



Утверждаю

директор МОУ СОШ № 7  
И.И. Потова

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

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №513 | 200/50       | 15,3             | 15,6    | 68,4        | 346,0                         | ТТК №513    |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                              | 30/20        | 3,30             | 0,80    | 19,00       | 117,40                        | ТТК №127    |
| 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     |
| Итого за прием пищи:                                       | 555          | 23,0             | 16,7    | 129,4       | 649,8                         |             |
| Обед                                                       |              |                  |         |             |                               |             |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                                   | 60           | 0,8              | 3,6     | 5,0         | 55,2                          | ТТК №543    |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47                  | 200          | 1,6              | 3,4     | 8,0         | 70,4                          | ТТК №47     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 150          | 21,8             | 26,5    | 28,0        | 482,0                         | 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     |
| Итого за прием пищи:                                       | 700          | 30,8             | 34,2    | 102,2       | 885,6                         |             |
| Полдник                                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155                      | 150          | 7,80             | 10,70   | 48,70       | 334,00                        | ТТК №155    |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) №386                         | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         | 386         |
| Итого за прием пищи:                                       | 350          | 13,60            | 15,70   | 56,70       | 440,00                        |             |
| Всего за вариант:                                          |              | 67,44            | 65,55   | 288,28      | 1 975,35                      |             |

Зав. производством

*(подпись)*