



ПРИМЕРНОЕ ТРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА ПОКАЧИ

* Примерное трехнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться ,
при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены
пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), в рацион питания включены
специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, мука пшенич. в/с, молоко,
консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным(пром.произ)	220/10	8,15	10,75	46,80	295,00	521,0	15,80	26,00	87,00	1,28	5,10	2,84	35,40	0,70	0,76	8,00	1,80	0,50
тк 219	Бутерброд (батон) с сыром	40/20	8,64	5,62	21,56	167,38	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,01	0,14	42,0	0,32
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	3,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
тк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
	Итого:	520	22,24	20,20	106,66	688,66	774,0	447,05	92,70	243,95	3,85	7,40	10,64	63,40	1,09	1,00	23,14	173,8	3,32
Обед																			
тк126	Салат "Витаминный"	100	6,00	12,00	28,00	175,00	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00
тк 1	Щи из свежей капусты и со сметаной	250/10	2,98	4,30	18,00	134,00	332,1	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65
тк248	Мясо духовое(мясо говядина с картофелем и овощами)	200	20,45	21,39	25,80	465,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	770	34,53	38,70	134,4	1022,6	1133,9	233,0	361,5	364,0	7,73	14,67	3,58	92,74	0,43	0,18	54,3	36,21	0,66
	Итого за день:	1290	56,77	58,9	241	1711,3	1908	680,1	454,2	608	11,58	22,07	14,22	156,1	1,523	1,18	77,5	210,01	3,98

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тгк 175	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,08	10,02	26,00	261,00	181,00	149,0	19,00	124,0	1,50	11,00	2,50	25,00	0,08	0,12	1,00	0,02	0,30
тгк 219/1	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	30/10	2,50	6,30	17,00	145,00	12,60	6,90	21,00	3,90	0,37	0,30	0,70	0,68	0,03	0,02	0,00	0,00	0,13
тгк243/1	Хлеб дарницкий	50	2,80	0,55	20,50	125,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	44,13	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
тгк232	Йогурт фруктовый	115	2,90	3,50	21,30	98,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00
	Итого:	640	19,58	20,37	99,80	673,13	411,40	406,2	112,50	345,7	3,82	12,70	5,02	34,38	0,4	0,42	6,0	22,0	0,43
Обед																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	0,88	12,64	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
тгк13	Суп гороховый с мясом (говядина)	250/15	10,27	12,00	22,00	179,2	413,0	241,0	138,8	147,1	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тгк84	Рыба(минтай) запеченая с овощами	120	12,09	9,80	14,30	224,00	220,50	262,09	251,60	251,36	1,27	24,90	18,10	202,0	0,24	0,11	7,79	48,50	0,05
тк35	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	471,0	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк14	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	17,90	115,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00
таб9 Скур.	Фрукты свежие (банан)	200	0,80	0,50	21,00	155,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00
	Итого:	875	34,30	31,71	142,5	1040,6	1606,4	615,6	510,5	541,6	7,75	41,20	24,38	287,2	0,86	0,30	42,79	56,3	0,11
	Итого за день:	1515	53,88	52,08	242,3	1713,8	2018	1022	623	887,3	11,57	53,9	29,4	321,6	1,214	0,722	48,8	78,32	0,54

