

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №5
Ильина Г. В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

1 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																
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	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 (ТОРЦИЙМИ)	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	0,0
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЙМИ)	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	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	
		ВОДА	200													

Обед

2008	56	КАША ОВЕСОВАЯ	100	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	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	180	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	100	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	50	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:				32,1	24,6	104,3	722,5	0,5	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	6,0				

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				
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

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															

		ВОДА	200																
Обед																			
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	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	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	18,3	16,4	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	50	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 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	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 (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		
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 (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:				17.3	15.2	70.8	411.3	0.1	1.6	0.3	3.3	55.4	25.2	87.2	2.4		
ВОДА				200													
Обед																	
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	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 КРУПНОЙ	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	100	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	180	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	50	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 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
Завтрак														
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	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
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
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
				200										
Обед														
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8
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
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9
2008	402	КОМПЛОТ 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
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8
Итого за прием пищи:				33,0	35,7	95,4	81,1	0,5	15,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3
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
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
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

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	240	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:																
			200	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													
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	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	РАСОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	133,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5	
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	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	180	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	56,3	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	50	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:																
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																
Завтрак																
2008	189	КАША ОВсяНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	280	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	128,5	35,6	138,9	0,7	
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		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:																
		ВОДА	200	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																
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	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	ОВЕКОЛЫНИК	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	100	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 РАСЫПЧАТАЯ	180	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	50	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	

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	P, мг	Fe, мг		
7 День																		
Завтрак				240	15,5	16,4	41,0	363,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	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			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	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			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7			
Итого за прием пищи:				200														
8 День																		
Обед				100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	100	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	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	180	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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
2008		ХЛЕБ		31,0	22,9	95,4	766,5	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8			
Итого за прием пищи:				ПОДПИК	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)		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:																		
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	P, мг	Fe, мг		
8 День																		
Завтрак				200	6,6	7,5	41,9	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1		
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	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			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		17,7	19,5	72,8	609,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1			
Итого за прием пищи:				200														
Обед																		
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	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	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4			
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	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	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	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	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	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
2008		ХЛЕБ		35,3	25,6	107,4	669,6	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	295,3	8,9			
Итого за прием пищи:				ПОДПИК	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ		0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				200														

7

Сборник рецептов		№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	9 День														
				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				250	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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ		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		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		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		
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)		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		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН			15,2	17,6	67,0	477,9	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3		
Итого за прием пищи:				200														
				Обед														
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	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		100	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		180	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		50	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:					26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	158,3	86,0	251,6	5,8		
				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		
10 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				200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		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		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ,		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		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН			17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1		
Итого за прием пищи:				200														
				Обед														
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	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 МАКАРОННАМИ ИЗДЕЛИЯМИ		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 ЛЕНИВЫЕ		280	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		50	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:					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														
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		