

**10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей  
возрастной группы 12-18 лет в период каникул при 2-х разовом питании  
МОУ Волгограда**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

\_\_\_\_\_ Е.Д. Калчу

« 01 » \_\_\_\_\_ 2026г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

\_\_\_\_\_ *А.В. Добронина*

« 01 » 06 \_\_\_\_\_ 2026г.



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

**1 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ                | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)  | 1шт          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 55           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                | 569          | 26.04            | 30.44   | 93.14       | 691.27                        |                              |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                     | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                              | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                | 870          | 35.84            | 36.56   | 155.79      | 1,077.32                      |                              |
| Всего за вариант:                                   |              | 61.88            | 67.00   | 248.93      | 1,768.59                      |                              |

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

**2 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                         | 150          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                  | 40/20        |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 660          | 22.55            | 25.10   | 97.60       | 697.80                        |                              |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                       | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ     | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                        | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                | 180          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ             | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 950          | 33.40            | 30.15   | 164.80      | 942.70                        |                              |
| Всего за вариант:                     |              | 55.95            | 55.25   | 262.40      | 1,640.50                      |                              |

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

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ        | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                          | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 50           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 590          | 28.60            | 35.05   | 107.50      | 737.30                        |                              |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                               | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                    | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ             | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 870          | 34.08            | 34.65   | 130.85      | 1,001.40                      |                              |
| Всего за вариант:                              |              | 62.68            | 69.70   | 238.35      | 1,738.70                      |                              |

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

**4 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 250/50       |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                              | 30/20        |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 50           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 600          | 25.70            | 19.80   | 141.50      | 709.60                        |                              |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                   | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                      | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 870          | 42.72            | 46.71   | 131.59      | 1,179.12                      |                              |
| Всего за вариант:                                 |              | 68.42            | 66.51   | 273.09      | 1,888.72                      |                              |

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

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ  | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 30/10/10     |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 55           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 555          | 22.75            | 28.40   | 109.60      | 741.70                        |                              |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                       | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)                | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ                   | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 870          | 38.40            | 28.82   | 141.63      | 1,002.64                      |                              |
| Всего за вариант:                     |              | 61.15            | 57.22   | 251.23      | 1,744.34                      |                              |

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

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ          | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                          | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 30           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 570          | 24.45            | 29.70   | 109.80      | 764.60                        |                              |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                               | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                    | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ                               | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 870          | 41.78            | 40.65   | 119.45      | 1,048.20                      |                              |
| Всего за вариант:                              |              | 66.23            | 70.35   | 229.25      | 1,812.80                      |                              |

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

**7 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 250/50       |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                              | 30/20        |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 55           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 605          | 26.10            | 19.80   | 144.00      | 721.20                        |                              |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                   | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                              | 870          | 41.32            | 45.96   | 129.69      | 1,163.12                      |                              |
| Всего за вариант:                                 |              | 67.42            | 65.76   | 273.69      | 1,884.32                      |                              |

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

**8 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |                              |
| БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.) | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)           | 1шт          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                          | 50           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                         | 564          | 23.39            | 30.94   | 77.54       | 631.57                        |                              |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                              | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                                       | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                           | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                                    | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                          | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                          | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                         | 870          | 40.02            | 32.05   | 154.40      | 1,097.80                      |                              |
| Всего за вариант:                                            |              | 63.41            | 62.99   | 231.94      | 1,729.37                      |                              |

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

**9 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ  | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                    | 40/10        |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                 | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 50           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 20.78            | 33.00   | 108.90      | 737.50                        |                              |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |                              |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                      | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)                | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 870          | 38.00            | 31.85   | 144.00      | 1,036.80                      |                              |
| Всего за вариант:                     |              | 58.78            | 64.85   | 252.90      | 1,774.30                      |                              |

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

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ          | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 50           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 590          | 26.07            | 29.80   | 119.70      | 812.50                        |                              |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                                | 100          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                   | 250          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200          |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 60           |                  |         |             |                               | сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 870          | 42.72            | 46.71   | 131.59      | 1,179.12                      |                              |
| Всего за вариант:                              |              | 68.79            | 76.51   | 251.29      | 1,991.62                      |                              |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                       |              |                  |         |             |                               |                              |
| Итого                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал                          |                              |
| Итого за период                                |              | 634.7            | 656.1   | 2,513.1     | 17,973.3                      |                              |
| Среднее значение за период                     |              | 63.47            | 65.61   | 251.31      | 1797.33                       |                              |