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг									Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
тгк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	18,76	21,73	52,80	484,24	138,7	195,7	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,0	2,00	
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	2,50	2,32	22,40	107,0	168,0	161,0	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,8	0,00	
тгк243/1	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55	
таб9 Скур.	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,80	0,40	12,00	49,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00	
	Итого:	550	24,04	24,65	99,4	698,74	608,0	396,7	343,5	196,0	3,12	27,26	39,06	81,37	5,14	0,54	12,70	147,8	2,55	
Обед																				
тгк29	Свекла отварная с маслом растительным	100	2,70	13,30	14,70	173,0	125,7	42,00	24,00	48,00	1,80	2,30	0,25	7,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,00	
тгк 256	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(минтай) и зеленью	250/50/2	8,92	4,53	18,77	127,6	227,1	227,0	177,2	241,7	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,2	0,00	
тгк1	Гуляш из говядины	100	15,50	13,90	13,10	205,00	270,0	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	
тгк442	Каша гречневая с овощами	180	7,12	8,60	27,70	284,00	226,0	37,00	36,00	595,0	1,60	1,90	3,54	14,62	0,07	0,20	2,00	0,63	0,00	
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
тгк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
	Итого:	832	39,34	41,34	136,9	1038,2	930,6	347,5	331,2	1066	10,65	29,04	19,49	214,0	0,47	0,42	37,29	27	0,0	
	Итого за день:	1382	63,38	65,99	236,3	1736,9	1539	744,2	674,7	1262	13,77	56,3	58,55	295,3	5,606	0,954	50	175	2,553	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тгк273	Каша молочная рисовая с вишневой подливкой и маслом слив.	200/30/5	5,01	7,13	36,45	230,04	163	123	29,00	137,0	0,40	7,90	1,76	39,0	0,07	0,01	1,30	40,00	0,65
тгк 233	Бутерброд (батон) с ветчиной куриной	40/20	8,64	5,62	20,56	167,4	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,10	0,14	42,0	0,32
тгк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
скурихин	Мороженое сливочное	1шт/70	2,59	7,45	35,0	186,00	156,0	148,0	22,00	107,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,2	0,6	14	0,10
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
	Итого:	550	18,22	20,53	119,3	707,92	437,0	489,3	108,7	407,8	3,07	9,30	7,58	47,70	0,2	0,39	17,04	96,0	1,07
Обед																			
Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,56	0,30	5,00	25,54	145,0	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00
тгк270	Борщ "Украинский" с мясом и сметаной и зеленью	250/15/10 /2	7,07	7,82	15,10	150,0	144,0	56,50		85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
тгк 113	Котлета куриная (цыплята)	100	11,12	12,20	20,00	272,00	158,0	391,0	198,0	22,00	1,20	3,44	8,58	87,60	0,08	0,11	2,60	64,0	0,00
тк80	Картофель тушеный	180	6,50	10,80	34,20	261,0	408,5	19,00	24,00	60,00	1,85	9,30	6,68	103,9	0,08	0,16	7,00	0,19	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк9	Напиток из шиповника	200	0,40	0,10	18,40	77,00	77,00	10,00	6,00	9,00	5,56	17,44	18,37	210,3	0,01	0,00	70,00	0,00	0,00
	Итого:	987	31,75	32,23	132,9	944,1	1014	495,5	304,5	197,4	11,26	35,28	36,94	430,6	0,35	0,34	105,6	64,41	0,01
	Итого за день:	1537	49,97	52,76	252,2	1652,1	1451	984,8	413,2	605,1	14,33	44,58	44,52	478,3	0,543	0,73	123	160,41	1,08

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тгк37	Пудинг из творога со сметаной	180/20	18,90	15,60	37,00	412,0	158,7	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тгк 233	Салат из моркови и яблок	60	3,64	3,62	18,60	129,0	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,10	0,14	42,0	0,32
тгк104	Чай с молоком	200	1,60	1,30	19,90	58,00	121,0	265,0	11,00	153,0	1,40	7,92	1,76	17,60	0,02	0,12	1,00	13,20	0,00
тгк 219/1	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	40	2,50	6,30	17,00	145,00	12,60	6,90	21,00	3,90	0,37	0,30	0,70	0,68	0,03	0,02	0,00	0,00	0,13
	Итого:	560	26,64	26,82	92,5	744,00	321,3	488,9	62,20	729,9	7,39	12,62	29,20	151,3	0,29	1,39	14,14	60,78	0,45
Обед																			
скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тгк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24,00	165,00	344,1	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
тгк110	Тефтели из говядины с соусом томатным	110	16,20	16,10	22,50	310,00	182,0	38,00	22,00	95,0	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	840	28,66	29,16	150,2	968,8	739,3	150,9	132,6	241,7	8,10	19,81	6,98	79,00	0,3	0,3	26,72	0,2	0,04
	Итого за день:	1400	55,3	55,98	242,7	1712,8	1061	639,8	194,8	971,6	15,49	32,43	36,18	230,3	0,573	1,685	40,9	60,93	0,49

