

Дата: 15.06.26

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обеспечения горячим питанием  
в лагерях  
с дневным пребыванием детей в период каникул



**1 день**

**7-11 ЛЕТ**

| 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         | 200          | 11,0             | 13,4    | 28,8        | 279,8                         | 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 ТТК № 6                               | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                                 | 524          | 23,0             | 19,7    | 73,7        | 578,6                         |             |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                             | 60           | 0,8              | 3,6     | 5,0         | 55,2                          | ТТК №543    |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39                                | 200          | 5,97             | 7       | 24,34       | 196,6                         | ТТК №39     |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45                          | 150          | 4,00             | 4,40    | 27,00       | 157,80                        | ТТК №45     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30        | 11               | 14,7    | 15,9        | 239,9                         | ТТК №2      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53                  | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                          | ТТК №53     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6                               | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК № 7                             | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7     |
| Итого за прием пищи:                                 | 820          | 28,4             | 23,4    | 133,4       | 927,5                         |             |
|                                                      |              | 51,4             | 43,1    | 207,1       | 1 423,0                       |             |

**12-18 ЛЕТ**

| 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                       |             |
|                                                      |              |                  |         |             |                               |             |