

Согласовано:
Начальник лагеря МАОУ СОШ №17
Красноперова О.А.



Разработано и утверждено:
Директор ООО "Феникс"
М.Ю. Ожгихина

Примерное 10-ти дневное меню рациона для организации питания детей в летнем оздоровительном лагере в столовой МАОУ СОШ №17 г.Сарапула, 2025г

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
125-2008	"Каша манная молочная" жидкая	200	7,28	9,4	35,2	232	0,16	2,8	98,4	150,6	23	28,16	0,4592
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,56
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	10	42,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	20,5	47,4	14,1	1,17
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	0,6
337-2004	Яйцо	40	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	45	0	88,78	0,12	0,15
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	14	0,03	56	41	9	0,1
	Итого	630	18,8	18,5	95,0	618,2	0,3	17,2	184,7	243,3	252,6	62,4	3,6
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	250	8	8	16,35	208	0,14	5,7	2,8	158,5	0	25,2	0,8
510-2004	Каша вязкая рисовая	180	3,9	3,6	36	201,6	0,023	2	0	0	169,56	45	0,63
451-2004	Котлета мясная	100	10,00	15,22	13,33	210,00	0,12	0,00	265,00	27,78	100,00	8,89	1,44
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	31,61	131	0	3,3	0	150	0	0	0,07
573-2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,7
16-2004	Нарезка из свежих огурцов	100	0,40	0,00	0,80	6,67	0,00	13,50	0,00	11,50	0,00	0,00	0,30
	Итого	910	29,0	27,6	131,1	920,9	0,4	24,5	267,8	369,8	358,8	103,5	5,4
	Итого за день		47,9	46,1	226,1	1539,0	0,716	41,7	452,46	613,08	611,34	165,91	8,9736

День : вторник
Неделя: первая
Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
127-2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,66	9,2	29,3	240	0,12	0,89	185	140	142	4,7	0,72
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,064	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	14	0,06	16	11	5	0,6
75-2004	Сыр	15	3	9,2	3,56	48	0	0,42	0,02	98	58	25,5	0,07
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	595	19,04	19,16	92,28	553,7	0,284	15,31	185,08	279,5	298,9	60,3	4,11
	Обед												
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	8,2	7	25	203	0,2	2	0,2	64,9	0	44	1,1
510-2004	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,46	34,2	196	0,03	2,8	102,48	240	165	15,072	0,372
75-2008	Котлета Детская	100	10	6,8	13,1	197,7	0,035	0	205	0	105	16,5	2,12
573-2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	0,56
13-2004	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,11	18	0,21	41,7	0,72	0,72	0,46
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	910	30,7	28,0	130,8	902,8	0,491	22,8	307,89	373,6	367,92	104,69	6,052
	Итого за день		49,7	47,1	223,1	1456,5	0,775	38,11	492,97	653,1	666,82	164,99	10,162

КОПИЯ ВЕРНА
« 1 » апр 20 25
М. Ю. Ожгихина

День : среда
Неделя : первая
Сезон : летний

Возрастная категория : с 11 и старше

День 3

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
130-2008	Каша Дружба молочная	200	6,91	9,19	16,20	187,20	0,03	3,20	165,00	120,00	122,00	12,10	0,70
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
75-2021	Сыр	100	2,1	2,6	2,42	36	0	0,42	0,02	98	58	20,4	0,07
производст	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	11	0,03	16	11	9	0,6
	Печенье	35	5,2	5,8	17	150	0,15	0	22,3	0,49	29	12,3	0,3
	Итого	625	20,6	18,4	95,0	638,9	0,3	14,6	187,4	260,0	307,9	78,9	4,4
	Обед												
134-2004	Суп картофельный с макаронами изд	250	5	3,25	28,75	220	0,225	10,4	85,625	47,5	68,75	32,5	0
489-2004	Рагу овощное с фаршем	150/50	15,2	21	28	300	0,02	8,2	168	265	182	35	2
573-2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,032	0	0	14	63,2	18,8	1,56
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
19-2004	Нарезка из свежих помидор	100	0,06	0	3,252	31,2	0,0288	5,91	0	18,582	0	0	0,234
542-2021	Булочка домашняя(сахарная)	40	2,80	4,47	18,53	126,00	0,03	0,00	25,87	6,47	20,53	3,80	0,30
	Итого	870	28,9	29,5	126,6	898,8	0,4	24,5	279,5	364,5	368,5	99,7	5,5
	Итого за день		49,5	47,9	221,6	1537,7	0,70213	39,13	466,842	624,54	676,38	178,6	9,924

