

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

Директор: И.А. Анискина Т.П.



25.05.26

Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей

возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

25.05.26

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

О.М. БОДНЕНКО



Утверждено:



Согласовано:

25.05.26  
ДИРЕКТОР  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «РАЙОННАЯ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ (МКОУ  
«ПЕЩИНСКАЯ СОШ»)

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                       |             |



Утверждено:



Согласовано:

25.05.24

Ежедневное 10-ти дневное меню

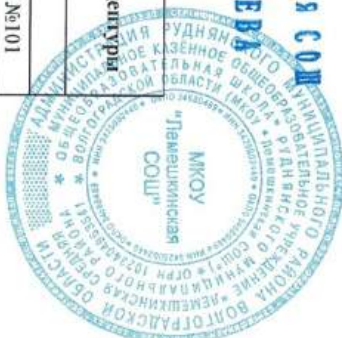
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

2 Вариант

Присем пищи, наименование блюд

| Присем пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-----------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |                 |
| Завтрак                                                                                          |              |                  |           |             |                               |                 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101                                                   | 250          | 13,6             | 18,5      | 45,5        | 423,8                         | ТТК №101        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                                                      | 150          | 0,6              | 0,6       | 14,3        | 68,4                          | 338             |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                                                           | 200          | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                   | 60           | 4,5              | 0,4       | 29,2        | 137,8                         | ТТК №6          |
| Итого за присем пищи:                                                                            | 660          | 18,9             | 19,5      | 104,0       | 688,0                         |                 |
| Обед                                                                                             |              |                  |           |             |                               |                 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28                                                                            | 100          | 0,8              | 0,2       | 1,7         | 13                            | ТТК №28         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40                                                        | 250          | 5,8              | 8,25      | 32,09       | 187,25                        | ТТК №40         |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 100          | 13,6/11,2        | 13,2/12,2 | 14,3/10,8   | 220,1/197,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47                                                                   | 180          | 3,96             | 5,28      | 40,44       | 225,12                        | ТТК №47         |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                                                                        | 200          | 0,6              | 0,0       | 32,0        | 131,9                         | 707             |
| 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 присем пищи:                                                                            | 920          | 30,96/28,56      | 27,6/26,6 | 161,3/157,8 | 971,4/948,77                  |                 |
| Всего за день:                                                                                   |              | 49,9/47,5        | 47,1/46,1 | 265,3/261,8 | 1659,4/1636,8                 |                 |



Утверждаю:

Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

3 Вариант

| Присем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША вязкая молочная КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ ТТК №63 | 250          | 9,75             | 11,50   | 37,75       | 282,25                        | ТТК №63     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                       | 35/10/5      | 6,70             | 6,10    | 17,10       | 149,85                        | ТТК №380    |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                   | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6      |
| Итого за присем пищи:                            | 550          | 20,3             | 17,9    | 94,2        | 604,9                         |             |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №25                           | 100          | 0,7              | 0       | 1,4         | 8,4                           | ТТК №25     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41              | 250          | 6,4              | 7       | 24,125      | 185                           | ТТК №41     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66        | 200          | 19,0             | 26,0    | 19,5        | 432,2                         | ТТК №66     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52                  | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | ТТК №6      |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7      |
| Итого за присем пищи:                            | 870          | 34,6             | 34,0    | 113,0       | 941,3                         |             |
| Всего за день:                                   |              | 46,6             | 51,9    | 202,7       | 1 422,8                       |             |

Утверждено:

25.05.26

Согласовано:

25.05.26



Ежедневное 10-ти дневное меню

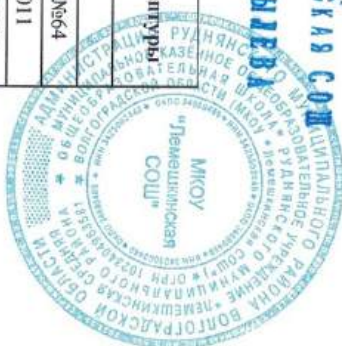
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

