

**Примерное двухнедельное меню в оздоровительных (пришкольных) лагерях дневного пребывания  
МЛАДШИЕ**

<b>Понедельник 1 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак</b>						
№ 338/2015г	Бутерброд горячий с сыром	30/25	8,82	7,52	15,42	166
эбл 4/302/20С	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5	4,6	8,08	32,6	201
ТТК 2017 г	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	2шт/70/15	18,3	5,8	25,6	231
ТТК 2021г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,16	145
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>36,69</b>	<b>23,70</b>	<b>118,93</b>	<b>835</b>
		<b>695</b>				
<b>Обед</b>						
№20/2015 г	Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,65	1,08	39
№ 88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,71	5,65	7,51	89
ТТК2016	Пельмени Для умников и умниц" отварн.с соусом Переменка	200/20	26,3	16,8	46,7	443
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	25,71	103
ТТК 2016	Кекс Волжский	50	3,2	10,40	46,2	291
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>34,22</b>	<b>36,90</b>	<b>146,04</b>	<b>1056</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>70,91</b>	<b>60,60</b>	<b>264,97</b>	<b>1891</b>
<b>Вторник 1 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак</b>						
№ 338/2015г	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	47
эбл 4/302/20С	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом сливочным	150/5	10,91	14,3	25,1	272
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,99	32
	Коктейль молочный 3,2% (в ассортименте)	1/200	7,60	6,5	23,6	183
	Батон высший сорт	25	1,88	0,73	12,9	66
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>		<b>888</b>	<b>21,81</b>	<b>22,14</b>	<b>99,50</b>	<b>687</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	30/30/5	0,54	5,08	1,71	55
№ 102/2015 г	Суп картофельный с горохом, фрикадельками из птицы	200/11	6,54	6,02	15,5	143
№260/2015	Гратен из картофеля с индейкой, соусом "Бешамель"	180	19,78	18,60	41,60	412
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
ТТК 2019 г	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	40,20	299
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>746</b>	<b>32,91</b>	<b>43,98</b>	<b>129,01</b>	<b>1046</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>54,72</b>	<b>66,12</b>	<b>228,51</b>	<b>1733</b>
<b>Среда 1 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак</b>						
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,08	66
ТТК 2022г	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/10	34	18	51,2	502
№ 686/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,066	0,01	8,13	34
	Батон высший сорт	25	1,88	0,73	12,9	66
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>		<b>608</b>	<b>37,03</b>	<b>26,19</b>	<b>92,46</b>	<b>755</b>

<b>Обед</b>						
ТТК 2016 г	Салат "Каприз" (помидоры свежие, кукуруза, сыр, сухарики, масло раст)	60	1,61	7,22	3,41	86
№ 95/2015 г	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,75	5,71	3,8	96
ТТК 2021 г	Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,47	6,12	10,60	167
№302/2015	Рис отварной	150	3,83	5,43	40,00	224
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	25,71	103
ТТК 2019 г	Шафран с яблоками	75	4,99	10,05	38,76	267
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>33,27</b>	<b>34,93</b>	<b>141,09</b>	<b>1034</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>70,30</b>	<b>61,12</b>	<b>233,55</b>	<b>1789</b>	

<b>Четверг 1 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	<b>рецептур Завтрак</b>					
№ 338/2015г	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 338/2015г	Бутерброд горячий с сыром	35/25	9,20	7,70	18	179
збл 4/302/200	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5	10,6	13,6	25,3	266
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,99	32
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	2	0,2	30,2	130
	<b>Итого:</b>	<b>743</b>	<b>22,30</b>	<b>21,99</b>	<b>93,25</b>	<b>663</b>

<b>Обед</b>						
ТТК 2018 г	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, маслом раст	60	4,41	8,98	6,65	126
№113/2015г	Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/11	4,63	6,49	13,80	132
№438/2004	Азу с говядиной	50/150	11,20	8,8	42,80	295
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,18	41
ТТК 2019 г	Элеш с птицей (грудки куриные)	100	10,2	7,8	45,1	291
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>32,97</b>	<b>32,43</b>	<b>137,37</b>	<b>976</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>55,27</b>	<b>54,42</b>	<b>230,62</b>	<b>1639</b>	

<b>Пятница 1 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	<b>рецептур Завтрак</b>					
ТТК 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	1 шт/45/10	3,19	2,52	19,5	114
збл 4/302/200	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5	7,83	14,26	38,5	313
ТТК 2021г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,16	145
	Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 %	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	87
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>21,39</b>	<b>22,78</b>	<b>130,27</b>	<b>823</b>

