

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря «Золотой ключик»
« 04 » 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
В.Ю. Лыкова
« 04 » 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ТРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ от 7 до 11 ЛЕТ
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 ш

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

7-11 лет

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	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом	200/10	8,15	10,75	26,80	275,00	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
ттк 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
ттк243/1	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:	500	22,24	20,20	86,66	668,66	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																			
ттк126	Салат "Витаминный"	60	2,40	6,00	20,20	96,80	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
ттк 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
ттк248	Мясо духовое(мясо говядина с картофелем и овощами)	200	20,45	21,39	35,80	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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	29,96	32,24	129,9	901,2	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:	1270	52,2	52,4	216,5	1569,8	1908	680,1	454,2	608,0	11,6	22,1	14,2	156	1,5	1,2	77,5	210	4,0

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.	В,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	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
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
тгк27	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:	635	18,46	20,15	91,6	623,13	411,4	406,15	112,5	345,65	3,82	12,7	5,02	34,38	0,35	0,42	6	22,02	0,43
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
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
тгк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,0	471	47	29	85	1,10	4,40	0,24	26,4	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
тгк14	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	31,33	28,55	129,5	928,55	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:	1510	49,785	48,7	221,1	1551,7	2017,8	1021,8	623	887,26	11,57	53,9	29,4	321,6	1,214	0,718	48,79	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
ттк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	150	14,07	16,30	39,60	362,2	104,0	156,0	4,4	74,00	1,01	11,80	26,50	38,00	0,03	0,27	0,50	93,0	1,50
ттк136	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
ттк243/1	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:	500	19,35	19,22	86,20	576,68	573,3	357,0	27,4	241,0	2,39	23,36	30,26	68,67	5,09	0,45	12,50	116,8	2,05
Обед																			
ттк29	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,62	8,00	8,82	104,0	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
ттк 256	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(горбуша) 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
ттк1	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
ттк442	Каша гречневая с овощами	150	4,59	6,92	41,44	294,0	165,0	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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	34,76	33,90	138,0	935,9	869,6	333,5	421,2	682,0	12,45	28,59	18,45	209,5	0,60	0,30	36,29	27	0,0
	Итого за день:	1332	54,105	53,12	224,2	1512,6	1442,9	690,48	448,6	922,97	14,84	51,95	48,71	278,1	5,69	0,748	48,79	143,6	2,053

День: четверг
 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
ттк273	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
ттк 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
ттк243/1	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
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
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:	545	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																			
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
ттк270	Борщ "Украинский" с мясом и сметаной и зеленью	50/15/10/	7,07	7,82	5,10	150,0	144,0	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
ттк 113	Котлета куриная (цыплята)	90	11,12	12,20	20,00	245,00	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	150	3,90	9,80	22,30	189,0	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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	16,40	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:	892	27,17	30,57	99,2	788,4	1014	495,5	334,2	197,4	11,26	35,28	36,94	430,6	0,35	0,34	105,6	64,41	0,01
	Итого за день:	1437	45,385	51,1	218,5	1496,3	1451,3	984,75	442,9	605,1	14,33	44,58	44,52	478,3	0,543	0,73	122,6	160,4	1,08

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летний лагерь

ИД	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.	В,мкг
тгк37	Пудинг из творога со сметаной	170	16,60	16,75	45,19	372,0	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
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
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 (слива)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	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:	570	24,74	28,37	110,7	751,00	599,3	518,9	73,20	746,9	7,49	14,38	29,46	158,4	0,33	1,41	24,14	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	150	4,50	2,80	28,71	191,00	51,00	11,00	7,00	36,00	0,01	0,61	0	10,12	0,61	0,02	0,02	0,00	0,03
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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	28,59	25,74	134,7	887,4	729,1	148,7	131,2	234,5	7,15	19,69	6,98	77,02	0,8	0,2	26,72	0,2	0,04
	Итого за день:	1410	53,325	54,11	245,4	1638,4	1328,4	667,6	204,4	981,35	14,64	34,07	36,44	235,4	1,153	1,621	50,86	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
ттк154	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	15,00	259,00	176,5	216,0	19,0	257,0	0,0	21,6	27,8	57,2	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20
ттк 233	Булочка домашняя	60	4,50	5,62	36,50	201,00	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
ттк459	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	0,00	0,30	0,01	100,0	100,0	0,38
ттк243/1	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:	500	23,38	22,37	79,15	614,68	465,9	444,6	86,40	449,7	2,01	29,81	34,82	89,90	0,53	1,25	106,4	256,5	2,78
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
ттк7	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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	27,45	28,95	151,7	959,4	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:	1270	50,825	51,32	230,8	1574	1340,8	720,96	451,3	921,61	9,446	45,61	44,79	222,8	0,835	1,68	129,5	276,7	3,09