4 Вариант

Присем пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64 | 250          | 15,3             | 13,5    | 41,8        | 349,50                        | ТТК №64     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                    | 40/10        | 3,15             | 9,70    | 18,90       | 157,3                         | 1/2011      |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 21,6             | 23,4    | 95,2        | 656,7                         |             |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                      | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38          | 250          | 5,9              | 7,9     | 28,425      | 165,125                       | ТТК №38     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21        | 200          | 13,50            | 13,20   | 26,21       | 277,64                        | ТТК №21     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241    |
| 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:                          | 840          | 27,2             | 27,7    | 118,7       | 786,7                         |             |
| Всего за день:                                |              | 46,9             | 51,1    | 213,9       | 1428,7                        |             |



Утверждено:

Согласовано:

25.05.26

25.05.26



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

5 Вариант

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

*О.М. БОДАНЕВА*



| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82 | 250          | 13,8             | 16,8    | 36,0        | 349,8                         | ТТК №82     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №27                | 60           | 2,40             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | ТТК №27     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК № 6     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                      | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302    |
| Итого за прием пищи:                        | 565          | 20,5             | 21,5    | 103,0       | 690,2                         |             |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28                       | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 13                            | ТТК №28     |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43            | 250          | 5,90             | 8,25    | 17,00       | 157,00                        | ТТК №43     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48                | 200          | 14,4             | 29,8    | 22,9        | 366,9                         | ТТК №48     |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52            | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52     |
| 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:                        | 840          | 27,4             | 39,1    | 96,6        | 790,1                         |             |
| Всего за день:                              |              | 46,6             | 60,5    | 199,6       | 1 421,8                       |             |

Утверждено



Согласовано:

25.08.26

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКСКАЯ СОШ

Ольга Омбодрева

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

6 Вариант

| Присем пици, наименование блюда                 | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                 |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                         |              |                      |         |             |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101 | 250          | 13,6                 | 18,5    | 45,5        | 423,8                         | ТТК №101    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                      | 35/10/5      | 6,70                 | 6,10    | 17,10       | 149,85                        | ТТК №380    |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                  | 200          | 0,2                  | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50           | 3,7                  | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6     |
| Итого за присем пици:                           | 550          | 24,2                 | 24,9    | 101,9       | 746,4                         |             |
| Обед                                            |              |                      |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28                           | 100          | 0,8                  | 0,2     | 1,7         | 13                            | ТТК №28     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41             | 250          | 6,4                  | 7       | 24,125      | 185                           | ТТК №41     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66       | 200          | 19,0                 | 26,0    | 19,5        | 432,2                         | ТТК №66     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52                 | 200          | 0,1                  | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52     |
| 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 присем пици:                           | 840          | 32,5                 | 34,0    | 100,3       | 883,4                         |             |
| Всего за день:                                  |              | 46,6                 | 58,9    | 202,8       | 1 421,9                       |             |



Утверждено:

Согласовано:



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

7 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептура |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 250          | 13,25            | 18,13   | 40,00       | 275,75                        | ТТК №103    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                   | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         |
| 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:                                          | 660          | 18,7             | 19,1    | 98,7        | 542,0                         |             |
| Обед                                                          |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                      | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40                     | 250          | 5,8              | 8,25    | 32,0875     | 187,25                        | ТТК №40     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                         | 200          | 15,3             | 34,9    | 37,2        | 522,0                         | ТТК №67     |
| 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:                                          | 840          | 29,1             | 49,8    | 138,8       | 1 079,2                       |             |
| Всего за день:                                                |              | 46,7             | 68,9    | 237,5       | 1 427,5                       |             |



