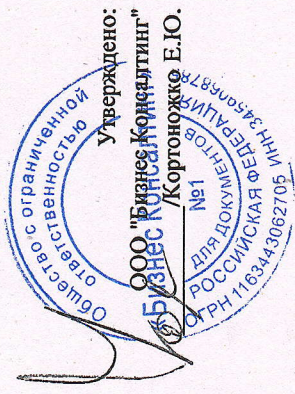




Согласовано:  
 Директор  
 \_\_\_\_\_



Утверждено:  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.  
 № 1  
 ДЛЯ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163443062705  
 ИНН 3450087874

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

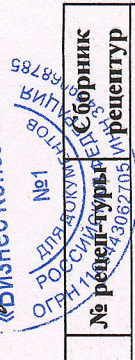
1 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена, рубль   | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |                               |               |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 6,62             | 7,12        | 217,9                         | 20,11         | 54-27к       | 2022н            |
| Бутерброд с повидлом                           | 40/10/30     | 3,3              | 7,3         | 277,3                         | 25            | 2            | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 207          | 0,3              | 0,0         | 43,52                         | 10            | 54-3гн       | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>537</b>   | <b>10,2</b>      | <b>13,6</b> | <b>552</b>                    |               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |                               |               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                | 100          | 0,8              | 0,2         | 15                            | 24            | 54-2з        | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                    | 250          | 6,4              | 7,3         | 183                           | 20            | 54-7с        | 2022н            |
| Фрикадельки с соусом                           | 100/30       | 17,7             | 14,2        | 212,7                         | 30            | 77-7/54-3с   | 2022/2022н       |
| Каша ячневая вязкая                            | 180          | 5,8              | 7,4         | 216,72                        | 15            | 171          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 0,5              | 0,0         | 81                            | 10            | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 91,9                          | 3             | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваный                                | 50           | 3,2              | 0,4         | 98,9                          | 4             | 702          | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>950</b>   | <b>37,4</b>      | <b>29,7</b> | <b>899,22</b>                 | <b>161,11</b> |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>47,6</b>      | <b>43,3</b> | <b>1451,22</b>                |               |              |                  |



Согласовано:  
Директор

Утверждено:  
ООО «Бизнес Консалтинг»  
«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена, рубль   | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |                               |               |            |                  |
| Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 10,4             | 12,6        | 34,5                          | 20,11         | 54-24к     | 2022н            |
| Фрукты свежие (яблоко)                          | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5                           | 45,6          | 338        | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3                          | 114,8         | 701        | 2017м            |
| Чай с сахаром                                   | 200          | 0,2              | 0,0         | 10,4                          | 42,32         | 54-2гн     | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>600</b>   | <b>14,7</b>      | <b>13,3</b> | <b>78,7</b>                   | <b>495,84</b> |            |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |                               |               |            |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)                | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8                           | 21,33         | 54-3з      | 2022н            |
| Щи из свежей капусты с картофелем               | 250          | 3,3              | 5,0         | 8,6                           | 92,5          | 54-1с      | 2022н            |
| Котлета из птицы                                | 100          | 16,2             | 20,8        | 15,1                          | 262           | 77-2       | 2022             |
| Макаронные изделия отварные                     | 180          | 6,5              | 5,9         | 39,4                          | 235,92        | 203        | 2017м            |
| Кисель из повидла                               | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2                          | 113,2         | 360        | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5                          | 91,9          | 701        | 2010м            |
| Хлеб пеклеваный                                 | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5                          | 79,2          | 702        | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>910</b>   | <b>32,7</b>      | <b>32,4</b> | <b>131,1</b>                  | <b>817,8</b>  |            | <b>161,11</b>    |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>47,4</b>      | <b>45,7</b> | <b>209,8</b>                  | <b>1304,5</b> |            |                  |



