

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА"МАРИЯ" 25.03.2024 г.
 Е.К.Россошанский./

Согласовано
 Директор ДОЛ ГБОУ № 74
 [Подпись]

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (12-18 ЛЕТ) В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,2	15,5	144,5	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	17,4	14,4	46,2	389,3	ТТК№-184	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	ТТК№-059	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
Итого за прием пищи:	585	23,5	24,2	99,3	714,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	ТТК№-062	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	260	9,5	9,5	25,0	230,0	ТТК№-57	
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ (2-Й ВАРИАНТ)	120	11,2	17,4	11,4	235,2	ТТК№-242	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,3	5,0	28,8	177,0	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,1	0,1	29,2	118,0	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	980	33,0	33,8	142,1	999,3		
Полдник							
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	70	11,6	13,7	19,2	244,0	ТТК№-19	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	ТТК№-083	
Итого за прием пищи:	370	14,1	14,4	60,0	426,0		
Всего за день:		70,6	72,4	301,4	2 139,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,6	8,4	22,0	177,0	3	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14,6	13,6	53,8	402,4	ТТК№-214	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	1,9	14,4	87,6	ТТК№-066	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	ТТК№-068	
Итого за прием пищи:	555	23,6	24,2	100,5	714,0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	7,1	6,0	88,5	ТТК№-23	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	280	6,6	4,6	23,0	211,0	96	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	17,7	20,0	41,7	399,4	ТТК№-306	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	24,0	74,0	ТТК№-070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	960	33,0	33,5	140,7	999,0		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,5	7,8	42,0	277,0	ТТК№-464	
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,6	6,4	9,4	106,0	ТТК№-071	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК№-086	
Итого за прием пищи:	400	14,0	14,4	59,5	426,0		
Всего за день:		70,6	72,1	300,7	2 139,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВАРЕНЬЕМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	20,0	19,9	53,0	460,6	ТТК№-236	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,4	44,4	ТТК№-073	
КИВИ	100	0,8	0,4	8,1	47,0	ТТК№-075	
Итого за прием пищи:	585	23,6	24,2	100,4	713,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	6,0	12,0	6,0	120,0	27	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	5,4	4,0	31,0	116,8	ТТК№-86	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	9,9	10,8	38,0	372,0	ТТК№-281	
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	200	5,8	5,2	14,6	148,0	ТТК№-320	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	56,9	ТТК№-076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№-056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	950	33,0	33,8	140,7	999,0		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	13,4	14,0	30,4	238,0	ТТК№-478	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИК)	200	0,6	0,0	20,0	136,0	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
Итого за прием пищи:	400	14,4	14,4	60,2	421,0		
Всего за день:		71,0	72,4	301,3	2 133,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,2	15,5	144,5	1	2012
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,6	10,6	38,3	288,0	ТТК№-205	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,5	12,9	101,3	ТТК№-079	
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	2,0	1,5	25,7	136,0	ТТК№-18	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК№-086	
Итого за прием пищи:	620	23,2	24,0	100,5	712,8		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,0	7,0	5,0	80,0	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	300	9,0	12,6	17,0	218,9	ТТК№-76	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	120	10,4	6,7	22,4	200,0	ТТК№-265	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	4,5	5,6	30,2	188,6	ТТК№-322	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	ТТК№-077	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	1000	33,0	33,8	140,8	999,6		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	8,0	7,7	39,3	268,0	ТТК№-453	
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,6	6,4	9,4	106,0	ТТК№-071	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	ТТК№-068	
Итого за прием пищи:	400	14,0	14,4	59,0	421,0		
Всего за день:		70,2	72,2	300,3	2 133,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,6	8,4	22,0	177,0	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14,7	12,6	65,2	428,0	ТТК№-187	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	ТТК№-059	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,8	3,1	5,6	71,3	ТТК№-005	
Итого за прием пищи:	580	24,3	24,1	100,0	705,8		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	8,6	9,0	120,0	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	6,4	6,4	29,0	201,6	ТТК№-81	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	300	18,0	17,0	27,5	333,9	ТТК№-302	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,1	0,1	29,2	118,0	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	950	33,0	33,8	140,7	999,6		
Полдник							
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	60	11,0	13,9	19,3	222,0	ТТК№-15	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОС)	200	1,0	0,0	20,0	110,0	ТТК№-077	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	ТТК№-083	
Итого за прием пищи:	360	13,5	14,4	60,3	428,0		
Всего за день:		70,8	72,3	301,0	2 133,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	8,2	15,5	144,5	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	16,7	12,3	62,2	421,7	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	ТТК№-059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,8	3,1	5,6	71,3	ТТК№-005	