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.	В,мкг
ттк 453	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	205	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
ттк243/1	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
	Итого:	530	19,35	19,20	95,9	644,78	472,7	416,8	95,20	287,9	3,33	17,47	18,46	85,33	5,55	0,32	25,56	195,6	3,42
Обед																			
ттк32	Икра овощная с кабачками	60	1,60	6,18	3,42	47,40	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
ттк 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
ттк121/1	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	150	4,50	2,80	28,71	191,00	51,00	11,00	7,00	36,00	0,01	0,61	0	10,12	0,61	0,02	0,02	0,00	0,03
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
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:	910	30,45	30,57	128,4	915,75	1210	313,5	275,8	651,4	11,09	16,83	36,55	202,6	12,76	1,31	49,02	5,95	0,03
	Итого за день:	1440	49,795	49,77	224,3	1560,5	1682,8	730,28	371	939,25	14,42	34,3	55,01	287,9	18,31	1,627	74,58	201,6	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
ттк 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
ттк 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
тк10	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
ттк243/1	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
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	120	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	93,16	642,38	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	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
ттк256	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
ттк 463	Шницель мясной	90	13,00	15,00	22,60	265,00	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
тк49	Сложный гарнир(карт. поре+капуста туш.)	100/50	3,80	6,30	22,80	239,00	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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:	830	31,04	27,14	126,4	867,35	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:	1490	49,655	41,39	219,5	1509,7	1546,2	958,23	424,4	972,22	12,57	39,63	29,4	264,8	0,85	0,604	71,43	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
ттк21	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	90	5,60	12,20	12,20	160,00	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	150	4,50	2,80	28,71	191,00	51,00	11,00	7,00	36,00	0,01	0,61	0	10,12	0,61	0,02	0,02	0,00	0,03
ттк136	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
ттк243/1	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:	500	19,31	21,40	93,6	608,48	325,4	206,7	73,90	331,8	3,51	13,52	7,60	45,02	0,8	0,3	3,52	56,8	1,80
Обед																			
ттк 174	Салат из свеклы с яблоками	60	0,80	3,10	7,50	61,00	125,7	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	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
ттк 489	Котлета по-волжски	90	11,20	9,75	15,00	222,00	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
ттк 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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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:	825	32,31	40,02	124,7	959,4	882	342,8	406,9	356,8	8,92	82,97	49,01	389,2	0,4	26,1	18,5	72,9	0,71
	Итого за день:	1325	51,615	61,42	218,3	1567,8	1207	549,49	480,8	688,56	12,43	96,49	56,61	434,2	1,201	26,4	21,99	129,7	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
тк119	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	13,25	11,80	45,00	440,00	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
тгк233	Бутерброд (батон) с вегчиной	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:	520	22,59	17,62	99,0	712,38	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 птицей и зеленью	250/25/2	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	250	16,50	20,40	45,00	406,00	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.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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	27,91	31,75	120,6	836,1	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:	1307	50,495	49,37	219,6	1548,4	1416,3	595,37	419,2	663,59	10,22	26,72	54,27	224,1	0,521	0,58	58,02	193,7	1,59

День: Понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: летний лагерь

ИД	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
ттк265	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
тк36	Булочка дорожная	100	6,30	7,80	26,20	208,00	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
ттк136	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
ттк243/1	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 Скуп	Фрукт свежий (нектарин)	100	0,80	0,40	12,00	45,00	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	105,8	658,60	822,0	351,8	204,0	216,0	2,70	26,25	11,00	72,70	0,2	0,52	2,61	46	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
тк82	Суп крестьянский с мясом, сметаной и зеленью	200/10/10	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
ттк110	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,80	28,00	191,00	51,00	11,00	7,00	36,00	0,01	0,61	0	10,12	0,61	0,02	0,02	0,00	0,03
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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 скурих	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	28,32	28,26	139,2	886,35	818,1	273,6	155,1	357,2	7,20	22,19	5,19	92,75	0,86	0,44	35,62	20,18	0,78
	Итого за день:	1435	45,155	47,71	245	1545	1640,1	625,35	359,1	573,1	9,895	48,44	16,19	165,5	1,053	0,964	38,23	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	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,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
ттк154	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	15,00	259,00	176,5	216,0	19,0	257,0	0,0	21,6	27,8	57,2	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20
ттк 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
ттк243/1	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
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
таб.9 Скур	Фрукт свежий (абрикос)	100	0,4	0,2	18,0	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:	580	21,74	23,25	79,16	612,49	642,3	278,2	103,5	345,9	3,45	24,26	30,44	77,58	0,23	1,18	19,30	156,0	2,33
Обед																			
ттк 53	Салат из белокачанной 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
ттк 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
ттк452	Хлебцы из минтая	90	15,50	11,05	14,30	125,00	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
тк 72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	23,50	231,00	471,0	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
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	28,56	28,25	133,9	973,9	1550	243,0	254,0	382,8	6,00	85,38	20,27	389,6	0,44	0,39	91,06	32,0	42,16
	Итого за день:	1440	50,295	51,5	213,1	1586,4	2191,9	521,17	357,5	728,61	9,454	109,6	50,71	467,2	0,674	1,573	110,4	188	44,49