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
таб.7	Горошек консервированный(порционно)	60	2,96	2,12	1,86	24,36	59,40	12,00	13,00	37,20	0,42	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	6,00	0,00	0,00
тгк6	Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00	235,3	152,0	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,0	2,93
тгк 233	Булочка домашняя	100	4,50	5,62	56,50	315,00	152,0	203,0	15,20	142,0	0,62	6,85	5,20	24,70	0,06	0,14	0,05	0,5	0,20
тгк459	Напиток "Здоровье"	200	0,34	0,00	13,49	55,32	0,00	6,30	1,70	1,70	0,01	0,00	0,00	0,30	0,01	100,0	100,0	0,38	
тгк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
	Итого:	590	26,16	25,23	95,45	779,68	524,7	380,6	93,67	536,7	5,87	37,00	44,09	109,0	0,59	1,58	106,5	492,5	3,51
Обед																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,30	0,06	0,56	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
тгк7	Борщ с капустой и картоф., сметаной и зеленью	250/10	3,20	4,60	12,10	75,00	144,0	52,00	25,00	58,00	1,30	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,2	0,20
тк45	Плов по-узбекски из говядины	200	16,23	16,29	48,15	485,00	408,5	33,81	233,8	255,8	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
т1 скурихи	Мороженое сливочное	1шт/70	2,59	7,45	35,0	186,00	156,0	148,0	22,00	107,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,2	0,6	14	0,10
	Итого:	770	28,42	29,41	158,4	1002,6	874,9	276,4	364,9	472,0	7,44	15,80	9,97	132,9	0,30	0,43	23,10	20,20	0,31
	Итого за день:	1360	54,58	54,64	253,8	1782,3	1400	657	458,6	1009	13,31	52,8	54,06	241,9	0,895	2,01	130	512,65	3,82

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тгк 453	Каша молочная из хлопьев "Геркулесс"с маслом сливочным	200/5	5,56	7,47	22,86	226,00	151,0	147,8	32,20	155,7	0,45	8,92	9,76	37,00	0,07	0,02	1,56	44,0	0,17
тгк243/1	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк180	Оладьи с повидлом	75/20	8,04	8,03	34,87	209,00	152,4	38,00	44,00	124,0	1,60	6,85	5,20	24,70	0,18	0,14	8,00	21,60	0,20
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	3,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
таб.9 Скур	Фрукт свежий (нектарин)	100	0,80	0,40	12,00	50,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00
	Итого:	610	20,15	19,60	107,9	694,78	750,7	446,8	106,2	304,9	3,43	19,23	18,72	92,37	5,59	0,34	35,56	195,6	3,42
Обед																			
тгк32	Икра овощная с кабачками	100	3,67	5,30	5,70	103,00	131,0	0,03	34,00	0,00	2,00	1,26	0,12	10,06	11,5	0,0	10,00	0,37	0
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25,00	205,00	413,0	241,0	138,8	147,1	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	193,00	158,7	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси	200	0,10	0,10	19,90	115,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	910	31,79	32,71	134,2	1003,8	942	285,7	266,2	641,6	11,94	15,19	36,29	197,5	12,18	1,37	39,02	5,95	0,03
	Итого за день:	1520	51,94	52,31	242,2	1698,6	1693	732,5	372,4	946,5	15,37	34,42	55,01	289,9	17,77	1,711	74,6	201,55	3,45

