

Утверждаю
 Директор ГКОУ "Волгоградская школа-интернат №5"
 Т.В. Калинина



Утверждаю
 Директор ООО "Венера"
 И.В. Иванова



**Примерное 10-ти дневное меню
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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	200					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	519	19,7	17,0	72,1	434,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90/5					Сборник рецептур или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	815	27,2	28,5	128,1	859,2	
Всего за день:		46,9	45,5	200,2	1 293,5	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	16,7	15,6	87,5	445,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК

Итого за прием пищи:	700	23,1	24,5	97,6	733,5
Всего за день:		39,8	40,1	185,1	1 178,7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 Вариант						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,2	24,4	90,6	497,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным	90/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	810	28,9	25,5	134,4	865,8	
Всего за день:		47,1	49,9	225,0	1 363,6	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 Вариант						
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	200/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	650	21,3	18,2	83,2	516,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60 *					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	21,6	30,4	115,4	844,4	
Всего за день:		42,9	48,6	198,6	1 360,9	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 Вариант						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	519	21,3	18,3	78,6	477,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,6	27,1	100,5	772,2	
Всего за день:		46,9	45,4	179,1	1 249,9	

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,8	14,9	100,2	475,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90/5					Сборник рецептов или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	815	27,6	36,2	126,5	835,2	
Всего за день:		47,4	51,1	226,7	1 310,3	

*** 7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	519	18,9	15,8	69,5	430,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	23,5	27,7	114,8	864,2	
Всего за день:		42,4	43,5	184,3	1 294,5	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 Вариант						
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	200/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	22,9	19,5	89,7	559,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом	160					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	790	23,2	28,8	120,2	822,4	
Всего за день:		46,1	48,3	209,9	1 382,3	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 Вариант						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 *					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,4	13,1	98,0	472,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,3	31,6	121,9	872,2	
Всего за день:		43,7	44,7	219,9	1 345,1	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 Вариант						
Завтрак						

КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	590	15,1	14,3	81,0	401,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	780	30,9	34,3	115,6	890,7	
Всего за день:		46,0	48,6	196,6	1 292,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	449,2	465,6	2 025,3	13 071,3
Среднее значение за период	44,9	46,6	202,5	1307,1

**Примерное 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	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	22,2	19,9	81,0	483,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100/5					Сборник рецептур или ТТК
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	955	32,3	30,7	152,4	1 013,7	
Всего за день:		54,5	50,6	233,4	1 497,0	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	19,6	19,2	96,6	494,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	31,0	32,2	119,6	933,6	
Всего за день:		50,5	51,4	216,2	1 428,4	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,7	30,1	97,3	553,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным	100/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	180					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	35,5	30,3	167,0	1 051,6	
Всего за день:		56,1	60,4	264,3	1 604,6	

4 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 (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	24,6	21,6	90,0	574,5	

Обед				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100			Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250			Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200			Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60			Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60			Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	27,6	40,2	135,0
Всего за день:		52,2	61,8	225,0

5 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	250				Сборник рецептов или ТТК	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	569	23,8	21,2	87,5	526,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				Сборник рецептов или ТТК	
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250				Сборник рецептов или ТТК	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200				Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ	200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	870	34,0	35,8	123,1	982,5	
Всего за день:		57,8	57,0	210,6	1 509,2	

6 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250 *				Сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	550	22,7	18,5	109,3	524,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				Сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250				Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100/5				Сборник рецептов или ТТК	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180				Сборник рецептов или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ	200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	955	32,8	37,8	152,0	971,3	

Всего за день:	55,5	56,3	261,3	1 496,0
----------------	------	------	-------	---------

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	569	21,2	18,4	77,4	478,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	31,1	32,3	133,3	1 017,7	
Всего за день:		52,3	50,7	210,7	1 496,0	

8 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 (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	26,2	22,9	96,5	617,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100 *					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	970	28,1	30,8	143,4	951,4	
Всего за день:		54,3	53,7	239,9	1 569,3	

9 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	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30								
Итого за прием пищи:	550	20,9	16,0	106,9	521,9				Сборник рецептур или ТТК
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100								Сборник рецептур или ТТК
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250								Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200								Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200								Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60								Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60								Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,4	41,7	151,5	1 114,1				Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		54,3	57,7	258,4	1 636,0				

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	18,0	17,9	90,1	451,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	38,1	39,7	147,0	1 044,6	
Всего за день:		56,1	57,6	237,1	1 496,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	543,5	557,0	2 356,8	15 298,1
Среднее значение за период	54,4	55,7	235,7	1529,8