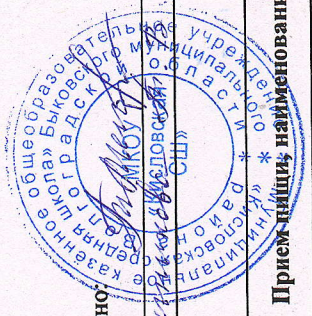
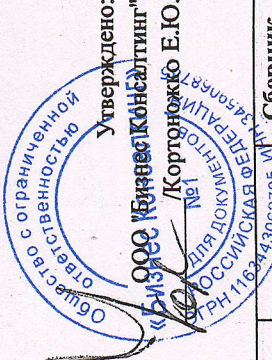
Согласовано:

Директор

Утверждено:  
ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена, рубль   | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |               |            |                  |
| Лапшевник с творогом                                      | 250          | 21,5             | 20,9        | 48,8         | 468,87                        | 30,11         | 208        | 2017М            |
| Соус молочный (сладкий)                                   | 50           | 0,9              | 2,2         | 6,7          | 50,8                          | 10            | 327        | 2017М            |
| Чай с молоком   | 200          | 1,6              | 1,1         | 12,6         | 66,52                         | 10            | 54-4гн     | 2022Н            |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 4             | 701        | 2010М            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>550</b>   | <b>27,7</b>      | <b>24,5</b> | <b>92,3</b>  | <b>700,99</b>                 |               |            |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |               |            |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 100          | 1,0              | 6,0         | 3,5          | 70,66                         | 24            | 24         | 2017М            |
| Суп с бобовыми (горох)                                    | 250          | 5,8              | 5,5         | 19,0         | 147,25                        | 20            | 54-25с     | 2022Н            |
| Котлеты рыбные (минтай)                                   | 100          | 13,6             | 9,1         | 15,9         | 199,77                        | 30            | 77-1       | 2022             |
| Картофельное пюре   | 180          | 3,7              | 8,9         | 25,9         | 197,75                        | 16            | 128        | 1217М            |
| Компот из свежих плодов                                   | 200          | 0,2              | 0,1         | 10,2         | 42,5                          | 10            | 54-5хн     | 2022Н            |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 3             | 701        | 2010             |
| Хлеб пеклеваный   | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | 4             | 702        | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>920</b>   | <b>27,6</b>      | <b>30,2</b> | <b>114,6</b> | <b>848,73</b>                 | <b>161,11</b> |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>55,3</b>      | <b>54,7</b> | <b>206,9</b> | <b>1549,72</b>                |               |            |                  |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 Утверждено: ООО БизнесКонсалтинг  
 Коргоножко Е.Ю.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена, рубль    | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |             |                               |                |              |                  |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 250          | 11,1             | 8,5         | 28,1                          | 233,52         | 54-22к       | 2022н            |
| Бутерброд с повидлом                                 | 40/10/30     | 3,3              | 7,3         | 31,0                          | 277,3          | 2            | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 207          | 0,3              | 0,0         | 10,6                          | 43,52          | 54-3гн       | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>537</b>   | <b>14,7</b>      | <b>15,8</b> | <b>69,6</b>                   | <b>547,9</b>   |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |                               |                |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                      | 100          | 0,8              | 0,2         | 2,5                           | 14,16          | 54-2з        | 2022н            |
| Суп из овощей  | 250          | 1,8              | 5,0         | 11,1                          | 92,5           | 54-17с       | 2022н            |
| Плов из птицы  | 250          | 25,5             | 31,6        | 45,6                          | 518,75         | 291          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 0,5              | 0,0         | 19,8                          | 81             | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                       | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3                          | 114,8          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваный                                      | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6                          | 98,9           | 702          | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>800</b>   | <b>35,5</b>      | <b>37,5</b> | <b>124,0</b>                  | <b>920,11</b>  |              | <b>161,11</b>    |
| <b>Всего за день:</b>                                |              | <b>50,2</b>      | <b>53,3</b> | <b>193,6</b>                  | <b>1468,01</b> |              |                  |

Согласовано  
 Директор  
 [Подпись]

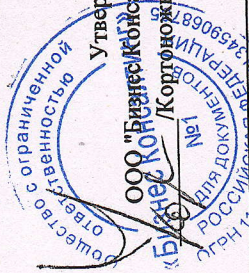
Утверждено:  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 [Подпись]

