



Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Меню составлено в соответствии с
экспертизой №690 от 17.05.2022г.

Утверждаю: ООО "ОПТТОРГ"

Петрезов В.Н.

1 день

Согласовано

Директор

Сборник рецептур	№ рецептуры	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															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	0,1	0,2	0,0	0,7	98,3	18,2	96,1	0,6	
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0	
2011	392	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9	
		ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2	
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1	0,2	0,2	0,3	2,0	140,9	41,1	211,7	2,7
Обед															
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	0,1	12,0	0,0	42,3	40,5	90,9	2,1	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6	0,0	16,9	0,2	47,3	33,5	71,3	1,4	
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	10,9	5,1	2,8	100,0	0,1	3,2	0,0	33,4	0,0	1,3	0,6	
2004	513	РИС-ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	0,1	2,0	0,0	15,8	34,6	93,8	0,7	
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2	
Итого за прием пищи:				17,0	16,6	139,6	776,9	0,4	30,9	0,2	6,6	136,9	138,5	349,7	7,5
Всего за день:				33,4	25,8	217,2	1 236,0	0,6	31,1	0,5	8,6	277,8	179,6	561,4	10,2



Утверждаю: ООО "ОПТОРГ"
Ястребова В.Н.

Согласовано
Директор: *Ирина Николаевна Ястребова*



2 день

Сборник рецептур	№ рецептур	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															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1	0,2	0,0	1,0	131,2	70,3	243,6	2,1	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого за прием пищи:				14,6	9,2	92,9	514,1	0,3	9,9	2,1	223,4	105,4	324,7	6,6	
Обед															
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0	0,2	10,0	2,0	0,5	33,3	54,9	101,7	1,4
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1	0,1	2,6	0,2	23,1	19,9	43,7	0,9	
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0	0,1	12,7	0,0	22,4	34,3	86,6	1,3	
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	12,4	17,8	45,4	1,1	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	9,7	10,3	47,0	2,2	
Итого за прием пищи:				12,6	9,1	105,7	552,9	0,6	25,3	2,2	6,4	114,4	140,5	331,3	7,2
Всего за день:				27,2	18,3	198,6	1 067,0	0,9	35,2	2,6	8,5	337,8	245,9	656,0	13,8

Утверждаю: ООО "СППОРГ"
Ястребов В.Н.

3 день

Сборник рецептур	Рецептур	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															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2	0,2	0,0	0,0	1,0	110,4	41,6	202,7	2,5
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7	0,1	0,0	0,0	0,8	12,1	13,8	32,6	1,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1	0,3	0,2	0,2	2,4	138,6	67,4	258,0	4,3
Обед															
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,0	0,0	0,0	0,1	20,7	12,6	37,8	0,5
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1	0,0	0,2	1,9	20,0	20,8	49,8	0,6	
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3	0,0	0,7	0,0	0,9	2,4	2,4	5,7	0,0
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	0,2	0,0	0,0	1,2	19,0	25,1	66,1	1,4
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8	0,0	1,6	0,0	0,1	13,5	4,8	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				18,1	12,5	129,9	703,5	0,4	8,9	0,2	6,7	97,7	93,8	255,8	6,6
Всего за день:				31,9	17,0	240,8	1 239,6	0,7	9,2	0,4	9,1	236,3	161,2	513,8	10,9

Согласовано
Директор



Утверждаю: **ООО "КОППОРТ"**
Ястребова В.Н.



Согласовано
Директор **В.Н. Ястребова**

4 день

Сборник рецептур	рецептур	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	К, мг
Завтрак															
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1	0,1	0,1	0,0	2,3	29,9	28,5	112,2	1,8
2011	556	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4	0,0	0,8	0,0	0,1	79,1	9,4	61,3	0,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:				23,1	11,8	97,4	587,6	0,2	0,9	0,2	3,3	129,3	55,9	211,3	3,0
Обед															
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	0,1	12,0	0,0	0,2	42,3	40,5	90,9	2,1
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6	0,0	16,9	0,2	2,0	47,3	33,5	71,3	1,4
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1	0,0	3,4	0,0	2,0	11,7	28,7	78,8	0,8
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				15,2	9,4	123,7	641,2	0,3	32,3	0,2	6,7	131,8	132,6	333,4	7,6
Всего за день:				38,3	21,2	221,1	1 228,8	0,5	33,2	0,4	10,0	261,1	188,5	544,7	10,6

Утверждено: ООО "СПОРТГ"
Ястребов В.Н.



Согласовано
Директор *А.В. Шиманов*

5 день

Сборник рецептур	№ рецептур	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															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4	0,1	0,2	0,0	0,7	98,3	18,2	96,1	0,6
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0
	378	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
		ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	84,1	502,5	0,2	0,3	0,5	2,0	193,3	49,0	247,7	3,3
Обед															
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0	0,2	10,0	2,0	0,5	33,3	54,9	101,7	1,4
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8	0,2	5,2	0,2	2,0	44,8	41,6	101,2	2,7
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	200	14,8	12,8	23,4	270,9	0,3	23,0	0,6	1,8	49,6	79,9	257,2	3,4
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				31,9	18,3	130,8	815,5	0,9	38,2	2,8	6,8	163,3	207,8	559,4	11,1
Всёго за день:				49,9	28,8	214,9	1 318,0	1,1	38,5	3,3	8,8	356,6	256,8	807,1	14,4

Утверждаю: ООО "СППОРГ"
Ястребов В.Н.

Согласовано
Директор ООО "СППОРГ"
Шумилов А.В.

