01.06.2026г.

ООО "СОЮЗ К"
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

**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**

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"

Утверждаю Капельчин А.В.

Согласовано:

## 1 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | 181 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **16,4** | **9,2** | **77,6** | **459,1** |
| **Обед** | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| 2004 | 65 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ТК №65 | 100 | 0,5 | 2,1 | 2,4 | 30,1 |
| 2004 | 330 | БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330 | 180 | 14,4 | 6,9 | 32,0 | 250,5 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,1** | **14,1** | **126,6** | **744,7** |
| **Всего за день:** | | | | **43,5** | **23,3** | **204,2** | **1 203,8** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"

Утверждаю Капелькин А.В.

Согласовано:

## 2 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,6** | **9,2** | **92,9** | **514,1** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 250 | 2,4 | 4,2 | 15,3 | 109,1 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 200 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,0 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,3** | **9,2** | **84,5** | **473,9** |
| **Всего за день:** | | | | **26,9** | **18,4** | **177,4** | **988,0** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗК"
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

**3 день**

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 250 | 8,4 | 4,1 | 47,1 | 259,2 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,8** | **4,5** | **110,9** | **536,1** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44 | 250 | 1,7 | 4,1 | 16,4 | 109,1 |
| | 307К/363К | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №307К/363К | 100/30 | 12,7 | 12,8 | 15,5 | 227,3 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 180 | 6,7 | 5,3 | 40,7 | 236,2 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **30,7** | **23,5** | **143,8** | **911,9** |
| **Всего за день:** | | | | **44,5** | **28,0** | **254,7** | **1 448,0** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 -18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К" «СОЮЗ К»

Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

## 4 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 250 | 17,0 | 6,6 | 48,5 | 321,1 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23,1** | **11,8** | **97,4** | **587,6** |
| **Обед** | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492 | 180 | 3,0 | 4,3 | 31,5 | 177,1 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,2** | **9,4** | **123,7** | **641,2** |
| **Всего за день:** | | | | **38,3** | **21,2** | **221,1** | **1 228,8** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"
Утверждаю Капенкин В.В.

Согласовано:

**5 день**

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | 181 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,0** | **10,5** | **84,1** | **502,5** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 250 | 7,3 | 4,5 | 18,7 | 143,8 |
| | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №289 | 180 | 14,8 | 12,8 | 23,4 | 270,9 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **31,6** | **18,4** | **109,6** | **736,5** |
| **Всего за день:** | | | | **49,6** | **28,9** | **193,7** | **1 239,0** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

## 6 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,7** | **7,5** | **105,6** | **544,0** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 250 | 2,4 | 4,2 | 15,3 | 109,1 |
| 2011 | 247 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247 | 100 | 11,0 | 6,9 | 3,1 | 110,0 |
| 2004 | 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,8** | **17,5** | **136,9** | **812,9** |
| **Всего за день:** | | | | **42,5** | **25,0** | **242,5** | **1 356,9** |

Примерное 10 ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

## 7 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | 174 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №174 | 250 | 6,2 | 4,2 | 47,8 | 253,6 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,5** | **9,5** | **83,2** | **480,3** |
| **Обед** | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2004 | 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45 | 250 | 2,5 | 4,2 | 18,4 | 121,6 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 200 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,0 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,2** | **9,1** | **102,8** | **546,1** |
| **Всего за день:** | | | | **28,7** | **18,6** | **186,0** | **1 026,4** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12 18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

8 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 250 | 17,0 | 6,6 | 48,5 | 321,1 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **24,7** | **13,1** | **103,9** | **631,0** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44 | 250 | 1,7 | 4,1 | 16,4 | 109,1 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294 | 100 | 11,0 | 11,4 | 15,0 | 220,2 |
| 2004 | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 200 | 5,4 | 5,4 | 33,4 | 202,6 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,6** | **22,0** | **132,3** | **853,7** |
| **Всего за день:** | | | | **52,3** | **35,1** | **236,2** | **1 484,7** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"СОЮЗ К»
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

## 9 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | 181 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ТТК №181 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,5** | **4,3** | **106,0** | **509,3** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 100 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 22,0 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 250 | 7,3 | 4,5 | 18,7 | 143,8 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 200 | 3,0 | 4,3 | 31,5 | 177,1 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **19,9** | **10,1** | **121,4** | **660,2** |
| **Всего за день:** | | | | **32,4** | **14,4** | **227,4** | **1 169,5** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ К"
Утверждаю Капенкин А.В.

Согласовано:

## 10 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,0** | **7,9** | **86,4** | **470,7** |
| **Обед** | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| 2004 | 455 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 100 | 9,0 | 9,4 | 13,6 | 175,3 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 180 | 6,7 | 5,3 | 40,7 | 236,2 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,9** | **19,8** | **146,5** | **875,6** |
| **Всего за день:** | | | | **40,9** | **27,7** | **232,9** | **1 346,3** |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 399,60 | 240,36 | 2 176,10 | 12 491,40 |
| Среднее значение за период | 39,96 | 24,04 | 217,61 | 1 249,14 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.