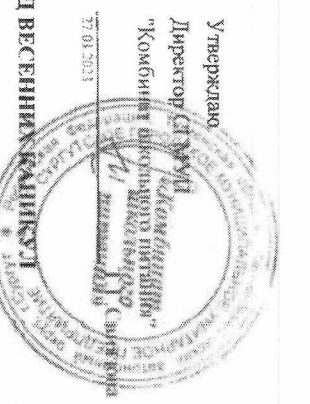




**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННЕГО КАПИТОСА**



| Наименование блюда                                 | № рецепта     | Выход, г | Белки, г |       | Жиры, г  |         | Углево-ды, г | Эн. квал. | Минеральные элементы (мг) |      |       |        |        |        |        |        |        |       | Витамины |  |  |  |  |
|--|---------------|----------|----------|-------|----------|---------|--------------|-----------|---------------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|--|--|--|--|
|  |               |          | на 100 г | всего | на 100 г | всего   |              |           | Ca                        | Mg   | P     | Fe     | A, мкг | Р, мкг | Т, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |          |  |  |  |  |
| <b>Понедельник</b>                                 |               |          |          |       |          |         |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Завтрак 12 лет и старше                            |               |          |          |       |          |         |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Бутерброд горячий с помидорами и сыром             | ТТК № 74      | 60       | 4,62     | 2,60  | 14,32    | 100,85  | 90,46        | 7,4       | 60,2                      | 0,24 | 13,8  | 52,4   | 0,19   | 0,01   | 2,03   |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Каша молочная пшеничная                            | ТТК № 701     | 210      | 7,13     | 10,36 | 33,48    | 253,95  | 120,64       | 41,27     | 162,71                    | 1,08 | 36,01 | 68,22  | 0,22   | 0,15   | 0,52   |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Банан  |               | 200      | 3,00     | 1,00  | 45,40    | 191,00  | 16           | 84        | 56                        | 1,2  |       | 40     | 0,8    | 0,08   | 20     |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                                      | № 630 с6 1996 | 200      | 1,70     | 0,41  | 12,96    | 59,76   | 0,37         |           |                           | 0,05 |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный | п/п           | 20       | 1,57     | 0,59  | 9,80     | 51,74   | 19,89        |           |                           | 0,8  |       |        |        | 0,09   |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Итого за "Завтрак"                                 |               | 690      | 18,02    | 14,96 | 115,96   | 657,30  | 247,36       | 132,67    | 278,91                    | 3,37 | 49,81 | 160,62 | 1,21   | 0,33   | 22,55  |        |        |       |          |  |  |  |  |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>                        |               |          |          |       |          |         |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Салат "Витаминка"                                  | ТТК № 64      | 100      | 1,57     | 6,21  | 5,08     | 78,63   | 39,24        | 20,35     | 36,06                     | 0,89 |       | 71,38  | 3      | 0,07   | 18,3   |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Ши из свежей капусты с картофелем (с томатом)      | № 124 с6 2004 | 250      | 1,76     | 3,37  | 10,02    | 74,30   | 36,68        | 18,4      | 41,78                     | 0,71 | 12    | 228,53 | 0,2    | 0,05   | 12,22  |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Повидина отварная для 1 блюда                      | ТТК № 233     | 25       | 6,80     | 4,86  | 0,21     | 71,67   | 6,36         | 7,24      | 54,62                     | 0,91 |       | 20,02  | 0,17   | 0,01   | 0,05   |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Зелень (укроп, петрушка)                           | ТТК № 41      | 1        | 0,03     |       | 0,09     | 0,44    | 2,06         | 0,67      | 0,82                      | 0,02 |       | 8,5    | 0,02   |        | 0,5    |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Напиток "Детские"                                  | ТТК № 416     | 105      | 16,11    | 18,49 | 6,29     | 256,66  | 1,14         |           | 1,41                      | 0,01 | 12,96 | 24,3   | 0,05   |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные                        | № 516 с6 2004 | 180      | 6,77     | 5,36  | 44,94    | 254,45  | 19,75        | 10,17     | 56,41                     | 1,04 | 25,2  | 28,35  | 0,98   | 0,1    | 4      |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Сок яблочный                                       |               | 200      | 1,00     | 0,20  | 20,60    | 86,48   | 14           | 8         | 14                        | 2,8  |       |        | 0,2    | 0,02   |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Хлеб отрубчатый из ржано-пшеничной муки            | п/п           | 25       | 1,67     | 0,25  | 11,03    | 54,07   |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки выс                         | п/п           | 25       | 1,72     | 0,25  | 12,01    | 58,29   |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Вода питьевая негазированная                       |               | 200      |          |       |          |         |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
| Итого за "Обед"                                    |               | 1111     | 37,43    | 38,99 | 110,27   | 934,99  | 119,23       | 64,83     | 205,10                    | 6,38 | 50,16 | 381,08 | 4,62   | 0,25   | 35,07  |        |        |       |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                              |               |          |          |       |          |         |              |           |                           |      |       |        |        |        |        |        |        |       |          |  |  |  |  |
|  |               | 1801     | 55,45    | 53,95 | 226,23   | 1592,29 | 366,59       | 197,50    | 484,01                    | 9,75 | 99,97 | 541,70 | 5,83   | 0,58   | 57,62  |        |        |       |          |  |  |  |  |





