

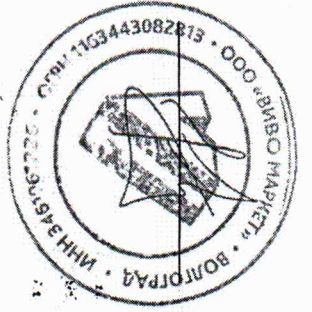


Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в период каникул при 3-х разовом питании  
 7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513	200/50	15,3	15,6	68,4	346,0	ТТК №513
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>505</b>	<b>19,7</b>	<b>15,9</b>	<b>110,4</b>	<b>532,4</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200	1,6	3,4	8,0	70,4	ТТК №47
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	11,5	26,2	28,0	391,5	ТТК №67
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>20,5</b>	<b>33,9</b>	<b>102,2</b>	<b>795,1</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПШОШКА МОСКОВСКАЯ	100	7,84	10,09	56,40	348,11	ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>77,4</b>	<b>501,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>64,7</b>	<b>290,0</b>	<b>1 828,9</b>	

Зав. производством  
 ООО «Висо-Маркет»  
 Столбовая в МОУ СШ №60  
 КРА УЛ. ОТЕЧНИКОВСКАЯ, 33

*Наставление ВЛР И.Т. Шубанчик*



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-14 лет

в период каникул при 3-х разовом питании

7 Вариант

Утверждаю



*11.09.2018*

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	ТТК №513
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>555</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>125,0</b>	<b>603,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,5</b>	<b>46,0</b>	<b>129,7</b>	<b>1 042,4</b>	
<b>Полдник</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	200	5,2	4,9	21,0	153,3	698
ПШОШКА МОСКОВСКАЯ	150	10,83	14,79	83,22	509,76	ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,0</b>	<b>19,7</b>	<b>104,2</b>	<b>663,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,4</b>	<b>84,7</b>	<b>358,9</b>	<b>2 309,3</b>	

Зав. производством

*М.С. Савченко*

Станция в МООУ СШ №81  
КРА Ул. Олимпийская, 33



Ежедневное 10-ти дневное меню  
 в период каникул при 2-х разовом питании  
 7 Вариант

Утверждаю  
 М.О. директор школы  
 М.Д. директор  
 М.С. директор  
 М.С. директор

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513	250/50	18,4	18,7	83,0	417,4	ТТК №513
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>555</b>	<b>22,8</b>	<b>19,0</b>	<b>125,0</b>	<b>603,8</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	15,3	34,9	37,2	522,0	ТТК №67
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,5</b>	<b>46,0</b>	<b>129,7</b>	<b>1 042,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>65,0</b>	<b>254,7</b>	<b>1 646,2</b>	

ООО «Эвиво-Маркет»  
 ИНН 346401226  
 ОГРН 5025000060  
 КРА Ул. Ленинградская, 33

Нач. центра Д.С. Тихонова