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, рубли | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                                |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                                |             |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 250          | 6,9              | 15,1        | 43,4         | 383,75                         | 54-16к      | 2022н            |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                           | 338         | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                          | 701         | 2010             |
| чай с сахаром                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 10,4         | 42,32                          | 54-2гн      | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>600</b>   | <b>11,2</b>      | <b>15,8</b> | <b>87,6</b>  | <b>586,47</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                                |             |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)            | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 21,33                          | 54-3з       | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                 | 250          | 6,4              | 7,3         | 23,1         | 183                            | 54-7с       | 2022н            |
| Котлета мяскапустная                        | 100          | 13,0             | 15,2        | 13,3         | 201                            | 77-6        | 2022             |
| Горошница                                   | 180          | 16,2             | 8,3         | 42,0         | 242,4                          | 55-21г      | 2022н            |
| Компот из свежих плодов                     | 200          | 0,2              | 0,1         | 10,2         | 42,5                           | 54-5хн      | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                           | 701         | 2010             |
| Хлеб пеклеваный                             | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                           | 702         | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>920</b>   | <b>43,1</b>      | <b>31,6</b> | <b>132,6</b> | <b>881,03</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>54,3</b>      | <b>47,4</b> | <b>220,1</b> | <b>1467,5</b>                  |             |                  |



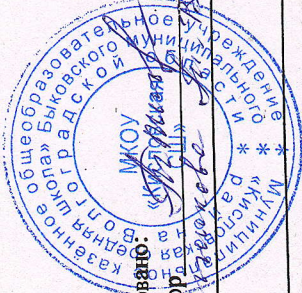
Согласовано:  
Директор



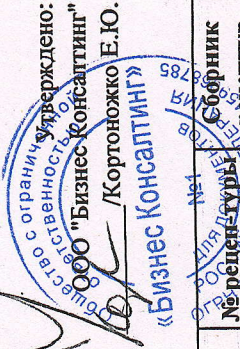
Утверждено:  
"Бизнес-Контраст"  
Корговожко Е.Ю.

6 день

| Прим пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена рубли    | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |               |              |                  |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром           | 250          | 6,4              | 11,1        | 34,8         | 310,45                        | 20,11         | 54-25к       | 2022н            |
| Бутерброд с сыром   | 50/10/15     | 7,7              | 12,6        | 28,5         | 245,8                         | 25            | 3            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 207          | 0,3              | 0,0         | 10,6         | 43,52                         | 10            | 54-3тн       | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>532</b>   | <b>14,4</b>      | <b>23,7</b> | <b>73,9</b>  | <b>599,77</b>                 |               |              |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 100          | 1,0              | 6,0         | 3,5          | 70,66                         | 24            | 24           | 2017м            |
| Борщ с капустой и картофелем                              | 250          | 2,0              | 5,0         | 13,0         | 105,63                        | 20            | 54-28с       | 2022н            |
| Фрикадельки с соусом                                      | 100/30       | 17,7             | 14,2        | 8,9          | 212,7                         | 30            | 77-7/54-3с   | 2022/2022н       |
| Макаронные изделия отварные                               | 180          | 6,5              | 5,9         | 39,4         | 235,92                        | 15            | 203          | 2017м            |
| Кисель из повидла   | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 113,2                         | 10            | 360          | 2017м            |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 3             | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваный   | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | 4             | 702          | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>950</b>   | <b>33,5</b>      | <b>31,7</b> | <b>133,1</b> | <b>928,91</b>                 | <b>161,11</b> |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>47,8</b>      | <b>55,4</b> | <b>206,9</b> | <b>1528,68</b>                |               |              |                  |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 М.М. Козлов



