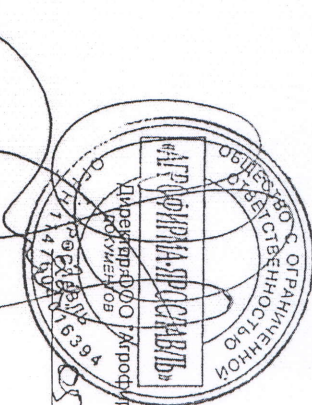


"Согласовано"  
 Начальник лагеря *[подпись]*  
*[подпись]*  
 "22" 05 2024 г.



"Утверждаю"  
 Ивченко С.В.  
 20 05 2024 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг		Со, мг
Оладьи с джемом 140/45	185	8,0	18,0	88,0	540	Завтрак												ТК	
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02	0,16	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001	0,10	0,011	ТК
Чай с шик. сод. сахара и лимонком 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48	0,16	3,2	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,6</b>	<b>18,5</b>	<b>116,5</b>	<b>663</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,78</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	<b>ТК</b>
<b>Обед</b>																			
Суп с мякочинными изделиями и картой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК
Нагетсы куриные	120	31,0	17,0	21,0	365	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	0,21	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,10	0,022	ТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	0,25	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	4,0	0,020	0,10	0,022	ТК
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06	2,4	48,2	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26	0,4	0,1	ТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>44,0</b>	<b>31,4</b>	<b>122,9</b>	<b>933</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>183,5</b>	<b>61,0</b>	<b>295,9</b>	<b>7,7</b>	<b>339,9</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>ТК</b>

**2 День**

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
Лодья-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,47	0,14	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК				
Макаронный отварный	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,0	61,0	3,2		253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК				
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК				
Итого за Завтрак	550	27,1	36,5	100,9	833	0,8	4,4	486,0	13,1	0,2	389,1	39,0	226,3	5,4	529,5	0,1	0		ТК				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК				
Дрожжи хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТК				
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТК				
Овощи отварные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6		0,01	6,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК				
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТК				
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4	7,1	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				ТК				
Итого за Обед	945	41,2	34,9	121,5	972	1,3	51,0	281,6	7,1	1,9	313,1	123,4	481,0	9,2	560,7	1,3	1,0	0,1	ТК				

**3 День**

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
Пудинг из творога со ступенчатым молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК				
Чай с сахаром, лимонном	205	0,2	0,0	15,2	63	3,2		253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТК				
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК				
Дрожжи	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК				
Итого за Завтрак	605	39,3	22,1	112,8	781	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	ТК				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с яблоком, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТК				
Бифстеганов из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТК				
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК				
Овощи отварные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК				
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТК				
Пудинг ступенчатый	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	7,1	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				ТК				
Итого за Обед	930	36	49	143	1186	1,3	32,4	302,2	0,6	1,9	208,9	92,0	366,9	9,2	316,8	0,7	0,8	0,0	ТК				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетич.	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С9, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Мg, мг	З, мг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
Е-жидки мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008					0,025			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002								
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001								
<b>Итого за Завтрак</b>	600	22,8	23,5	65,5	570	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76								
<b>Обед</b>																								
Щи из свежей капусты с картошкой и кури	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031						
250/10																								
Булочка куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022						
Макароны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002								
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040								
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96								
Булочка сахарная	50	5,0	5,0	35,0	209	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10							
<b>Итого за Обед</b>	815	41,2	27,2	133,1	981	0,11	13,0	12,3	0,0	0,1	27,1	18,4	44,8	4,3	109,0	2,0	0,1	0,0						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С9, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Мg, мг	З, мг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007								
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021								
Чай с сахаром, лимонком	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02				0,02	114	8	14	2,8	240	0,002								
Булочка с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002								
<b>Итого за Завтрак</b>	570	21,3	21,7	92,5	649	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0							
<b>Обед</b>																								
Рассольник Ленинградский с перловой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,6	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030						
Лimon со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013						
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5							
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040								
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26								
Булочка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,08	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		8										
<b>Итого за Обед</b>	940	28,9	26,9	102,8	997	1,2	49,7	316,3	12,6	1,5	431,6	103,8	371,7	8,1	412,2	1,3	0,7	0,0						

**6 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Блинные с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02	3,0	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк									
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк									
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк								
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>11,6</b>	<b>70,3</b>	<b>109,9</b>	<b>572</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>									
<b>Обед</b>																										
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тк								
Лодья-кебаб из свинины	100	14,0	27,0	11,0	342	0,05	1,02	1,34	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк								
Макароны отварные	180	6,8	4,5	43,2	244	0,07	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		тк									
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,06	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк								
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк									
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	1,0	35,8	279,8	6,9	334,1	78,8	358,6	0,1	428,7	0,058	0,9	0,030	тк								
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>28,0</b>	<b>40,6</b>	<b>104,5</b>	<b>896</b>	<b>2,0</b>	<b>71,6</b>	<b>559,6</b>	<b>13,8</b>	<b>688,2</b>	<b>157,5</b>	<b>717,3</b>	<b>5,4</b>	<b>857,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>									