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг									Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
гтк 166	Суп молочный с рисом	250	4,60	4,80	28,00	261,00	163,0	146,0	23,00	129,0	1,40	8,50	7,26	39,70	0,06	0,14	1,00	0,0	0,65	
гтк 219	Бутерброд (батон) с сыром	40/20	8,64	5,62	21,56	167,38	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,01	0,14	42,0	0,32	
гк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
гтк243/1	Хлеб дарницкий	50	1,68	0,33	20,50	125,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00	
гтк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	3,50	3,50	21,30	98,00	129,0	235,0	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	
	Итого:	660	18,62	14,25	101,4	692,38	399,0	596,3	109,7	486,8	3,97	9,90	13,06	47,70	0,35	0,43	3,14	64,02	0,97	
Обед																				
таб.8 Скур	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,56	0,30	5,00	25,54	145,0	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	9,56	5,19	23,21	146,00	227,1	227,0	177,2	241,7	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00	
гтк 463	Шницель мясной	100	14,50	18,00	22,50	385,00	270,0	12,0	24,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	
гк49	Сложный гарнир(карт. пюре+капуста туш.)	130/50	4,80	8,30	27,36	276,00	423,3	90,00	29,00	59,00	1,20	4,49	0,44	14,96	0,04	0,05	27,00	0,11	0,00	
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
гтк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
	Итого:	920	35,52	32,80	140,6	1081,1	1147	362,0	314,7	485,5	8,60	29,73	16,34	217,1	0,50	0,17	68,29	26,31	0,00	
	Итого за день:	1580	54,14	47,05	242	1773,5	1546	958,2	424,4	972,2	12,57	39,63	29,4	264,8	0,85	0,604	71,4	90,33	0,973	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тгк21	Салат "Майский"	60	5,03	3,75	18,03	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77
тк142	Сосиски говяжьи отварные	100	11,20	15,00	12,20	185,00	0,00	18,00	10,00	81,00	1	0	0	0	0,10	0,00	0	0,00	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	2,50	2,32	22,40	107,0	168,0	161,0	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,8	0,00
тгк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
	Итого:	570	24,01	27,16	102,5	671,68	335,6	208,9	75,30	339,0	4,46	13,64	7,60	47,00	0,3	0,4	3,52	56,8	1,80
Обед																			
тгк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	1,30	5,16	12,50	101,70	209,5	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	7,68	7,02	20,40	165,00	312,2	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65
тгк 489	Котлета по-волжски	100	12,20	10,75	17,00	305,00	225,5	177,2	266,2	234,4	0,65	70,70	9,60	337,6	0,18	0,54	0,93	72,0	0
тгк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	8,40	19,50	28,4	281,00	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	0,06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк111	Компот из свежих плодов(яблоко+нектарин)	200	0,10	0,10	19,90	115,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	905	34,78	43,54	138,4	1126,3	965	356,8	414,9	371,5	9,62	84,50	49,17	394,0	0,4	26,1	21,8	72,9	0,71
	Итого за день:	1475	58,79	70,7	240,9	1798	1301	565,7	490,2	710,5	14,08	98,14	56,77	441	0,671	26,49	25,3	129,66	2,51

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тк 119	Вареники ленивые с маслом сливочным	200/15	13,25	11,80	35,00	540,00	115,5	147,8	32,20	155,7	0,45	8,10	27,40	4,21	0,07	0,27	1,56	44,0	0,13
тгк 233	Бутерброд (батон) с ветчиной	40/20	8,64	5,62	24,00	167,38	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,10	0,14	42,0	0,32
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб.9 Скур	Фрукт свежий (абрикос)	100	0,4	0,2	15,0	65,00	305,0	28,00	8,00	26,00	0,70	1,00	0,10	11,00	0,03	0,06	10,0	0,0	0,00
	Итого:	575	22,59	17,62	89,00	812,38	460,3	386,8	60,40	333,7	2,77	9,10	31,52	15,91	0,15	0,43	14,7	86,0	0,45
Обед																			
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,70	3,10	5,90	66,00	145,0	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
тк28	Суп-лапша домашняя с зеленью	250/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40
тгк420	Рагу из птицы	225	18,60	22,00	51,00	505,00	642,0	146,8	229,5	260,1	2,47	8,52	11,45	142,2	0,18	0,01	23,32	36,0	0,74
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	787	30,98	33,81	133,3	978,3	956,0	208,6	358,8	329,9	7,45	17,62	22,75	208,2	0,4	0,2	43,3	107,7	1,14
	Итого за день:	1362	53,57	51,43	222,3	1790,7	1416	595,4	419,2	663,6	10,22	26,72	54,27	224,1	0,521	0,58	58	193,71	1,59

День: Понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
гтк265	Каша жидкая молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	5,56	8,60	32,86	223,60	146,0	147,0	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
гк36	Булочка дорожная	100	6,30	7,80	26,20	258,00	152,0	6,50	4,50	27,00	0,30	6,85	5,20	24,70	0,06	0,14	0,05	0,45	0,20
гтк136	Напиток кофейный с молоком	200	2,50	2,32	22,40	107,0	168,0	161,0	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,8	0,00
гтк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
таб.9 Скур	Фрукт свежий (нектарин)	120	0,80	0,40	20,00	75,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00
	Итого:	535	16,84	19,45	113,8	738,60	822,0	351,8	215,0	233,0	2,80	28,01	11,26	79,74	0,23	0,54	12,61	46,25	0,26
Обед																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,30	0,06	0,56	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
гк82	Суп крестьянский со сметаной и зеленью	250/10	2,60	5,30	10,30	116,00	262,7	34,00	20,00	68,00	0,90	5,08	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65
гтк110	Тефтели из говядины с соусом томатным	110	13,20	12,10	9,50	180,00	182,0	38,00	22,00	95,0	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
гк5	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
гтк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
г1 скурихи	Мороженое сливочное	1шт/70	2,59	7,45	35,0	186,00	156,0	148,0	22,00	107,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,2	0,6	14	0,10
	Итого:	900	28,39	31,68	155,5	967,80	828,3	275,8	156,5	364,4	8,15	22,31	5,19	94,73	0,32	0,53	35,62	20,18	0,78
	Итого за день:	1435	45,23	51,13	269,3	1706,4	1650	627,6	371,5	597,3	10,95	50,32	16,45	174,5	0,553	1,068	48,2	66,43	1,04