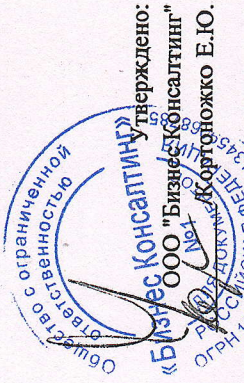
Утверждено: \_\_\_\_\_  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоложко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена, рубль   | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 10,4             | 12,6        | 34,5         | 293,12                        | 20,11         | 54-24к 2022н     |
| Фрукты свежие (яблоко)                            | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 20            | 338 2017м        |
| Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 4             | 701 2010         |
| чай с сахаром                                     | 200          | 0,2              | 0,0         | 10,4         | 42,32                         | 10            | 54-2гн 2022н     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>600</b>   | <b>14,7</b>      | <b>13,3</b> | <b>78,7</b>  | <b>495,84</b>                 |               |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |               |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                   | 100          | 0,8              | 0,2         | 2,5          | 14,16                         | 24            | 54-2з 2022н      |
| Суп с бобовыми (горох)                            | 250          | 5,8              | 5,5         | 19,0         | 147,25                        | 20            | 54-25с 2022н     |
| Плов из птицы                                     | 250          | 25,5             | 31,6        | 45,6         | 518,75                        | 45            | 291 2017м        |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,5              | 0,0         | 19,8         | 81                            | 10            | 54-1хн 2022н     |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 4             | 701 2010         |
| Хлеб пеклеваный                                   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 4             | 702 2010         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>880</b>   | <b>38,1</b>      | <b>37,9</b> | <b>122,9</b> | <b>932,26</b>                 | <b>161,11</b> |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>52,8</b>      | <b>51,2</b> | <b>201,6</b> | <b>1428,1</b>                 |               |                  |



Согласовано  
 Директор  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



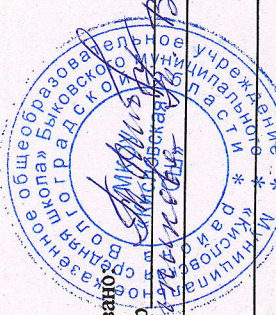
Утверждено:  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

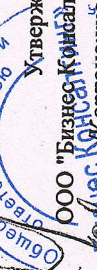
8 день

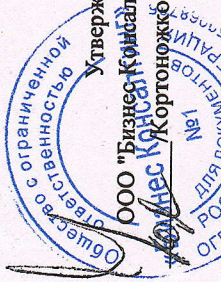
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб.    | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |               |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом     | 250          | 14,5             | 10,8        | 75,9         | 458,12                        | 30,12         | 188          | 2017м            |
| Соус молочный (сладкий)          | 50           | 0,9              | 2,2         | 6,7          | 50,8                          | 10            | 327          | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном          | 207          | 0,3              | 0,0         | 10,6         | 43,52                         | 10            | 54-3гн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 4             | 701          | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>557</b>   | <b>19,4</b>      | <b>13,3</b> | <b>117,5</b> | <b>667,24</b>                 |               |              |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |               |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 21,33                         | 24            | 54-3з        | 2022н            |
| Суп из овощей                    | 250          | 1,8              | 5,0         | 11,1         | 92,5                          | 20            | 54-17с       | 2022н            |
| Котлеты рыбные (мингай)          | 100          | 13,6             | 9,1         | 15,9         | 199,77                        | 30            | 77-1         | 2022             |
| Картофельное пюре                | 180          | 3,7              | 8,9         | 25,9         | 197,75                        | 15            | 128          | 1217м            |
| Компот из свежих плодов          | 200          | 0,2              | 0,1         | 10,2         | 42,5                          | 10            | 54-5хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 4             | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                 | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | 4             | 702          | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>930</b>   | <b>27,3</b>      | <b>24,0</b> | <b>111,8</b> | <b>767,55</b>                 | <b>161,11</b> |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>46,7</b>      | <b>37,2</b> | <b>229,3</b> | <b>1434,79</b>                |               |              |                  |



Согласовано  
 Директор  

Утверждено:  
 ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 Бизнес-Консалтинг Е.Ю.  