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	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
Завтрак														
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8		0,2	0,0	1,0	131,2	70,3	243,6	2,1
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4		0,1	0,0	0,8	12,1	13,8	32,6	1,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8		0,0	0,0	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6		0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
Итого за прием пищи:				14,7	7,5	105,6		0,3	0,2	2,4	159,4	96,1	298,9	3,9
Обед														
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4		0,0	0,0	0,1	20,7	12,6	37,8	0,5
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3		0,1	2,6	2,2	23,1	19,9	43,7	0,9
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	11,0	6,9	3,1		0,1	3,2	0,0	33,4	0,1	1,3	0,6
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3		0,1	2,0	0,0	15,8	34,6	93,8	0,7
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631	200	0,2	0,2	14,5		0,0	1,6	0,0	13,5	4,8	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2		0,1	0,0	0,0	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6		0,1	0,0	0,0	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				16,6	16,9	133,4		0,4	10,2	0,2	6,8	100,0	273,0	6,2
Всего за день:				31,3	24,4	239,0		0,7	10,5	0,4	255,6	196,1	571,9	10,1

Утверждаю: ООО "ОПТПОРГ"
Ястребова В.Н.

7 день

Сборник рецептов	№ рецептур	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
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	250	6,2	4,2	47,8	253,6	0,0	0,2	0,0	0,2	103,0	35,6	138,6	0,6
	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0
	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:				15,5	9,5	83,2	480,3	0,1	0,2	0,3	1,5	145,6	58,5	254,2	2,7
Обед															
2004		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	0,1	12,0	0,0	0,2	42,3	40,5	90,9	2,1
	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	250	2,5	4,2	18,4	121,6	0,0	6,0	0,2	2,0	29,4	28,1	104,6	1,2
	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0	0,1	12,7	0,0	1,2	22,4	34,3	86,6	1,3
	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				13,2	9,1	102,8	546,1	0,4	30,7	0,2	5,9	124,6	132,8	374,5	7,9
Всего за день:				28,7	18,6	186,0	1 026,4	0,5	30,9	0,5	7,4	270,2	191,3	628,7	10,6

Согласовано: _____
Директор: _____



Утверждаю: ООО "СПЕЦТОРГ"
Ястребов В.Н.

Согласовано
Директор

8 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	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	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1	0,1	0,1	0,0	2,3	29,9	28,5	112,2	1,8
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4	0,0	0,8	0,0	0,1	79,1	9,4	61,3	0,1
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:				24,7	13,1	103,9	631,0	0,2	1,0	0,4	3,3	181,7	63,8	247,3	3,6
Обед															
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0	0,2	10,0	2,0	0,5	33,3	54,9	101,7	1,4
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1	0,0	2,6	0,2	1,9	20,0	20,8	49,8	0,6
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	100	0,0	4,4	0,0	39,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,4	0,0	0,6	0,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4	33,4	202,6	0,2	0,0	0,0	1,0	30,2	28,7	126,7	2,2
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	8,3	6,9	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				16,9	14,9	138,5	751,5	0,6	12,6	2,2	7,2	119,5	135,8	378,1	7,8
Всего за день:				41,6	28,0	242,4	1 382,5	0,8	13,6	2,6	10,5	301,2	199,6	625,4	11,4



Утверждаю: ООО "ОПТОРГ"
Яс: Греббе В.Н.

9 день

Оборудование рецептур	№ рецептур	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
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4	0,1	0,2	0,0	0,7	98,3	18,2	96,1	0,6
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7	0,1	0,1	0,0	0,8	12,1	13,8	32,6	1,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д.	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
Итого за прием пищи:				12,5	4,3	106,0	509,3	0,2	0,3	0,2	2,1	126,5	44,0	151,4	2,4
Обед															
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,0	4,0	0,0	0,1	20,7	12,6	37,8	0,5
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8	0,2	5,2	0,2	2,0	44,8	41,6	101,2	2,7
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1	0,0	3,4	0,0	2,0	11,7	28,7	78,8	0,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8	0,0	1,6	0,0	0,1	13,5	4,8	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				19,7	10,0	120,9	651,8	0,4	14,2	0,2	6,7	112,8	115,8	314,2	8,1
Всего за день:				32,2	14,3	226,9	1 161,1	0,6	14,5	0,4	8,8	239,3	159,8	465,6	10,5

Согласовано
Директор *М.С. Матвеев* Ю.В.



Утверждаю: ООО "СПИТОРГ"
Ястребова В.И.



Согласовано
Директор *В.И. Ястребова*

10 день

Сборник рецептур	№ рецептур	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
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1	0,2	0,2	0,0	1,0	131,2	70,3	243,6	2,1
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				13,0	7,9	86,4	470,7	0,3	9,8	0,2	2,1	171,0	97,5	288,7	6,0
Обед															
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	0,1	12,0	0,0	0,2	42,3	40,5	90,9	2,1
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6	0,0	16,9	0,2	2,0	47,3	33,5	71,3	1,4
2004	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	13,6	175,3	0,0	9,0	0,0	2,2	32,4	31,7	122,9	2,2
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	0,2	0,0	0,0	1,2	19,0	25,1	66,1	1,4
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0,0	0,0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	10,3	47,0	2,2
Итого за прием пищи:				27,9	19,8	146,5	875,6	0,5	37,9	0,2	8,1	171,5	160,7	443,6	10,4
Всего за день:				40,9	27,7	232,9	1 346,3	0,8	47,7	0,4	10,2	342,5	258,2	732,3	16,4