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.	D,мкг
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	12,90	13,60	24,10	332,00	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
ттк 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
ттк104	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)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	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:	510	23,54	20,92	89,0	665,00	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
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
ттк256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,34	7,72	23,21	175,00	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
ттк403	Кнели из птицы с соусом	90	13,00	13,20	12,54	225,00	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
ттк154	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,88	6,50	36,66	238,00	100,0	41,76	31,70	69,10	1,44	0,00	32,00	0,00	0,08	0,05	13,00	0,50	0,10
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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:	825	27,90	28,07	130,2	855,4	759,8	402,6	437,2	362,8	7,98	11,90	45,80	93,00	0,5	0,3	54,6	71,1	1,08
	Итого за день:	1335	51,435	48,99	219,2	1520,4	1064,8	430,58	445,2	388,81	8,678	12,9	45,9	104	0,57	0,328	64,65	71,1	1,081

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 рег.	В,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
ттк455/1	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
ттк243	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
	Итого:	500	24,51	24,50	87,8	657,64	582,0	258,9	113,2	192,4	4,52	6,63	9,28	84,60	5,6	0,3	20,45	144,0	9,75
Обед																			
ттк414	Закуска из кабачков с зеленью	60/2	2,80	3,17	20,50	77,00	197,0	21,00	12,00	22,00	1,10	0,02	0,18	3,80	0,01	0,00	5,00	0,00	0,00
ттк7	Борщ с капустой и картоф.,с мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	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	90	15,20	10,75	10,25	281,00	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
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	142,0	471	47	29	85	1,10	4,40	0,24	26,4	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
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:	922	28,67	24,91	130,6	834,35	1528	340,7	415,2	436,6	6,42	142,9	17,83	672,6	0,81	0,48	51,93	194,0	3,35
	Итого за день:	1422	53,175	49,41	218,4	1492	2109,8	599,6	528,4	629	10,94	149,6	27,11	757,2	6,382	0,806	72,38	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	Р	Fe	Йод	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг
ттк453	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
ттк 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
ттк243/1	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
тк12	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
тк10	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																			
тк208	Салат "Радость"	60	1,52	6,09	4,84	78,80	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
тк154	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
ттк502	Биточки рубленые из индейки с маслом сливочным	90/5	15,60	10,82	11,00	194,00	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
ттк15	Рагу овощное	150	4,50	6,70	12,00	141,00	454,0	37,00	25,00	92,00	1,10	3,60	0,19	25,00	0,08	0,04	12,00	0,86	0,00
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	33,48	115,35	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
ттк39	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
таб9 Скур.	Фрукты свежие (слива)	120	0,80	0,40	12,00	55,00	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	30,31	28,46	112,7	849,2	1459	183,6	168,0	347,5	7,61	17,21	7,03	100,6	16,4	48,1	46,03	3,1	2,4
	Итого за день:	1445	48,785	46,08	213,2	1537,9	1769,9	550,57	396	544,7	10,93	27,67	28,34	152,8	16,64	48,55	47,73	67,07	80,73
	Итого за 15 дней:		756,03	756,4	3347	23211	24118	10326	6406	11054	176	798	582	4550	57,15	88,11	1037	2276	160,2
	Итого за день:		50,40	50,43	223,2	1547,4	1607,9	688,4	427,1	736,9	11,73	53,17	38,77	303,3	3,81	5,87	69,16	151,7	10,68

Стоимость питания 345,62 руб. в день

Технолог

И.И.Корниенко