



Комплексное питание для
детей от 12 лет и старше
пришкольного лагеря

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 04.06.2024							
Завтрак	Котлета Куриная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44	244	465/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		655	16,05	12,6	107,1	643	
Обед	Гарнировка: горошек консервированный	100	3,9	0	3,7	24,9	ТТК№40
	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	13,7	9,3	23,7	205	110/2004
	Голень отварная	90	16,2	12	0,3	174	ТТК№100.2
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	22,1	289	469/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/3	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Итого за обед		931	46	30,9	121,4	972,9
Среда 05.06.2024							
Завтрак	Каша пшеница молочная	200	5,8	7,14	3,8	227	ТТК № 62
	Бифитекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	6,5	12,9	136	1/3/1997
	АК Напиток из кургана	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого за завтрак		560	18,6	20,4	70,6	708
Обед	Гарнировка: кукуруза консервированная	100	3,1	0	8,1	97	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	2,5	1,5	38,5	256	139/20044
	Котлета рыбная из минтая в соусе основном красном	70/50	5,7	5,4	13,9	185	2/324,528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,28	3,28	10,12	288	463/1994
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219	ТН
	Итого за обед		983	26,69	22	184,2	1415
Четверг 06.06.2024							
Завтрак	Котлета по-кельтски в соусе основном красном	50/50	6,9	10,4	5,8	160	454/2004,528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,4	2,7	17,1	227	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	ТН
	Итого за завтрак		725	19,4	19,7	60,2	626
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	8,7	2,3	13,8	231	134/2004
	Гарнировка: горошек консервированный	100	3,9	0	3,7	24,9	ТТК№40
	Котлета Куриная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44	244	465/1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого за обед		888	28,45	15,3	145,2	940,9
Пятница 07.06.2024							
Завтрак	Бифитекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	22,1	289	469/1994
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	3,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		565	22,4	20	89,7	629	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	7	1,8	16,7	175	124/2004
	Сырники Классические с молочной сладкой	135/50	19,3	10,9	35,32	306	ТТК №99,1,ТТК №25
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Паскава	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
	Итого за обед		818	41,3	24,5	191,2	1094



**Комплексное питание для детей
от 12 лет и старше
пришкольного лагеря**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Понедельник 10.06.2024							
Завтрак	Котлета Куринная запеченная в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Каша гречневая вязкая	200	3,9	3,13	15,9	199	ТТК № 58
	АК Компот из яблок	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		725	21,65	15,22	81,8	689	
Обед	Рассольник Ленинградский на костном бульоне	250	5	3,2	12,5	236	132/2004;
	Рыба тушеная в томате с овощами (филе горбуши)	50/50	16,9	10,7	4,8	183	374/2004
	Рис отварной	180	3,9	6,9	44	244	465/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	100	11,3	15,5	45	340	ТТК№20
	Конфета Маршмэллоу - 1шт	11	0,2	1,5	7	41	ТН
Итого за обед		866	39,3	37	151,1	1202	
Вторник 11.06.2024							
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,7	5,6	32,1	206	ТТК№231
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржанно-пшеничный	3/33	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		781	30,47	23,5	124,5	793	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	7,5	4,3	53,7	248	139/2004
	Сырники Классические с пылкой слядой	175/90	19,3	10,9	35,32	306	ТТК №09,1,ТТК №25
	Компот из яблок	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб ржанно-пшеничный	3/33	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Плюшка	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
Итого за обед		801	40	27	216,6	1083	
Среда 12.06.2024							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	200	8,7	6,1	37,8	208	74/2004
	Котлета Куринная запеченная в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	АК Компот из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
	Итого за завтрак		675	21,45	11,8	115,9	668
Обед	Суп картофельный с макаронами и фрикадельками	250/20	11,2	3,7	54,7	281	140/2004,112/2004
	Бифштекс рубленный Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	3,9	3,12	15,9	199	ТТК № 58
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Пирожное в ассортименте	40	5	19	56	420	ТН
	Итого за обед		835	30,1	32,62	176,9	1239
Четверг 13.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	100	1,9	0	3,7	24,9	ТТК№40
	Котлета рыбная из минтая	100	10	10,8	16,6	238	2/324
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	22,1	389	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого за завтрак		625	21,4	19,6	92,9	718,9
Обед	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	13,7	9,3	23,7	205	110/2004
	Биточки Школьные	100	16,6	17,4	16,4	310	ТТК № 10
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,7	5,6	32,1	206	ТТК№231
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за обед		975	45,1	38,9	126,1	1028	
Пятница 14.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: горошек консервированный	100	1,9	0	3,7	24,9	ТТК№40
	Котлета рыбная из минтая	100	10	10,8	16,6	238	2/324
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	8,6	22,1	389	469/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Итого за завтрак		625	21,4	19,6	92,9	718,9
Обед	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	13,7	9,3	23,7	205	110/2004
	Биточки Школьные	100	16,6	17,4	16,4	310	ТТК № 10
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,7	5,6	32,1	206	ТТК№231
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за обед		975	45,1	38,9	126,1	1028	



