

Утверждаю:



Согласовано:

Жокин *Жокина О.А.*

**Ежедневное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 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 | 250 | 13,8 | 16,8 | 36,0 | 349,8 | 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: | 574 | 25,8 | 23,1 | 80,9 | 648,6 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543 | 100 | 1,4 | 5,9 | 8,3 | 91,9 | ТТК №543 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39 | 250 | 7,46 | 8,75 | 30,43 | 245,75 | ТТК №39 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45 | 180 | 4,80 | 5,28 | 32,40 | 189,36 | ТТК №45 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 100/30 | 12,2 | 17,3 | 17,7 | 275,0 | 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: | 950 | 32,5 | 23,4 | 150,0 | 1 080,0 | |
| | | 58,2 | 46,5 | 230,9 | 1 423,0 | |