<b>Обед</b>						
ТТК 2020 г	Салат "Итальянские каникулы"	60	1,54	5,05	4,02	69
ТТК 2016 г	Итальянский суп с сосисками	200	4,30	7,69	11,91	136
ТТК 2020 г	Мясо по - милански	180	15,6	11,9	52,9	381
№648/2004	Кисель из концентрата	200			13,10	53
ТТК 2019 г	Пицца с курицей сыром	85	10,9	10,6	44,13	315
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>34,86</b>	<b>35,60</b>	<b>144,90</b>	<b>1045</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>56,25</b>	<b>58,38</b>	<b>275,17</b>	<b>1868</b>	

**Примерное двухнедельное меню в оздоровительных (пришкольных) лагерях дневного пребывания  
МЛАДШИЕ**

<b>Понедельник 2 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак</b>						
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 209/2015 г	Яйцо варёное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	150/5	12,60	14,60	33,07	314
№ 686/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,066	0,01	8,14	34
	Батон высший сорт	25	1,88	0,73	12,9	66
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	30,2	127
	<b>Итого:</b>	<b>761</b>	<b>22,38</b>	<b>21,77</b>	<b>96,37</b>	<b>676</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	30/30/5	0,54	5,08	1,71	55
№113/2015г	Суп - лапша домашняя с фрикадельками из птицы	200/11	4,72	6,60	13,66	133
ТТК 2022 г	Бифштекс рубленный по - домашнему	90	13,50	8	8,370	159
Акт 2019 г	Кыстыбый с картофелем, маслом сливочным	170/5	6,49	6	52,1	288
№348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	200	0,80	0,06	18,46	79
ТТК 2019 г	Эч - почмак с говядиной	100	10,32	10,07	34,44	272
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>881</b>	<b>38,89</b>	<b>36,17</b>	<b>147,58</b>	<b>1077</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,27</b>	<b>57,94</b>	<b>243,95</b>	<b>1 753</b>
<b>Вторник 2 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак</b>						
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2017 г	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	2 шт/70/25	19,04	6,65	31,1	264
збл 4/302/200	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	12,3	28,5	250
ТТК 2021г	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	21,08	120
	Батон высший сорт	25	1,88	0,73	12,9	66
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	87
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>32,05</b>	<b>21,87</b>	<b>125,55</b>	<b>843</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 2020 г	Салат "Итальянские каникулы"	60	1,54	5,05	4,02	69
ТТК 2016 г	Итальянский суп с сосисками	200	4,30	7,69	11,91	136
№260/2015	Лазанья с мясом	190	19,72	13,6	45,00	381
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,18	41
ТТК 2019 г	Шафран с повидлом	75	5,09	7,76	51,92	295
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>33,18</b>	<b>34,46</b>	<b>141,87</b>	<b>1 013</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,23</b>	<b>56,33</b>	<b>267,42</b>	<b>1 856</b>
<b>Среда 2 - ая неделя</b>						
№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак</b>						
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,08	66
збл 4/302/200	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	10,91	14,3	25,1	272
ТТК 2021г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,16	145

Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 %	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
№ 389/2015г Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>21,84</b>	<b>28,03</b>	<b>109,19</b>	<b>790</b>

#### Обед

№ 23/2015 г Салат из свежих помидоров (без лука)	60	0,63	3,71	2,17	46
82/2015 г Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,09	5,81	13,9	117
Грудки куриные запечённые (филе) с сыром, томатом	75/5	20,24	11,5	6,0	208
№302/2015 Рис отварной, овощная смесь (доп. гарнир)	150/45	5,43	6,93	44,00	260
№648/2004 Кисель из концентрата	200			13,10	53
Коврижка Медовая	50	3,09	3,96	39,82	208
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>34,00</b>	<b>32,27</b>	<b>137,83</b>	<b>983</b>

#### ВСЕГО:

**55,84 60,30 247,02 1773**

#### Четверг 2 - ая неделя

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 338/2015г	Бутерброд горячий с сыром	30/25	8,82	7,52	15,42	166
збл 4/302/20с	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5	10,6	13,6	25,3	266
№ 630/1996	Чай с молоком	200/8	1,52	0,76	10,39	59
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	30,2	127
<b>Итого:</b>		<b>738</b>	<b>22,42</b>	<b>22,56</b>	<b>93,07</b>	<b>674</b>

