



Утверждаю *[Signature]*  
 Директор МОУ СОШ №75  
*[Signature]*

Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
 в период каникул при 3-х разовом питании

*8 июля 2022*

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82   | 200          | 11,0             | 18,4        | 38,8         | 315,0                         | ТТК №82      |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                      | 1шт          | 7,89             | 7,14        | 0,44         | 97,47                         | 337          |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301               | 200          | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 55           | 4,1              | 0,3         | 26,8         | 126,4                         | ТТК № 6      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>519</b>   | <b>23,3</b>      | <b>25,8</b> | <b>81,2</b>  | <b>598,9</b>                  |              |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                       | 60           | 0,8              | 3,6         | 5,0          | 55,2                          | ТТК №543     |
| СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)                 | 200          | 6,1              | 4,6         | 16,0         | 130,4                         | ТТК №43      |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 150          | 16,7             | 13,7        | 39,4         | 286,9                         | ТТК №116     |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>700</b>   | <b>30,2</b>      | <b>22,6</b> | <b>121,6</b> | <b>750,5</b>                  |              |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50            | 200          | 0,6              | 0,2         | 18,7         | 89,0                          | ТТК №50      |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ                              | 100          | 7,84             | 10,09       | 56,40        | 348,11                        | ТТК №41      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>300</b>   | <b>8,4</b>       | <b>10,3</b> | <b>75,1</b>  | <b>437,1</b>                  |              |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>62,0</b>      | <b>60,8</b> | <b>277,9</b> | <b>1 810,0</b>                |              |

Зав. производством

ООО «Визо-Маркет»  
 ИНН 3461061226  
 ул. Горького в МОУ СОШ №75  
 д. 100 Пр. ...ская, 9