



Утверждаю  
 Директор *МБОУ СОШ №75*  
*О.Н. Басовская*

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

*В июле 2024*

| 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   | 250          | 17,8             | 23,5        | 45,5         | 430,5                         | ТТК №101    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                      | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 338         |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                           | 200          | 0,20             | 0,00        | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>640</b>   | <b>21,6</b>      | <b>24,3</b> | <b>94,3</b>  | <b>648,8</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                             | 100          | 1,5              | 0,1         | 8,5          | 40,7                          | ТТК №1      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47        | 250          | 2,0              | 4,3         | 10,0         | 88,0                          | ТТК №47     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77                           | 100          | 11,2             | 13,5        | 12,4         | 208,4                         | ТТК №77     |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (гарнир) ТТК №333 | 180          | 3,8              | 5,2         | 27,4         | 173,0                         | ТТК №333    |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                               | 200          | 0,6              | 0,0         | 32,0         | 131,9                         | 707         |
| 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      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>950</b>   | <b>27,5</b>      | <b>24,0</b> | <b>144,1</b> | <b>898,5</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>49,1</b>      | <b>48,3</b> | <b>238,4</b> | <b>1 645,6</b>                |             |
| Зав. производством _____                         |              |                  |             |              |                               |             |

ООО «Виво-Маркет»  
 ИНН 3461061226  
 Столовая в МОУ СОШ №75  
 КРА ул Пролетарская, 9