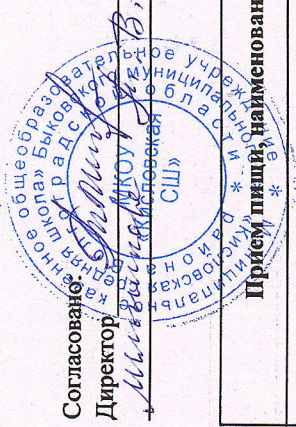
9 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб.    | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |            |                  |
| Завтрак   |              |                  |             |              |                               |               |            |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром            | 250          | 6,62             | 7,12        | 31,62        | 217,9                         | 20,11         | 54-27к     | 2022н            |
| Бутерброд с повидлом                                      | 40/10/30     | 3,3              | 7,3         | 31,0         | 277,3                         | 25            | 2          | 2017м            |
| Чай с молоком   | 200          | 1,6              | 1,1         | 12,6         | 66,52                         | 10            | 54-4гн     | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>530</b>   | <b>11,5</b>      | <b>15,5</b> | <b>75,2</b>  | <b>561,72</b>                 |               |            |                  |
| Обед  |              |                  |             |              |                               |               |            |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 100          | 1,0              | 6,0         | 3,5          | 70,66                         | 24            | 24         | 2017м            |
| Суп с макаронными изделиями                               | 250          | 6,4              | 7,3         | 23,1         | 183                           | 20            | 54-7с      | 2022н            |
| Котлета мясокапустная                                     | 100          | 13,0             | 15,2        | 13,3         | 201                           | 30            | 77-6       | 2022             |
| Каша ячневая вязкая                                       | 180          | 5,8              | 7,4         | 33,6         | 216,72                        | 15            | 171        | 2017м            |
| Кисель из повидла   | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 113,2                         | 10            | 360        | 2017м            |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 3             | 701        | 2010             |
| Хлеб пеклеваный   | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | 4             | 702        | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>920</b>   | <b>32,4</b>      | <b>36,5</b> | <b>141,8</b> | <b>975,38</b>                 | <b>161,11</b> |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>44,0</b>      | <b>52,0</b> | <b>217,0</b> | <b>1537,1</b>                 |               |            |                  |

Утверждено:  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Коргоножко Е.Ю.



Согласовано  
 Директор  
 М.В. Сидорова



10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборник рецептур      |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-----------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |                |                       |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |                               |                |                       |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 250          | 6,9              | 15,1        | 43,4                          | 20,11          | 54-16к 2022н          |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5                           | 20             | 338 2017м             |
| Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3                          | 4              | 701 2010              |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 10,4                          | 10             | 54-2гн 2022н          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>600</b>   | <b>11,2</b>      | <b>15,8</b> | <b>87,6</b>                   | <b>586,47</b>  |                       |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |                               |                |                       |
| Овощи по сезону (огурец свежий)             | 100          | 0,8              | 0,2         | 2,5                           | 24             | 54-2з 2022н           |
| Щи из свежей капусты с картофелем           | 250          | 3,3              | 5,0         | 8,6                           | 20             | 54-1с 2022н           |
| Тертели с соусом                            | 100/30       | 10,5             | 20,9        | 15,9                          | 31             | 77-5/54-3с 2022/2022н |
| Макаронные изделия отварные                 | 180          | 6,5              | 5,9         | 39,4                          | 15             | 203 2017м             |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 200          | 0,5              | 0,0         | 19,8                          | 10             | 54-1хн 2022н          |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5                          | 3              | 701 2010              |
| Хлеб пеклеваный                             | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6                          | 4              | 702 2010              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>950</b>   | <b>27,8</b>      | <b>29,5</b> | <b>126,3</b>                  | <b>161,11</b>  |                       |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>38,9</b>      | <b>42,3</b> | <b>213,8</b>                  | <b>1448,85</b> |                       |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|
| Итого за период            | 429,9 | 439,0 | 1 866,6 | 13160,33 |
| Среднее значение за период | 43,0  | 43,9  | 186,7   | 1316,033 |

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе  
 В рациионе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.  
 В рациионе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.