#### Обед

ТТК 2017 г Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, масло растительное)	60	2,69	6,33	0,90	71
№ 88/2015 Ци из св. капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,71	5,66	7,51	89
ТТК 2023 г Рыба, запечённая с овощами	75/25	15,7	5,5	32,30	241
ТТК Картофель запечённый	150	3,51	8,22	28,40	202
ТТК 2021 г Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
ТТК 2019 г Пирожки печёные с яблоками	60	4,32	8,45	37,52	243
Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>30,58</b>	<b>34,54</b>	<b>136,62</b>	<b>983</b>

#### ВСЕГО:

**53,00 57,10 229,69 1 657**

#### Пятница 2 - ая неделя

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,08	66
ТТК 2022г	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/10	34	18	51,2	502
ТТК 2021г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,16	145
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
№ 389/2015г	Сок (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>40,95</b>	<b>27,75</b>	<b>108,94</b>	<b>859</b>

#### Обед

ТТК 2016 г Салат "Каприз" (помидоры свежие, кукуруза, сыр, сухарики, масло раст)	60	1,61	7,22	3,41	86
№ 103/2015г Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками из птицы	200/11	4,14	4,02	16,79	121
ТТК Буритос с курицей и сыром	180	21,59	11,8	44,9	430
№648/2004 Кисель из концентрата	200			13,10	53
ТТК 2019 г Печенье сдобное "Шоколадное"	2 шт/30	2,413	7,24	33,50	208

Хлеб ржано - пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>32,27</b>	<b>30,64</b>	<b>130,54</b>	<b>989</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>73,22</b>	<b>58,39</b>	<b>239,48</b>	<b>1848</b>

**Примерное двухнедельное меню в оздоровительных (пришкольных) лагерях дневного пребывания и лагерях труда и отдыха.**

**СТАРШИЕ**

**2 неделя Понедельник 6 -ой день**

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
338/2015	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
209/2015	Яйцо варёное вкрутую	1шт/48	6,35	5,75	0,35	79
Таб 4/302/2004	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	200/5	17	20	44,1	424
ТТК 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,14	34
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,90	0,20	12,30	59
389/2015	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	35	145
	<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>26,72</b>	<b>26,56</b>	<b>109,69</b>	<b>788</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Ассорти овощное(огурцы,помидоры свежие с маслом раст)	30/30/5	0,54	5,1	1,71	55
№113/2015 г	Суп - лапша домашняя с фрикадельками из птицы	250/11	5,44	7,85	17,05	161
ТТК 2021	Бифштекс по-домашнему	90	13,50	8	8,370	159
ТТК2019	Кыстыбый с картофелем, маслом	170/5	6,5	6	52,10	288
348/2015	Компот из урюка	200	0,8	0,06	18,46	79
ТТК 2019	Эч-почмак с говядиной	100	10,3	10,07	34,4	272
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	<b>Итого:</b>	<b>926</b>	<b>39,22</b>	<b>37,38</b>	<b>148,47</b>	<b>1093</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,94</b>	<b>63,94</b>	<b>258,16</b>	<b>1 881</b>

**2 неделя Вторник 7 - ой день**

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
338/2015	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	2шт/70/10	17,96	5,4	22,81	215
Таб 4/302/2004	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5	9	19	38	359
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,99	32
	Батон высший сорт	25	1,88	0,73	12,85	66
389/2015	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого:</b>	<b>838</b>	<b>30,34</b>	<b>25,82</b>	<b>113,61</b>	<b>820</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 2020 г	Салат Итальянские каникулы ( фасоль,помидоры,огурцы сол.,м/р)	80	2,05	6,73	5,35	92
ТТК 2016 г	Итальянский суп с сосисками (с томатом)	250	5,38	9,61	14,90	169
ТТК2016	Лазанья с мясом	200	20,76	14,3	47,37	401
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
ТТК 2019 г	Шафран с повидлом	75	5,1	7,8	52,00	295
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>35,82</b>	<b>38,82</b>	<b>148,66</b>	<b>1089</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>66,16</b>	<b>64,64</b>	<b>262,27</b>	<b>1 909</b>

**2 неделя Среда 8 -ый день**

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,08	66
173/2015	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5	14,5	19,1	33,4	230
382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,17	145
ТТК	Йогурт питьевой обогащённый 3,2 ДМК (в ассортименте)	1/125	3,5	3,5	14,6	105
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,90	0,20	12,30	59

389/2015	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>		<b>765</b>	<b>24,95</b>	<b>32,35</b>	<b>105,75</b>	<b>697</b>
<b>Обед</b>						
23/2015	Салат из свежих помидоров с маслом (без лука)	80	0,84	4,95	2,89	61
№ 96/2015 г	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,42	6,14	17,1	134
ТТК 2023	Грудки куриные запечённые с сыром, томатом	90/5	24	13,8	6,3	245
304/2015	Рис отварной, овощная Европейская смесь (доп.гарнир)	150/30	4,9	6,4	42,68	248
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,10	0,04	25,71	103
ТТК2016	Коврижка Медовая	50	3,09	4,0	39,82	208
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>37,24</b>	<b>35,59</b>	<b>148,64</b>	<b>1067</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>62,19</b>	<b>67,94</b>	<b>254,39</b>	<b>1 764</b>	