Конспект питания для детей от 12 лет в старшей дошкольной группе

Пример завтрака	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.02.2021							
Завтрак	Каша гречневая запаренная в соевом соусе с маслом сливочным	300	8,45	5,5	16,3	203	ТТК №48
	Рис отварной	180	3,9	0,9	4,1	214	465/194
	АК Чай с сахаром	100	0,2	0	15	58	626/194
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	12,8	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко кислое	150	0,6	0	18,9	78	336/205
Итого за завтрак		685	14,05	12,8	197,1	643	
Обед	Галерея: горошек консервированный	180	1,9	0	5,7	24,9	ТТК№43
	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	11,7	9,3	33,7	209	132/204
	Биточки Шоколад	3390	9,4	10,2	12,04	187	ТТК № 10,126/2/194
	Макаронные изделия отварные	180	3,4	8,6	22,1	288	465/194
	Наштук сливочный	200	0,1	0	24,9	97	700/204
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	12,8	61	ТТК № 57
	Напиток фруктово-ягодный с ароматизатором	200	6	6,4	9,4	133	ТН
Итого за обед		3975	43,4	34,7	108,24	602,0	
Вторник 16.02.2021							
Завтрак	Каша гречневая запаренная в соевом соусе с маслом сливочным	300	8,5	3,4	5,8	169	454/204 528/194
	Картофельное пюре	200	4,4	2,7	17,1	137	471/194
	АК Кофеин Чайный	230	0,3	0	28	133	ТТК №1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,8	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	330	6	6,4	9,4	133	ТН
Итого за завтрак		1215	15,2	10,7	73,2	608	
Обед	Гарнир: горошек консервированный	180	1,9	0	5,7	24,9	ТТК№43
	Рисовый суп с картофелем на костном бульоне	250	3	2,2	15,5	135	132/204
	Рыба треска в томате с соусом (филе трески)	300	16,9	10,7	4,8	185	374/204
	Макаронные изделия отварные	230	7,4	8,6	21,1	189	465/194
	Наштук сливочный	200	0,1	0	24,9	97	700/204
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	16,9	71	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,8	61	ТТК № 57
Итого за обед		930	35,6	25,1	97,8	622,9	
Среда 17.02.2021							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	330	5,8	7,14	3,8	137	ТТК №62
	Бифидокс рыбный Детский творожный	400	7,8	6,5	9,4	158	ТТК № 47 528/194
	Бутерброд с маслом	18/25	1,8	8,5	12,9	136	10/197
	АК Напиток из фруктов	200	1,2	8	31,6	126	638/194
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,4	0,4	16,9	71	ТТК № 57
Итого за завтрак		568	19,1	29,64	74,6	719	
Обед	Гарнир: горошек консервированный	180	1,9	0	5,7	24,9	ТТК№43
	Суп картофельный с брокколи на костном бульоне	190	2,5	1,5	38,5	136	132/204
	Каша гречневая запаренная в соевом соусе с маслом сливочным	300	8,5	5,4	13,9	185	374/204 528/194
	Рис отварной	180	3,9	0,9	4,1	214	465/194
	Наштук из творога с сахаром	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,4	0,4	16,9	71	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	275	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за обед		914	13,87	16,6	173	1877	
Четверг 20.02.2021							
Завтрак	Гарнир: горошек консервированный	180	1,9	0	5,7	24,9	ТТК№43