25.05.26

25.05.26

ИПЕРТОР  
ЖОУ ДЕМЕДНИКАЯ СОМ



В лагерьях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

В период каникул при 2-х разовом питании

## 8 Вариант

### Прием пищи, наименование блюда

| Присм пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102 | 250          | 11,5             | 18,0        | 48,4         | 393,8                         | ТТК №102    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДУЛОМ ТТК №27                  | 60           | 2,40             | 4,40        | 25,20        | 156,00                        | ТТК №27     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                         | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №302    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>560</b>   | <b>17,8</b>      | <b>22,7</b> | <b>112,9</b> | <b>722,6</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №28                          | 100          | 0,8              | 0,2         | 1,7          | 13                            | ТТК №28     |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39                          | 250          | 7,46             | 8,75        | 30,43        | 245,75                        | ТТК №39     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21         | 200          | 13,50            | 13,20       | 26,21        | 277,64                        | ТТК №21     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301               | 200          | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                               | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,3          | 39,6                          | ТТК № 7     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>810</b>   | <b>26,3</b>      | <b>23,8</b> | <b>101,3</b> | <b>727,9</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>44,1</b>      | <b>47,8</b> | <b>214,2</b> | <b>1 422,8</b>                |             |



Утверждено:



Согласовано:

25.05.26

Ежедневное 10-ти дневное меню

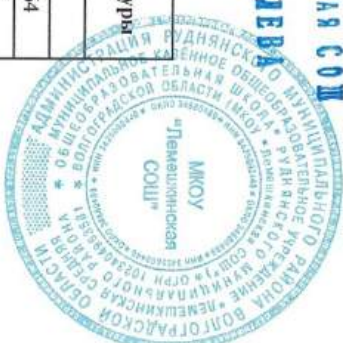
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет

в период каникул при 2-х разовом питании

9 Вариант

ДИРЕКТОР  
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ

О.А. Комарова



| Присем пищи, наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ ТТК №64                                   | 250          | 15,3             | 13,5    | 41,8        | 349,50                        | ТТК №64     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011                                                     | 40/10        | 3,15             | 9,70    | 18,90       | 157,3                         | 1/2011      |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                                                 | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6     |
| Итого за присем пищи:                                                          | 500          | 22,3             | 23,5    | 100,0       | 679,6                         |             |
| Обед                                                                           |              |                  |         |             |                               |             |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44                                                | 250          | 4,8              | 5,3     | 16,5        | 122,0                         | ТТК №44     |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29 | 100/30       | 12,2             | 13,7    | 25,1        | 260,3                         | ТТК №29     |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46                                                          | 180          | 4,89             | 2,40    | 32,28       | 171,36                        | ТТК №46     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52                                                | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52     |
| 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 присем пищи:                                                          | 850          | 28,2             | 22,1    | 128,9       | 806,8                         |             |
| Всего за день:                                                                 |              | 46,6             | 45,6    | 228,8       | 1486,4                        |             |

Утверждено:



Согласовано:

25.05.26

ДИРЕКТОР  
НКОУ ДЕМЕШИНСКАЯ СОШ

ОМ БОДМЕРОВА

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании  
10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61     | 250/50       | 20,3             | 23,4    | 51,0        | 475,9                         | ТТК №61     |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                                    | 30           | 1,80             | 5,50    | 12,60       | 107,50                        | ТТК №24     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                   | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |
| Итого за прием пищи:                               | 570          | 25,4             | 29,1    | 98,3        | 735,3                         |             |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                           | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                          | ТТК №543    |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38               | 250          | 5,9              | 7,9     | 28,425      | 165,125                       | ТТК №38     |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 100/30       | 11,44            | 13,67   | 14,56       | 227,11                        | ТТК №22     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                | 180          | 5,52             | 6,24    | 35,52       | 220,32                        | ТТК №23     |
| 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 ПЕЧЕНЬЕ                                       | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК №7      |
| Итого за прием пищи:                               | 950          | 30,9             | 29,1    | 148,0       | 982,5                         |             |
| Всего за день:                                     |              | 46,7             | 58,2    | 246,3       | 1717,8                        |             |

