>	<b>834,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>50,1</b>	<b>208,4</b>	<b>1 442,6</b>	



Утверждаю

" " 2022 года



Согласовано

" " 2022 года



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

9 день

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 ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30	6,1	1,2	38,4	164,7	ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>19,8</b>	<b>102,6</b>	<b>591,9</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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24,8</b>	<b>31,7</b>	<b>104,1</b>	<b>819,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>51,5</b>	<b>206,7</b>	<b>1 411,5</b>	



Утверждаю

" " 2022 года



Согласовано

" " 2022 года



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

10 день

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 №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,4</b>	<b>19,8</b>	<b>90,7</b>	<b>588,5</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	90	14,0	20,9	12,1	260,9	ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	150	8,5	9,3	34,0	196,8	ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>30,9</b>	<b>34,3</b>	<b>115,6</b>	<b>890,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,3</b>	<b>54,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1 479,2</b>	

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	484,9	496,6	2 035,1	14 219,6
Среднее значение за период	48,5	49,7	203,5	1422,0