



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №7  
Иванов И.И.

Ежедневное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
в период каникул при 2-х разовом питании

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82   | 250          | 13,8             | 23,0    | 50,7        | 407,4                         | ТТК №82     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                     | 30/10/10     | 4,70             | 5,10    | 17,10       | 149,90                        | ТТК №380    |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                         | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК №6      |
| Итого за прием пищи:                           | 555          | 22,75            | 28,40   | 109,60      | 741,70                        |             |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1                           | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №1      |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44                 | 250          | 4,8              | 5,3     | 16,5        | 122,0                         | ТТК №44     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 200          | 23,4             | 22,5    | 52,5        | 540,1                         | ТТК №116    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                            | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                          | ТТК №549    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | ТТК №6      |
| ХЛЕБ ПЕКУЛЕВАННЫЙ                              | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК №7      |
| Итого за прием пищи:                           | 870          | 38,40            | 28,82   | 141,63      | 1 002,64                      |             |
| Всего за вариант:                              |              | 61,15            | 57,22   | 251,23      | 1 744,34                      |             |

Зав. производством

*[Signature]*