День : четверг
Неделя : первая
Сезон : летний

Возрастная категория : с 11 и старше

День 4

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Омлет с зеленым горошком	150	11,20	17,00	2,80	208,00	0,09	0,40	148,00	200,00	155,00	22,00	0,12
545-2021	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	104	0,05	0	8,8	8,4	28,8	5,5	0,42
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
685-2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	16	11	9	0,6
79-2021	Масло сливочное	100	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт	200	0,05	2,1	0,06	57	0	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,05
	Итого	590	21,63	21,26	86,18	634,70	0,28	16,40	198,06	251,10	284,60	61,64	3,91
	Обед												
181-2004	Уха с перловой крупой и минтаем	250	4,5	1	1,2	127	0,096	0	0	0	0	19,25	1,2
520-2004	Запеканка картофельная с мясом	220	18	23	49	385	0,19	6,6	270	330	260	41	1
573-2021	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,02	0	0	12	39	8,4	0,66
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
13-2004	Салат из свежей купусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,11	15,09	0,21	41,7	0,72	0,72	0,46
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	870	31,1	29,9	118,6	865,1	0,488	21,69	270,21	402,7	370,92	92,17	5,88
	Итого за день		52,7	51,1	204,8	1499,8	0,767	38,09	468,27	653,8	655,52	153,81	9,79

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

День 5

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Каша овсяная Геркулес жидкая	150	8,64	12,552	20	236,8	0,029	1,8	184	225	0	23,2	0,3
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,065	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,06	12	0,03	16	11	9	0,3
производст	Йогурт	75	4,2	5,13	10	77	0,1	1	0,03	0	150	12	0,7
	Итого	605	19,2	18,4	89,4	579,5	0,3	14,8	184,1	266,5	248,9	69,3	4,0
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	250	8	8	16,35	208	0,14	5,7	2,8	150	0	25,2	0,8
81-2008	Фрикадельки Петушок	100	11,7	15,7	15,6	200	0,09	0,8	268	0	82	0,0000	1,22
510-2004	Каша вязкая рисовая	180	3,9	3,6	36	201,6	0,1	2,4	0	200	169,56	45	0,63
573-2021	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	12	39	8,4	0,66
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
16-2004	Нарезка из свежих огурцов	100	0,40	0,00	0,80	6,67	0,00	13,50	0,00	11,50	0,00	0,00	0,30
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	930	31,40	28,26	126,63	884,87	0,47	22,40	270,80	392,50	361,76	101,79	6,17
	Итого за день		50,6	46,7	216,1	1464,4	0,776	37,2	454,86	659	610,66	171,09	10,19

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

День 7

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
119-2008	"Каша Дружба молочная" вязкая	150	4,608	5,128	20,8	124,8	0,1344	0,05	125,5	61,68	0	7,73	0,17
79-2021	Масло сливочное	12	0,07	2,3	0,08	60	0	0	42,1	1,3	2	0,05	0,58
337-2004	Яйцо /шт	40	5,12	6,2	0,28	63,48	0,018	0,4	12,7	0	98	0,12	0,15
75-2021	Сыр	15	3	8,2	3,56	48	0	0,42	0,02	98	58	25,5	0,07
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	14	0,03	16	11	6	0,6
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	22,8	131	0	2,3	0	87	0	0	0,9
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого	597	20,0	22,6	91,9	635,0	0,3	17,2	180,4	284,5	248,9	60,5	4,2
	Обед												
132-2004	Суп рассольник ленинградский	250	2,625	5,5	13,25	109,5	0,09	7,1	0	16,75	61	25,5	0,8575
492-2004	Плов из курицы	250	15,25	16,25	40,25	396,25	0,0375	1,625	0,0125	41,25	166,25	38,75	1,625
573-2021	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	12	39	8,4	0,66
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	16,5	1,56
78-2004	Икра свекольная	100	2,9	5,4	11	129,5	0,06	11,38	185,6	68,5	0	34,3	0,2333
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	870	28,2	28,1	122,4	903,9	0,3	20,1	185,6	157,5	337,5	127,5	5,9
	Итого за день		30,2	28,5	132,4	956,1	0,3795	20,11	185,613	168	384,85	141,55	7,1058

