



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №5
Ильина Г.В.
ИП Колотомцев А.В.
УТВЕРЖДАЮ:
ИП Колотомцев А.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕМ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
Итого за прием пищи:				15,8	16,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3		

Обед																	
2011	52	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7		
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3		
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0		
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				31,9	24,8	103,7	720,7	0,5	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	6,0		
ПОЛДНИК																	
2011	421	ВУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3		

2 день																	
Завтрак																	
2011	212	ОМЛЕТ	150	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5		
ПОЛДНИК																	
		ВОДА	200														

Обед																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6		
2008	309	РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,3	18,4	65,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0	2,6		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				26,1	26,4	108,8	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3		
ПОЛДНИК																	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		

3 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13.3	6.9	43.4	295.2	0.0	0.2	0.0	0.6	116.9	16.8	101.1	0.3		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	75.0	0.0	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	2.0	0.0		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.0	0.0	2.0	0.0		
Итого за прием пищи:				17.3	15.2	70.8	411.3	0.1	1.6	0.3	3.3	55.4	25.2	87.2	2.4		

Обед

2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				37,0	25,9	104,7	812,0	0,8	24,8	4,7	12,9	160,2	126,9	477,1	12,2		
ПОЛДНИК																	
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3		

4 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,1
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,8	19,5	0,1
Итого за прием пищи:				21,8	18,2	67,1	509,4	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,2

Обед

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7		
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4		
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				31,0	32,7	94,4	81,1	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0		
ПОЛДНИК																	
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Итого за прием пищи:				9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5		

5 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5		
Обед																	
ВОДА			200														
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																	
2008			60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5		
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				40,0	27,4	105,4	785,4	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8		
ПОЛДНИК																	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
6 День																	
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	76,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	2,0		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2011	15	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7		
Обед																	
ВОДА			200														
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7		
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	109,7	756,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2		
ПОЛДНИК																	
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3		

6 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины					Минеральные вещества										
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг								
Завтрак																							
2008	189	КАША ОВСОЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7								
2008	13	МАСЛО (ТОПЧИМЫ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7								
2011	15	СЫР (ТОПЧИМЫ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0								
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3								
Итого за прием пищи:				17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7								
		ВОДА	200																				
Обед																							
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7								
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6								
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5								
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0								
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6								
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	109,7	758,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2								
Полдник																							
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3								
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0								
Итого за прием пищи:				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3								

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:				15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7		
Обед																	
ВОДА																	
200																	
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3		
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8		
2008	402	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:				31,0	22,9	95,4	756,5	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8		
Полдник																	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН), ВОДА	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Ужин																	
8. полу.																	

8 день

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

9 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	200	12,6	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				15,2	17,6	67,0	477,9	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3

Обед

Обед																	
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4	330,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	158,3	88,0	251,6	5,8		

Полдник

Полдник																	
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	385	МОЛОКО КИРПЯЧНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2		
Итого за прием пищи:				9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5		

10 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1

Обед

Обед																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5,6	2,2	15,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕННЫЕ	240	16,1	17,4	30,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:				25,1	23,0	77,6	725,6	0,2	31,6	1,9	6,8	158,9	97,1	219,5	5,1		

Полдник

Полдник																	
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		