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг									Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг	
таб.7	Горошек консервированный(порционно)	50	2,96	2,12	1,86	24,36	59,40	12,00	13,00	37,20	0,42	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	6,00	0,00	0,00	
гтк6	Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00	235,3	152,0	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,0	2,93	
гтк 219/1	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	30/10	2,50	6,30	17,00	145,00	12,60	6,90	21,00	3,90	0,37	0,30	0,70	0,68	0,03	0,02	0,00	0,00	0,13	
гтк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00	
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	44,13	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
таб.9 Скур	Фрукт свежий (абрикос)	60	0,4	0,2	18,0	45,00	305,0	28,00	8,00	26,00	0,70	1,00	0,10	11,00	0,03	0,06	10,0	0,0	0,00	
	Итого:	620	24,52	26,11	75,46	643,49	701,1	214,2	110,8	432,9	7,31	31,45	39,71	96,65	0,29	1,51	19,48	392,0	3,06	
Обед																				
гтк 53	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00	180,0	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01	
гтк 18	Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55	382,2	45,32	118,0	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65	
гтк452	Хлебцы из минтая	90	16,50	4,05	24,00	185,00	223,0	45,0	12,0	145,0	0,90	68,00	8,30	314,0	0,08	0,11	0,00	0,1	0,10	
гк 72	Картофель отварной	180	6,60	5,76	37,56	280,00	471,0	13,20	8,40	43,20	0,96	4,40	0,24	26,40	0,07	0,06	8,00	0,04	0,01	
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
гк111	Компот из ягодной смеси	200	0,10	0,10	19,90	115,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00	
скурихин	Кондитерские изделия(печенье)	50	2,88	3,50	18,50	208,00	115,0	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34	
	Итого:	860	34,63	22,87	164,4	1126,2	1550	240,2	234,4	341,0	5,86	85,38	20,27	389,6	0,37	0,40	94,06	30,2	42,11	
	Итого за день:	1480	59,15	48,98	239,8	1769,6	2251	454,4	345,2	773,8	13,17	116,8	59,98	486,3	0,664	1,907	114	422,21	45,17	

День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тгк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	17,20	18,13	32,13	442,70	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01
тгк 219	Бутерброд (батон) с сыром	40/20	8,64	5,62	21,56	167,38	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,01	0,14	42,0	0,32
тгк104	Чай с молоком	200	1,60	1,30	19,90	58,00	121,0	265,0	11,00	153,0	1,40	7,92	1,76	17,60	0,02	0,12	1,00	13,20	0,00
таб9 Скур.	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,60	0,60	22,00	75,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00
	Итого:	560	28,04	25,65	95,59	743,08	520,0	535,1	42,40	346,9	2,30	17,60	32,02	52,64	0,13	0,35	11,26	75,00	0,33
Обед																			
таб.8 Скур	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00	145,0	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00
тгк256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,34	7,72	23,21	165,00	312,0	227,0	177,2	241,7	1,37	4,90	0,50	12,00	0,24	0,14	22,29	26,2	0,97
тгк403	Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00	121,0	100,8	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01
тгк154	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,65	7,80	42,20	348,00	41,76	31,70	69,10	1,44	0,08	0,02	13,00	0,50	0,00	6,50	13,00	0,50	0,10
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	925	29,64	29,83	140,4	966,6	701,6	392,5	474,6	295,2	6,62	11,92	26,80	93,50	0,5	6,7	54,6	71,1	1,08
	Итого за день:	1485	57,68	55,48	236	1709,7	1222	927,6	517	642,1	8,918	29,52	58,82	146,1	0,59	7,068	65,9	146,1	1,411