	Каша гречневая запаренная в соевом соусе с маслом сливочным	300	8,5	5,4	5,8	180	454/204 528/194
	Картофельное пюре	200	4,4	2,7	17,1	137	471/194
	АК Чай с сахаром	100	0,2	0	15	58	626/194
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,8	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное витаминами и йодом	330	6	6,4	9,4	133	ТН
Итого за завтрак		815	21,9	12	78	562	
Обед	Суп картофельный с брокколи на костном бульоне	190	2,5	1,5	13,8	136	132/204
	Гарнир: горошек консервированный	180	1,9	0	5,7	24,9	ТТК№43
	Каша гречневая запаренная в соевом соусе с маслом сливочным	3390	9,45	5,5	16,3	203	ТТК №48
	Суп овощной с картофелем	30	1,15	1,5	3,84	32	518/194
	Рис отварной	180	3,9	0,9	4,1	214	465/194
	Наштук из творога с сахаром	200	0,1	0	24,9	98	585/204
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,4	0,4	16,9	71	ТТК № 57
Итого за обед		914	17,3	16,6	136,14	972,0	
Пятница 21.02.2021							
Завтрак	Бифидокс рыбный Детский творожный	400	7,8	6,5	9,4	158	ТТК № 47 528/194
	Макаронные изделия отварные	180	7,4	8,6	21,1	288	465/194
	Яблоко кислое	48	0,1	0,5	0,5	63	336/197
	АК Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	626/194
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,8	61	ТТК № 57
	Кофеин с ароматизатором	18	0,1	1,8	19,8	99	ТН
Итого за завтрак		581	13,9	17,8	79,2	719	
Обед	Ше из творога с бананом с вареном картофелем на костном бульоне	250	7	1,8	18,7	179	124/204
	Сырные Кнелишкет с помидорной салатом	15/18	19,5	13,3	35,12	306	ТТК №61 ТТК №19
	Наштук из творога с сахаром	200	0,8	0	33	118	785/204
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,4	0,4	16,9	71	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	175	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Пюре из картофеля	330	8	11	65,5	304	ТТК№14
Итого за обед		818	41,3	24,5	191,21	1094	
Понедельник 24.02.2021							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	330	5,8	7,14	3,8	137	ТТК №62
	Бифидокс рыбный Детский творожный	400	7,8	6,5	9,4	158	ТТК № 47 528/194
	Бутерброд с маслом	18/25	1,8	8,5	12,9	136	10/197
	АК Напиток из фруктов с добавлением рыбьего жира с маслом сливочным	200	0,25	0	25,1	99	ТТК№28.1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,8	61	ТТК № 57
	Кофеин Мятный - 1шт	11	0,2	1,5	7	41	ТН
Итого за завтрак		871	17,85	21,94	71,1	721	
Обед	Гарнир: горошек консервированный	180	1,9	0	5,7	24,9	ТТК№43
	Суп картофельный с брокколи на костном бульоне	250	2,5	1,5	38,5	136	132/204
	Каша гречневая запаренная в соевом соусе с маслом сливочным	300	8,5	5,4	13,9	185	374/204 528/194
	Каша гречневая рассыпчатая	300	5,28	3,28	10,12	288	465/194
	Наштук из творога с сахаром	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,4	0,4	16,9	71	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	275	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Хиачинда с сыром	80	5,1	12,4	35	272	ТТК№33
Итого за обед		943	26,18	21,98	148,32	1371	



