



Утверждаю

Директор МОУ СШ №75  
О.Н. Барышева



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 июля 2024

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101   |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                      | 250          | 17,8             | 23,5    | 45,5        | 430,5                         | ТТК №101    |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                           | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 338         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №302    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |
|  | 640          | 21,6             | 24,3    | 94,3        | 648,8                         |             |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                             |              |                  |         |             |                               |             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47        | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №1      |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                           | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                          | ТТК №47     |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333 | 100          | 11,2             | 13,5    | 12,4        | 208,4                         | ТТК №77     |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 180          | 3,8              | 5,2     | 27,4        | 173,0                         | ТТК №333    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                         | 707         |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                 | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | ТТК №6      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7      |
| <b>Всего за день:</b>                            | 950          | 27,5             | 24,0    | 144,1       | 898,5                         |             |
| Зав. производством                               |              | 54,5             | 55,7    | 238,4       | 1 645,6                       |             |

ООО «Виво-Маркет»  
ИНН 3481061226  
Столовая в МОУ СШ №75  
КРА ул Пролетарская, 9