Утверждаю

Согласовано

Директор

**Примерное 10-ти дневное меню**

**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 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 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 1 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 |
| 399 | 2011 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 200 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 450 | 10,0 | 3,9 | 71,4 | 359,2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 |
| 390 | 2004 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390 | 90 | 12,90 | 9,20 | 6,50 | 132,20 |
| 2004 | 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **25,6** | **18,5** | **119,3** | **719,0** |
| **Всего за день:** | | | | **35,6** | **22,4** | **190,7** | **1 078,2** |

мерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 2 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 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:** | | | | **10,8** | **6,5** | **77,2** | **413,6** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 200 | 2,0 | 3,7 | 12,4 | 90,4 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 150 | 7,8 | 8,6 | 13,6 | 136,3 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **16,6** | **13,1** | **96,5** | **539,1** |
| **Всего за день:** | | | | **27,4** | **19,6** | **173,7** | **952,7** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю
_____

Согласовано
_____

## 3 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 200 | 6,6 | 3,6 | 36,9 | 205,8 |
| 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:** | | | | **12,0** | **4,0** | **100,7** | **482,7** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44 | 200 | 1,4 | 3,6 | 13,2 | 90,4 |
| 2004 | 462 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65 | 90/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 | 27,3 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150 | 5,5 | 4,3 | 34,0 | 196,8 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,4** | **10,7** | **101,3** | **554,5** |
| **Всего за день:** | | | | **25,4** | **14,7** | **202,0** | **1 037,2** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 4 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168 | 200 | 15,7 | 14,6 | 26,8 | 301,0 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 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:** | | | | **21,7** | **19,8** | **75,7** | **567,5** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 150 | 2,3 | 3,2 | 23,6 | 132,5 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,9** | **7,5** | **93,9** | **487,7** |
| **Всего за день:** | | | | **32,6** | **27,3** | **169,6** | **1 055,2** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 5 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| | 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:** | | | | **11,5** | **5,6** | **88,3** | **451,7** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8 | 3,9 | 14,9 | 117,8 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289 | 150 | 11,2 | 10,3 | 16,8 | 206,3 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **23,8** | **15,0** | **102,2** | **636,5** |
| **Всего за день:** | | | | **35,3** | **20,6** | **190,5** | **1 088,2** |

ерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 6 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 |
| 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** | **6,1** | **96,4** | **486,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 200 | 2,0 | 3,7 | 12,4 | 90,4 |
| 2004 | 462 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65 | 90/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 | 27,3 |
| 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 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,3** | **11,6** | **113,8** | **612,2** |
| **Всего за день:** | | | | **25,8** | **17,7** | **210,2** | **1 099,1** |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 7 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 200 | 4,8 | 3,6 | 38,0 | 203,8 |
| | 1 | КЕФИР | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,0 | 228,0 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **14,5** | **8,9** | **70,3** | **546,6** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2004 | 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45 | 200 | 2,1 | 3,7 | 15,0 | 100,6 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 150 | 0,3 | 3,5 | 1,3 | 37,9 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,5** | **8,0** | **79,0** | **424,9** |
| **Всего за день:** | | | | **24,0** | **16,9** | **149,3** | **971,5** |

имерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 8 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168 | 200 | 15,7 | 14,6 | 26,8 | 301,0 |
| 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:** | | | | **23,3** | **21,1** | **82,2** | **610,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44 | 200 | 1,4 | 3,6 | 13,2 | 90,4 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294 | 90 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 34,6 |
| 2004 | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 160 | 4,3 | 4,3 | 26,7 | 162,3 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,8** | **12,5** | **105,6** | **576,8** |
| **Всего за день:** | | | | **35,1** | **33,6** | **187,8** | **1 187,7** |

мерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 9 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| | | **Завтрак** | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 |
| 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:** | | | | **10,9** | **3,8** | **96,2** | **458,7** |
| | | **Обед** | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8 | 3,9 | 14,9 | 117,8 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 150 | 2,3 | 3,2 | 23,6 | 132,5 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,0** | **8,1** | **95,3** | **513,2** |
| **Всего за день:** | | | | **25,9** | **11,9** | **191,5** | **971,9** |

мерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю

Согласовано

## 10 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 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:** | | | | **10,8** | **6,5** | **77,2** | **413,6** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2011 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 |
| 2004 | 455 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 90 | 8,0 | 7,9 | 12,1 | 151,2 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150 | 5,5 | 4,3 | 34,0 | 196,8 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **21,4** | **16,4** | **111,6** | **680,3** |
| **Всего за день:** | | | | **32,2** | **22,9** | **188,8** | **1 093,9** |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 299,34 | 207,70 | 1 854,01 | 10 535,60 |
| Среднее значение за период | 29,93 | 20,77 | 185,40 | 1 053,56 |


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

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.