

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

Согласовано
 Директор ДОЛ ГБОУ № 74
 / Ирина

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.

1 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 "БОЯРСКАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	14,0	10,9	34,8	291,0	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:	535	20,1	20,7	87,9	615,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,5	ТТК№-062	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	210	7,0	5,0	18,0	155,0	ТТК№-57	
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ (2-Й ВАРИАНТ)	120	11,2	17,4	11,4	235,2	ТТК№-242	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	4,8	25,9	162,6	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,1	0,1	29,2	118,0	408	2008
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:	850	28,3	29,0	123,1	863,6		
Полдник							
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	9,7	11,8	12,0	188,0	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:	350	12,2	12,5	52,8	370,0		
Всего за день:		60,6	62,2	263,8	1 849,3		

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	45	4,7	6,9	20,2	166,0	3	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	12,1	11,6	43,0	314,0	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:	500	20,2	20,7	87,9	614,6		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	4,5	4,0	54,7	ТТК№-22	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	230	5,5	4,0	21,0	194,0	96	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	15,9	18,8	36,5	355,0	ТТК№-305	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	24,0	74,0	ТТК№-070	
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:	810	28,3	29,0	123,1	863,0		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,6	5,8	35,3	218,0	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:	375	12,1	12,4	52,8	367,0		
Всего за день:		60,6	62,1	263,8	1 844,6		

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	200	16,6	16,4	40,6	362,0	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:	565	20,2	20,7	88,0	614,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	3,6	8,4	2,1	98,0	27	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	220	4,8	3,8	26,1	93,0	ТТК№-86	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	9,0	10,0	31,8	318,0	ТТК№-281	
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,0	5,0	12,0	112,0	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:	810	28,3	29,0	123,1	863,2		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	11,1	12,0	23,0	187,0	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:	375	12,1	12,4	52,8	370,0		
Всего за день:		60,6	62,1	263,9	1 847,6		

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	180	10,2	6,9	21,5	182,0	ТТК№-205	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,5	12,9	101,3	ТТК№-079	
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	2,4	1,9	29,9	146,0	ТТК№-18	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК№-086	
Итого за прием пищи:	560	20,2	20,7	87,9	616,8		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	4,5	1,9	52,0	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	230	7,5	12,0	16,5	206,0	ТТК№-76	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	9,8	6,1	21,9	176,0	ТТК№-265	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,7	4,6	25,1	157,2	ТТК№-322	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	ТТК№-077	
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:	820	28,3	29,0	123,2	862,5		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	6,1	5,7	33,0	217,0	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:	375	12,1	12,4	52,7	370,0		
Всего за день:		60,6	62,1	263,8	1 849,3		

5 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	45	4,7	6,9	20,2	166,0	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155/5	11,5	10,7	54,9	344,0	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:	530	20,2	20,7	87,9	610,8		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,2	4,6	69,0	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	220	5,0	5,6	25,0	177,0	ТТК№-81	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	16,7	16,5	26,7	313,0	ТТК№-302	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,1	0,1	29,2	118,0	408	2008
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:	800	28,3	29,0	123,1	862,3		
Полдник							
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	9,0	11,9	11,8	164,0	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:	340	11,5	12,4	52,8	370,0		
Всего за день:		60,0	62,1	263,8	1 843,1		

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	150/5	13,4	9,0	49,8	324,0	ТТК-189	
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:	620	20,2	20,7	87,9	616,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	3,6	8,4	2,1	98,0	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	7,0	7,9	16,0	212,0	ТТК№-83	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,9	11,0	57,5	328,0	ТТК№-250	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	10,0	40,0	402	2008
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:	840	28,3	29,0	123,2	863,3		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,6	5,8	35,2	221,0	ТТК№-479	
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:	350	12,1	12,4	52,7	370,0		
Всего за день:		60,6	62,1	263,8	1 849,6		

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	45	4,7	6,9	20,2	166,0	3	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	12,1	11,6	43,0	314,0	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:	500	20,2	20,7	87,9	614,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	3,9	8,1	3,9	103,0	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	230	6,5	12,0	17,6	216,4	ТТК№-67	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	11,7	8,2	40,0	284,7	ТТК№-311	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	24,0	74,0	ТТК№-070	
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:	810	28,3	30,0	123,1	863,4		
Полдник							
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	9,7	11,8	12,0	188,0	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:	360	12,2	12,5	52,8	370,0		
Всего за день:		60,7	63,2	263,8	1 848,0		

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	180/20	16,6	16,3	40,4	397,0	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:	565	20,2	20,6	87,8	649,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	62,0	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	220	4,8	3,8	26,1	93,0	ТТК№-86	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	100	9,7	12,9	7,0	265,0	ТТК№-276	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,0	5,0	48,0	253,0	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:	790	28,3	29,0	123,3	863,5		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,6	5,8	35,3	218,0	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:	375	12,1	12,4	52,8	367,0		
Всего за день:		60,6	62,0	263,9	1 879,9		

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	185	10,2	6,9	25,7	188,0	ТТК№-205	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	24,0	70,0	ТТК№-433	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	7,5	6,2	11,4	164,0	ТТК№-15	
Итого за прием пищи:	535	20,2	20,7	87,9	613,5		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	4,5	1,9	52,0	25	2008
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	230	6,0	10,0	19,4	217,0	ТТК№-73	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,5	7,2	33,0	168,3	ТТК№-242	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,5	5,5	11,0	155,0	ТТК№-126	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	ТТК№-077	
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:	850	28,3	29,0	123,1	863,6		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	11,1	12,0	22,5	187,0	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	12,1	12,3	52,8	370,0		
Всего за день:		60,6	62,0	263,8	1 847,1		

10 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	45	4,7	6,9	20,2	166,0	3	2012
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	4,0	39,0	208,3	ТТК№-190	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,5	12,9	101,3	ТТК№-079	
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	5,0	5,9	6,0	94,0	ТТК№-19	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ТТК№-082	
Итого за прием пищи:	530	20,2	20,7	87,9	616,6		
Обед							
*САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,7	5,2	6,5	80,0	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	240	5,5	8,0	22,0	145,0	ТТК№-84	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	11,3	9,1	15,8	223,0	ТТК№-34	
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,0	5,0	12,0	112,0	ТТК№-320	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,1	0,1	29,2	118,0	408	2008
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:	830	28,3	29,0	123,1	863,3		
Полдник							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВАРЕНЬЕМ	60	6,5	6,0	43,4	264,0	2	2012
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	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	12,1	12,4	52,8	370,0		
Всего за день:		60,6	62,1	263,8	1 849,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	605,5	622,0	2 638,2	18 508,4
Среднее значение за период	61	62,2	263,8	1 850,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ЛАГЕРЬ 7-11	544	821	366

*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.