**7 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Блинчики хвостышья	100	19,8	13,5	18,9	274	0,09	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	тк								
Рис отварной	200	5,6	5,6	58,9	312	0,11	0,11	21	0,08	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тк									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк									
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		тк									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,4</b>	<b>20,6</b>	<b>113,5</b>	<b>758</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>501,1</b>	<b>13,1</b>	<b>352,6</b>	<b>39,1</b>	<b>206,7</b>	<b>5,9</b>	<b>371,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>										
<b>Обед</b>																										
Сотинка по-домашнему со сметаной и курицей	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк							
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк								
Овощи натуральные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,06	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк									
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,5	47,1	68,6	6,5	98,6	95,2	386,5	0,1	324,4	0,011	1,9	0,030	тк								
Хлебцы с сыром	80	14,0	16,0	48,0	198	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8			тк									
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>40,0</b>	<b>57,1</b>	<b>120,3</b>	<b>1096</b>	<b>1,7</b>	<b>97,7</b>	<b>395,8</b>	<b>19,3</b>	<b>303,0</b>	<b>196,0</b>	<b>779,7</b>	<b>6,4</b>	<b>671,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>									

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Не растворимые вещества	№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг
<b>8 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг на твороге со ступенным молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Батон йодированный	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Итого за Завтрак	600	39,3	22,3	112,1	779	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	тк
<b>Обед</b>																			
<b>ПЦ на свежей капусте с картошкой и курон 250/20</b>																			
Жирки мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	160	0,01	13,56	0,86	0,04	0,09	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк
Овощи нагретые свежие	100	1,0	0,0	4,0	34,9	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Напиток из яблок сушеных	200	0,7	0,1	32,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		тк
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	14,7	133	0,04		256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Булочка сахарная	50	5,0	5,0	35,0	209	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,10	тк
Итого за Обед	855	38	31	123	945	0,4	57,3	290,7	0,5	0,3	207,8	100,5	349,1	8,9	387,4	0,7	1,0	0,1	тк

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Не растворимые вещества	№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг
<b>9 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Нагетсы куриные	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Макаронные отарылы	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк
Итого за Завтрак	665	30,8	17,1	104,0	704,6	0,9	30,4	511,0	13,2	0,3	633,4	72,1	324,5	6,8	586,8	0,1	0,5	0,0	тк
<b>Обед</b>																			
<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/20</b>																			
Бедеттоглонов из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Каши гречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,09	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03		3,4	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	109	0,8	0,38	3,4	0,12	1,22	2,6	4,2	2,2	8					тк
Итого за Обед	825	32,3	50,4	124,5	1097	1,1	19,3	289,1	6,8	1,4	292,4	62,1	259,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1	тк

Прием пици, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины											Минеральные вещества										№ рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Са, мг									
Рыба в панровке	90	16.0	11.0	14.0	218	0.04	0.72	0.01	0.09	215.43	14.43	108.37	1.63	33.88	0.007										тк		
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.6	165	0.06	0.69	1.16	0.41	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021											тк	
Овощи нарезанные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	20.06	0.08	41.96	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001											тк	
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040											тк	
Батон йодированный	40	3.0	1.2	20.6	104.8																						тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23.9</b>	<b>18.0</b>	<b>76.2</b>	<b>563</b>	<b>0.3</b>	<b>34.6</b>	<b>274.5</b>	<b>6.8</b>	<b>473.1</b>	<b>70.5</b>	<b>334.3</b>	<b>5.3</b>	<b>209.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>											
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с горохом с крупой 250/20	270	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	37.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023										тк
Бризоль куриная	100	19.8	13.5	18.9	274	0.05	1.02	1.34	0.47	117.9	18.64	139.09	2.07	159.66	0.008	0.10	0.022										тк
Рис отварной	180	5.0	53.0	381	281	0.11		21	0.08	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001												тк
Компот из ягод	200	0.0	0.0	22.9	90		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040											тк	
Хлеб ржаной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.06			0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	1.26												тк
Ватрушка с творогом	100	14.0	9.0	40.0	297	0.8	0.38	3.4	1.22	2.6	4.2	2.2	2.2	8													тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>46.6</b>	<b>34.0</b>	<b>165.3</b>	<b>1160</b>	<b>1.2</b>	<b>20.5</b>	<b>299.2</b>	<b>13.0</b>	<b>281.8</b>	<b>75.6</b>	<b>335.6</b>	<b>6.8</b>	<b>403.1</b>	<b>1.3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.0</b>										
<b>Итого по примерному меню</b>																											
<b>Итого</b>																											
Итого за весь период	623	657	2726	19321	10.9	720.7	1654.0	98.6	13.0	4152.1	1984.8	7675.3	175.7	22462.3	3789.5	2.0	96.2										
Среднее значение за период	62.3	65.7	272.6	1932.1	1.1	72.1	165.4	9.9	1.3	415.2	198.5	767.5	17.6	2246.2	378.9	0.2	9.6										

**10 день**

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3/2.4.5590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапицкой 2004 г.