Комплексное питание для
детей от 7 до 12 лет
пришкольного лагеря

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 04.06.2024							
Завтрак	Котлета Куринная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Масло сливочное	10	0,1	5,2	0,1	75	14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		635	15,55	16,7	100,2	678	
Обед	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№40
	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	200	11	3,5	19	164	110/2004
	Голцы отварные	90	16,2	12	0,3	174	ТТК№100,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктозосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за обед		933	42,5	32,8	89,75	860	
Среда 05.06.2024							
Завтрак	Каша пшеница молочная	150	4,4	5,37	2,93	171	ТТК № 62
	Бифштекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	6,5	12,9	136	1/3/1991
	АК Напиток из куряти	200	1,2	0	31,6	126	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфеты Марсианка - 1шт	11	0,2	1,5	7	41	ТН
Итого за завтрак		521	17,4	20,2	76,73	693	
Обед	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	1,9	0	4,9	59	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	2	1,5	23,2	205	139/20044
	Котлета рыбная из минтая в соусе основном красном	70/30	5,7	5,4	13,9	185	2/324,528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,28	3,28	10,12	288	463/1994
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	80	9,1	12,4	36	272	ТТК№20
Итого за обед		913	30,55	31,6	156,7	1379	
Четверг 06.06.2024							
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	1,44	8,97	82	78/2004
	Котлета по-кляновски в соусе основном красном	50/50	6,9	10,4	5,8	160	454/2004,528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,32	2,06	12,89	171	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		735	19,88	20,6	64,96	652	
Обед	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	7	1,9	10,4	185	134/2004
	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№40
	Котлета Куринная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37	204	465/1994
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за обед		893	24,15	13,6	139,4	862	
Пятница 07.06.2021							
Завтрак	бифштекс рубленый Детский тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47,528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	6,5	17	218	469/1994
	Яблоко вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Конфеты в ассортименте	16	0,5	2,8	15,8	90	ТН
Итого за завтрак		531	21,1	20,7	70,4	648	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	5,6	1,5	13,4	140	124/2004
	Сырники Классические с половой сладкой	135/50	19,3	10,9	35,32	306	ТТК №99,1,ТТК №25
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Пловца	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
Итого за обед		718	36,1	23,8	162,1	937	



Комплексное питание для
детей от 7 до 12 лет
пришкольного лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ссылка
			БЖУ	Жиры	Углеводы		
Понедельник 10.06.2024							
Завтрак	Котлета Курная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	Каша гречневая вязкая	150	3	2,4	12	150	ТТК № 58
	Масло сливочное	10	0,1	5,2	0,1	75	14/2005
	АК Компот из яблок	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фрукто-содержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		718	23,25	20,1	94,9	787	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4	1,8	10	189	112/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами (филе горбуши)	50/50	16,9	10,7	4,8	183	374/2004
	Рис отварной	160	2,65	6,1	15	225	465/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Хачапури с сыром	100	11,3	15,5	45	340	ТТК№20
Кнели Мясная - 1шт	11	0,2	1,5	7	41	ТН	
Итого за обед		862	41,85	36,6	153,4	1258	
Вторник 11.06.2024							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,7	5,6	32,1	206	ТТК№231
	Вутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,7	120	3/1997
	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	АК Напиток из черной смородины	200	0,27	0	25,8	101	ТТК№28
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	122	ТТК № 57
	Молоко пастеризованное ультрастерилизованное, обогащенное витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		781	30,47	23,5	124,5	793	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	6	3,5	43	199	139/2004
	Сырники Классические с повидлой сладкой	135/50	19,3	10,9	35,32	306	ТТК №93, ТТК №25
	Компот из яблок	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Пиво	100	8	11	66,5	300	ТТК№14
Итого за обед		710	38,6	25,6	185	973	
Среда 12.06.2024							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес молочная	150	6,6	4,62	30,3	157	74/2004
	Котлета Курная запеченные в соусе основном красном	50/50	9,45	5,5	16,3	202	ТТК №48
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	30	119	705/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукты: яблоко свежее	150	0,6	0	18,9	78	338/2005
Итого за завтрак		625	19,35	10,3	108,4	617	
Обед	Суп картофельный с мясом, пшеном и фрикадельками	200/20	9	3	43,8	225	140/2004, 112/2004
	Бифитекс рубленый Легкий тушеный	40/60	7,8	6,6	9,4	158	ТТК № 47, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	150	3	2,4	12	150	ТТК № 58
	Компот Южный	200	0,3	0	28	120	ТТК №1
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Паровые в ассортименте	40	3	19	56	420	ТН
Итого за обед		768	29,4	31,6	179	1206	
Четверг 13.06.2024							
Завтрак	Геркулесовый горошек консервированный	60	1,2	0	2,25	15	ТТК№40
	Котлета рыбная из мяса	100	10	10,8	16,6	238	2/324
	Макаронные изделия отварные	150	3	6,5	17	218	460/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219	ТН
Итого за завтрак		603	20,34	20,5	135,4	868	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками	200/20	10,6	12	26	206	110/2004, 113/2004
	Булочка Шкотовые	100	16,6	17,4	16,4	310	ТТК № 10
	Каша вязкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	24,75	155	ТТК№231
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126	678/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Напиток фрукто-содержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за обед		895	40,65	40,4	121,1	978	