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A(рет.э кв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
315-2021	Запеканка рисовая с творогом	150	7,425	11,525	15,73	231	0,2	7,8	111	130	62,2	11,7	0,75
545-2021	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	17	104	0,005	0	75,1	25	28,8	5,5	0,42
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,03	6	0,03	16	11	7	0,6
75-2021	Сыр	15	3	8,2	3,56	48	0	0,42	0,02	98	58	25,5	0,07
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	595	20,8	21,9	95,7	648,7	0,3	14,2	186,2	294,5	247,9	74,8	4,4
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем	250	6	7,8	28	179	0,2	10,5	35,7	75	0	13,2	0,9
332-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,14	0,04	0,00	46,71	76,61	37,33	0,22
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	100	8,50	13,80	13,33	133,33	0,06	0,00	180,00	85,00	17,78	14,50	1,00
78-2004	Икра морковная	100	3,87	2,00	7,00	140,00	0,05	14,00	59,67	85,00	210,00	12,00	0,63
573-2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого	910	30,5	31,8	138,7	938,5	0,6	24,5	275,4	318,7	401,6	105,4	5,7
	Итого за день		51,4	53,7	234,4	1587,2	0,9	38,8	461,5	613,2	649,5	180,2	10,1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A(рет.э кв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
160-2004	Суп молочный с вермишелью	200	6,88	6,84	16	112,8	0,0192	0,48	95,16	95,3	0	0,1	0,6
550-2021	Манник	80	4,63	8,12	17,86	174,46	0,20	0,12	85,97	34,55	75,82	8,86	0,57
75-2021	Сыр	15	3	7,2	3,56	48	0	0,42	0,02	98	58	15,5	0,07
686-2004	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	0,5
573-2021	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Фрукт	100	0,4	0	5,8	38	0,03	13	0,03	16	11	9	0,6
	Итого	665	20,51	22,88	90,38	589,21	0,35	14,02	181,18	299,15	244,47	65,86	4,01
	Обед												
13-2004	Салат из свежей капусты	100	4,9	10,5	84,5	0,11	17	0,21	41,7	0,72	0,72	0,46	
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	7	25	203	0,2	2	0,2	64,9	0	44	1,1	
75-2008	Котлета Детская	100	6,8	13,1	197,7	0,035	0	205	0	105	16,5	2,12	
520-2004	Каша вязкая пшенная	180	8,28	28,62	216	0,0648	0	0	16,848	119	45	0,36	
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0	22,8	131	0	2,3	0	87	0	0	0,9	
573-2021	Хлеб пшеничный	60	0,48	29,52	141	0,066	0	0	12	39	8,4	0,66	
574-2021	Хлеб ржаной	40	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого	930	27,94	142,9	1042,8	0,5478	21,3	205,4	236,448	326,92	133,42	7,16	0
	Итого за день		48,5	165,8	1133,2	589,8	21,6527	219,4	417,627	626,07	377,89	73,022	4,0073

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

День 10

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
127-2008	"Каша пшеничная молочная" жидкая	200	7,66	9,2	29,3	240	0,2	0,01	120	85,8	102,8	17,58	0,07
79-2021	Масло сливочное	10	0,05	4,5	0,06	77	0	0	64,65	1,2	1,9	0,04	0,56
75-2021	Сыр	15	3	7,2	3,56	48	0	0,42	0,02	98	58	5,5	0,07
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	10	0	70	21	8	0,8
573-2021	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	9	29,25	6,3	0,495
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Фрукт	100	2,4	0	9,8	38	0,03	5	0,03	16	8	9	0,6
	Итого	595	19,51	21,82	95,08	647,55	0,3435	15,43	184,7	290,5	268,35	60,52	3,765
	Обед												
13-2004	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,11	17	0,21	41,7	0,72	0,72	0,46
134-2004	Суп крестьянский с крупой	250	4,56	5,7	15	113	0,19	2,25	0	68	75	56,7	1,5
81-2008	Фрикадельки Петушок	100	11,7	12	15,6	200	0,01	0,8	207	0	78	0,3	0,1
510-2004	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,46	34,2	196	0,06	1,44	102,48	222	149	15,072	0,372
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
573-2021	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	12	39	8,4	0,66
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,01	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	930	30,26	32,02	133,18	862,1	0,446	21,49	309,69	362,7	412,92	103,99	5,652
	Итого за день		49,8	53,8	228,3	1509,7	0,7895	36,92	494,39	653,2	681,27	164,51	9,417

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

День 11

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет.э кв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
510-2004	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	10,5	13,3	16,5	203,5	0,18	1,8	124,4	201	0	33,012	0,3
573-2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,55
574-2021	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт	100	0,4	0	9,8	38	0,02	13	0,03	16	55	9	0,2
542-2021	Булочка домашняя	40	2,80	4,47	18,53	126,00	0,03	0,00	65,87	6,47	105,20	2,80	0,50
	Итого	600	19,7	18,5	94,5	595,2	0,3	14,8	190,3	249,0	248,1	69,9	3,7
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой, картофелем	250	6	9,1	19,5	208	0,14	5,7	5,8	158,5	0	25,2	0,8
369-2021	Суфле из птицы с рисом	100	10,88	10,15	8,75	167,80	0,10	0,00	265,00	122,00	145,00	12,50	0,60
332-2004	Макаронные изделия отварные	180	5,30	7,38	28,00	220,00	0,08	0,04	0,00	46,71	96,61	27,30	0,22
573-2021	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	12	39	8,4	0,66
574-2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
16-2004	Нарезка из свежих огурцов	100	0,40	0,00	0,80	6,67	0,00	15,50	0,00	11,50	0,00	0,00	0,30
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	22,8	131	0	2,3	0	87	0	0	0,9
	Итого	930	30,8	27,6	122,7	944,1	0,458	23,54	270,8	451,71	343,81	92,2	5,036
	Итого за день		50,5	46,1	217,2	1539,3	0,79533	38,34	461,097	700,68	591,91	162,11	8,756

Директор ООО "Феникс"

Ожигина М.Ю.

Используемая литература при составлении меню: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2021
Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности
*** В питании детей используется соль пищевая йодированная