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03
тгк455/1	Каша гречневая с цыплятами и овощами	200	18,76	20,80	46,00	431,86	342,5	21,00	87,0	180,0	3,06	4,93	5,78	60,97	0,26	0,16	2,95	14,00	6,67
тгк243	Хлеб "Пшенич." йодиров.в/с+хлеб дарниц	20/20	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	3,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
таб.9 Скур	Фрукт свежий (нектарин)	100	0,80	0,40	12,00	49,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00
	Итого:	600	25,31	24,90	99,80	706,64	860,0	288,9	124,2	209,4	4,62	8,39	9,54	91,64	5,61	0,35	30,45	144,00	9,75
Обед																			
тгк414	Закуска из кабачков с зеленью	100/2	4,70	5,20	22,00	102,00	197,0	21,00	12,00	22,00	1,10	0,02	0,18	3,80	0,01	0,00	6,00	0,00	0,00
тгк7	Борщ с капустой и картоф., сметаной и зеленью	250/10	3,20	4,60	12,10	75,00	144,0	52,00	25,00	58,00	1,30	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,2	0,20
тк22	Рыба(минтай) жареная	100	16,90	12,90	12,30	337,20	348,0	177,2	266,2	234,4	0,65	132,0	14,00	616,0	0,18	0,01	0,93	72,0	1,41
тк35	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	471,0	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	158,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк21	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	22,00	95,00	8,00	0,00	6,00	3,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,30	0,34	20,00	120,0	1,68
	Итого:	922	33,68	31,81	134,9	964,0	1250	310,7	404,2	419,6	6,32	141,2	17,57	665,5	0,77	0,46	42,93	194,0	3,35
	Итого за день:	1522	58,99	56,71	234,7	1670,6	2110	599,6	528,4	629	10,94	149,6	27,11	757,2	6,382	0,81	73,4	338	13,1

День: пятница
 Неделя: третья
 Сезон: летний лагерь

НД	Наименование блюда	Выход гр/мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
гтк453	Каша пшеничная молочная (жидкая) с маслом сл.	200/5	6,08	11,47	43,81	343,35	146,0	147,0	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
гтк 219	Бутерброд (батон) с сыром	40/20	8,64	5,62	21,56	167,38	29,00	203,0	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,01	0,14	42,0	0,32
гтк243/1	Хлеб дарницкий	30	1,68	0,33	12,30	75,00	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,0	0,1	0,00	0,0	0,00
гк12	Яйцо отварное	1шт	1,88	0,20	12,85	62,00	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,20	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
гк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	545	18,48	17,62	100,5	688,73	311,1	367,0	228,0	197,2	3,32	10,46	21,31	52,20	0,2	0,42	1,70	64,0	78,38
Обед																			
гк208	Салат "Радость"	100	2,53	10,15	8,06	131,30	120,0	14,00	17,00	36,00	0,42	3,00	0,06	27,00	0,0	0,0	2,18	1,50	0,00
гк154	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/2	3,76	3,90	17,00	175,00	351,0	0,07	13,00	31,25	0,21	4,95	3,42	27,57	16,1	47,9	17,85	0,69	1,50
гтк502	Биточки рубленые из индейки с маслом сл.	100/5	17,33	11,50	12,22	225,00	174,0	75,00	28,00	140,0	1,90	0,00	0,00	0,00	0,07	0,08	0,00	0,0	0,85
гтк15	Рагу овощное	180	4,80	8,00	18,00	169,20	544,8	37,00	25,00	92,00	1,10	4,32	0,23	30,00	0,59	0,05	9,00	0,86	0,01
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	30/30	5,10	1,01	40,18	148,60	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
гтк39	Сок разливной в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
габ9 Скур.	Фрукты свежие (слива)	60	0,80	0,40	15,00	75,00	278,00	30,00	11,00	17,00	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	0,00	0,00
	Итого:	900	34,32	34,96	132,9	1014,1	1550	183,6	168,0	347,5	7,61	17,93	7,07	105,6	17,0	48,1	43,03	3,1	2,4
	Итого за день:	1445	52,8	52,58	233,4	1702,8	1861	550,6	396	544,7	10,93	28,39	28,38	157,8	17,15	48,56	44,7	67,065	80,74
	Итого за 15 дней:	21788	826,17	826,7	3629	25929	24425	10739	6683	11822	187,2	835,6	623,1	4665	55,5	96,07	1044	2852	162,447
	Итого за день:	1452,533	55,078	55,11	241,9	1728,6	1628,4	715,9	445,5	788,1	12,48	55,71	41,54	311	3,7	6,405	69,63	190,13	10,8298

Стоимость питания 345,62 руб. в день

Технолог

И.И.Корниенко