## 2 неделя Четверг 9 - ый день

№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак 1</b>						
338/2015	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2021г	Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный белый)	30/25	8,86	6,89	14,76	158
173/2015	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с масл.	200/5	14,8	18,5	33,8	360
ТТК 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,14	34
389/2015	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	40,12	166
<b>Итого:</b>		<b>773</b>	<b>25,13</b>	<b>26,00</b>	<b>106,62</b>	<b>765</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 2016	Салат Успех (огурцы св.,яйцо,сыр,масло растит.)	80	3,6	8,44	1,2	95
88/2015г,Дели	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99
ТТК 2021	Рыба запечённая с овощами	75/25	15,7	5,5	32,30	241
ТТК	Картофель запечённый	180	4,2	9,9	33,35	242
	Печенье весовое	3шт/45	7,1	6,2	43,9	259
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,20	46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>34,83</b>	<b>36,33</b>	<b>147,45</b>	<b>1061</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,96</b>	<b>62,33</b>	<b>254,07</b>	<b>1 826</b>	

## 2 неделя Пятница 10 - ый день

№ Сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак 1</b>						
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,08	66
ТТК2017	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	34	18	51,2	502
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,99	32
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,90	0,20	12,30	59
389/2015	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	35,2	92
<b>Итого:</b>		<b>608</b>	<b>37,00</b>	<b>25,66</b>	<b>106,77</b>	<b>751</b>
<b>Обед</b>						
ТТК2017	Салат Каприз (помидоры,сыр,кукуруза,сухарики,масло растит.)	80	2,14	9,64	4,55	115
103/2015	Суп картофельный с вермишелью,с мясными фрикадельк.	250/11	4,61	4,5	21,1	144
ТТК2020	Буритос с курицей и сыром	180	21,59	11,8	44,9	430
ТТК 2022	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,43	52
ТТК 2016	Катлы- кумэч	75	7,19	10,75	48,6	323
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>		<b>831</b>	<b>37,77</b>	<b>37,14</b>	<b>147,96</b>	<b>1143</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>74,77</b>	<b>62,80</b>	<b>254,73</b>	<b>1 894</b>	

**Примерное двухнедельное меню в оздоровительных (пришкольных) лагерях дневного пребывания и лагерях труда и отдыха.**

**СТАРШИЕ**

**1 неделя Понедельник 1 -ый день**

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
ТТК 2021г	Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/25	8,83	7,52	15,42	166
173/2015	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	6,12	11,7	43,34	303
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	2шт/70/10	18	5,4	22,81	215
ТТК 2021	Чай с молоком сахаром	200/8	1,52	0,76	10,4	59
707/2004	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>		<b>748</b>	<b>35,47</b>	<b>25,58</b>	<b>112,17</b>	<b>835</b>

**Обед**

20/2015	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	80	0,53	4,87	1,44	52
88/2015г,Дели	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,08	6,7	9,3	107
ТТК2016	Пельмени Для умников и умниц" отварн.с соусом Переменка	200/20	26,3	16,8	46,7	443
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,10	0,04	25,71	103
ТТК 2016	Кекс Волжский	50	3,2	10,40	46,2	291
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>34,73</b>	<b>39,17</b>	<b>148,19</b>	<b>1087</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>70,20</b>	<b>64,75</b>	<b>260,36</b>	<b>1 922</b>	

**1 неделя Вторник 2-ой день**

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Сб.2013	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
175/2015	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5	14,5	19,1	33,4	363
	Коктейль молочный 3,2 % в ассортименте	1/200	7,60	6,5	23,6	183
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,99	32
	Батон высший сорт	25	1,88	0,73	12,85	66
707/2004	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>		<b>938</b>	<b>25,40</b>	<b>26,94</b>	<b>107,84</b>	<b>783</b>

**Обед**

ТТК	Ассорти овощное(огурцы,помидоры свежие С маслом раст)	40/40/5	0,72	5,1	2,3	59
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,3	151
ТТК 2016	Гратен из картофеля с индейкой,соусом Бешамель	180	19,78	18,60	41,60	412
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,20	46
ТТК 2016	Корж Молочный	50	5,9	6,22	55,01	299
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>34,93</b>	<b>35,85</b>	<b>148,25</b>	<b>1058</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,33</b>	<b>62,79</b>	<b>256,09</b>	<b>1 841</b>	