Итого за прием пищи:	715	23,5	24,0	100,3	714,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	6,0	12,0	6,0	120,0	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	300	7,5	8,2	18,0	226,9	ТТК№-83	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	12,3	11,8	60,6	386,0	ТТК№-250	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	10,0	40,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	980	33,0	33,8	140,6	999,0		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	7,8	42,7	277,0	ТТК№-479	
МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	6,4	9,4	106,0	ТТК№-071	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК№-086	
Итого за прием пищи:	400	14,1	14,4	60,2	426,0		
Всего за день:		70,6	72,2	301,1	2 139,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,6	8,4	22,0	177,0	3	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14,6	13,6	53,8	402,4	ТТК№-214	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	1,9	14,4	87,6	ТТК№-066	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	ТТК№-068	
Итого за прием пищи:	555	23,6	24,2	100,5	714,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	5,0	11,0	7,0	150,0	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	300	7,1	12,7	19,6	229,9	ТТК№-67	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	13,3	8,3	44,1	317,6	ТТК№-311	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	24,0	74,0	ТТК№-070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	1000	33,0	33,8	140,7	997,6		
Полдник							
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	70	11,6	13,7	19,2	244,0	ТТК№-19	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	ТТК№-083	
Итого за прием пищи:	370	14,1	14,4	60,0	426,0		
Всего за день:		70,7	72,4	301,2	2 137,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВАРЕНЬЕМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0	2	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	20,0	19,8	54,0	461,3	ТТК№-233	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,4	44,4	ТТК№-073	
КИВИ	100	0,8	0,4	8,1	47,0	ТТК№-075	
Итого за прием пищи:	575	23,6	24,1	101,4	713,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	7,1	2,3	76,0	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	5,4	4,0	31,0	116,8	ТТК№-86	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	120	11,9	12,5	11,5	312,0	ТТК№-276	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,6	9,0	55,0	299,0	ТТК№-165	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	56,9	ТТК№-076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№-056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,3	52,0	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	930	33,0	33,8	140,6	994,3		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,5	7,8	42,0	277,0	ТТК№-464	
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,6	6,4	9,4	106,0	ТТК№-071	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК№-086	
Итого за прием пищи:	400	14,0	14,4	59,5	426,0		
Всего за день:		70,6	72,3	301,5	2 134,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	7,2	17,0	144,5	1	2012
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,6	10,6	38,3	288,0	ТТК№-205	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	24,0	70,0	ТТК№-433	
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	7,5	6,2	11,4	164,0	ТТК№-15	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
Итого за прием пищи:	600	23,6	24,4	100,5	713,5		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,0	7,0	5,0	80,0	25	2008
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	7,8	11,2	20,8	234,0	ТТК№-73	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,0	8,0	36,0	197,6	ТТК№-242	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	5,0	5,7	12,7	175,9	ТТК№-126	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,2	20,2	86,0	ТТК№-077	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	970	33,0	33,8	140,7	999,6		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	120	13,0	14,1	30,0	245,4	ТТК№-453	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИК)	200	0,6	0,0	20,0	136,0	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	ТТК№-068	
Итого за прием пищи:	400	14,0	14,4	60,3	428,4		
Всего за день:		70,6	72,6	301,5	2 141,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,6	8,4	22,0	177,0	3	2012
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,3	10,4	30,0	252,7	ТТК№-190	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,5	12,9	101,3	ТТК№-079	
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	2,0	1,5	25,7	136,0	ТТК№-18	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
Итого за прием пищи:	585	23,6	24,2	100,4	714,0		
Обед							
*САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,2	8,3	11,0	122,0	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	300	6,3	8,7	24,0	162,9	ТТК№-84	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	12,5	9,8	15,9	222,6	ТТК№-34	
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	200	5,8	5,2	14,6	148,0	ТТК№-320	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,1	0,1	29,2	118,0	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	ТТК№-057	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	1,2	20,6	103,7	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	1020	33,0	33,8	140,7	999,6		
Полдник							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВАРЕНЬЕМ	60	6,9	7,4	29,6	224,0	2	2012
МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	6,4	9,4	106,0	ТТК№-071	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	ТТК№-083	
Итого за прием пищи:	360	14,0	14,3	60,0	426,0		
Всего за день:		70,6	72,3	301,1	2 139,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	706,3	723,2	3 011,1	21 369,8
Среднее значение за период	70,6	72,3	301,1	2 137,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ЛАГЕРЬ 12-18	596	974	386

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях /под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи принт, 2012.-584 с.
3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 год.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.