**1 неделя Среда 3 -ий день**

№ Сбор. рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,08	66
ТТК2017	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/10	34	18	51,2	502
ТТК 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,14	34
	Хлеб пшеничный (белый)	20	1,52	0,16	9,84	47
ТТК 2021	Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	36,5	146
<b>Итого:</b>		<b>603</b>	<b>35,79</b>	<b>25,45</b>	<b>105,76</b>	<b>795</b>

<b>Обед</b>						
ТТК2017	Салат Каприз (помидоры,сыр,кукуруза,сухарики,масло растит.)	80	2,14	9,64	4,55	115
95/2015	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,99	6,01	11,27	108
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром	80/5	19,74	6,19	12,20	183
304/2015	Рис отварной, овощная Европейская смесь (доп.гарнир)	150/30	4,9	6,4	52,6	287
ТТК 2021 г	Кисель из концентрата	200			13,10	53
	Печенье весовое	2шт/30	5,07	8,1	39,8	252
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,14	0,12	7,38	35
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>35,73</b>	<b>36,64</b>	<b>147,65</b>	<b>1066</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>71,52</b>	<b>62,09</b>	<b>253,41</b>	<b>1 861</b>	

**1 неделя Четверг 4-ый день**

№ Сбор.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак 1</b>						
Сб.2013	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2021г	Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный белый)	30/25	8,83	7,52	15,42	166
173/2015	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с масл.	200/5	14,8	18,5	33,8	360
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,99	32
707/2004	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	40,2	166
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>25,05</b>	<b>26,63</b>	<b>107,21</b>	<b>771</b>

**Обед**

ТТК 2016	Салат из фасоли,кукурузы с сыром,сухариками,с м/рас.	75	5,53	11,2	8,35	157
№113/2015 г	Суп - лапша домашняя с фрикадельками из птицы	250/11	5,44	7,85	17,05	161
438/2004	Азу с говядиной	50/150	11,20	8,8	42,80	295
348/2015	Компот из урюка	200	0,8	0,06	18,46	79
ТТК 2016	Элеш с птицей (грудки куриные)	100	10,2	7,8	45,1	291
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,14	0,12	7,38	35
	<b>Итого:</b>	<b>871</b>	<b>35,31</b>	<b>36,07</b>	<b>148,14</b>	<b>1062</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>60,36</b>	<b>62,70</b>	<b>255,35</b>	<b>1 833</b>	

**1 неделя Пятница 5- ый день**

№ Сбор.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>рецептур Завтрак 1</b>						
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	1шт/45/10	3,2	2,5	19,5	114
Таб 4/302/2004	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	15,6	19	51,3	438
ТТК	Йогурт питьевой обогащённый 3,2 ДМК (в ассортименте)	1/125	3,5	3,5	14,6	105
ТТК 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,99	32
	Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47
707/2004	Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого:</b>	<b>813</b>	<b>24,84</b>	<b>25,37</b>	<b>123,43</b>	<b>828</b>

**Обед**

ТТК 2020 г	Салат Итальянские каникулы (фасоль,помидоры,огурцы сол.,м/р)	75	1,90	6,30	5,00	86
ТТК 2016 г	Итальянский суп с сосисками (с томатом)	250	5,38	9,61	14,90	169
ТТК 2020 г	Мясо по - милански	180	15,6	11,9	52,9	381
699/2004	Напиток Лимонный	200	0,14	0,0	14,45	61
ТТК 2019 г	Пицца с курицей и сыром	85	10,9	10,6	44,13	315
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	0,20	9,00	44
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,14	0,12	7,38	35
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>36,06</b>	<b>38,75</b>	<b>147,76</b>	<b>1091</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>60,90</b>	<b>64,11</b>	<b>271,19</b>	<b>1 919</b>	

ОТПРАВИТЕЛЬ АО "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ"	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Агапова Алла Константиновна	
ДОЛЖНОСТЬ Заместитель генерального директора по организации питания	
СЕРТИФИКАТ 041C8DE5000FAF82A14B9D7EC9FC30EC 2A	ПОДПИСАН 26.05.2023 09:50:43 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	

ПОЛУЧАТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа № 99" Московского Района Г. Казани	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Рафиков Расим Ибрагимович	
ДОЛЖНОСТЬ Исполняющий обязанности директора	
СЕРТИФИКАТ 00D64E6B0F7742A4392D884747FD08B C05	ПОДПИСАН 26.05.2023 10:11:28 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	