| Наименование блюда                         | № рецеп       | Выход, г    | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |             |               |                |               |             |              | Витамины |       |  |  |  |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------|-------|--|--|--|
|  |               |             | всего        | всего        | всего         | всего          |                  |               | Са                        | Mg          | P             | K              | А, мг         | Р, мг       | Т, мг        | В, мг    | С, мг |  |  |  |
| <b>Средн</b>                               |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b>             |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| Сыр (пояривый)                             | № 97 с6 2004  | 25          | 6,11         | 5,74         | 0,00          | 77,39          | 220              | 9,79          | 139,2                     | 0,22        | 34,5          | 64,5           | 0,13          | 0,01        | 0,08         |          |       |  |  |  |
| Каша маночная шкотовая ячневая             | ТТК № 708     | 210         | 6,93         | 9,66         | 35,64         | 252,22         | 140,57           | 31,49         | 212,8                     | 0,85        | 35,81         | 66,65          | 0,77          | 0,12        | 0,51         |          |       |  |  |  |
| Бюлоко                                     |               | 140         | 0,56         | 0,56         | 16,24         | 68,15          | 22,4             | 12,6          | 15,4                      | 3,08        |               | 7              | 0,28          | 0,04        | 14           |          |       |  |  |  |
| Корейный напиток (расторминый)             | ТТК № 808     | 200         | 1,70         | 1,41         | 25,00         | 116,08         | 53,33            | 6,09          | 39,15                     | 0,1         | 6             | 11             |               | 0,01        | 0,26         |          |       |  |  |  |
| Хлеб "Трибрежный" обогащенный йодом        | п/п           | 30          | 2,21         | 0,59         | 15,38         | 75,12          |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                 | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29          |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                  |               | <b>630</b>  | <b>19,23</b> | <b>18,21</b> | <b>104,27</b> | <b>647,24</b>  | <b>436,30</b>    | <b>59,97</b>  | <b>406,55</b>             | <b>4,23</b> | <b>76,31</b>  | <b>149,15</b>  | <b>1,18</b>   | <b>0,18</b> | <b>14,85</b> |          |       |  |  |  |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>                |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов                    | № 16 с6 2004  | 100         | 0,71         | 9,88         | 3,12          | 102,32         | 27,72            | 12,92         | 39,12                     | 0,59        |               | 9,1            | 4,49          | 0,03        | 8,92         |          |       |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем               | № 110 с6 2004 | 250         | 1,71         | 3,34         | 13,79         | 87,27          | 36,58            | 20,75         | 44,79                     | 1,01        | 12            | 234,13         | 0,22          | 0,04        | 7,98         |          |       |  |  |  |
| Говядина отварная для 1 блюда              | ТТК № 233     | 15          | 4,08         | 2,92         | 0,12          | 43,00          | 3,81             | 4,35          | 32,77                     | 0,55        |               | 12,01          | 0,1           | 0,01        | 0,03         |          |       |  |  |  |
| Зелень (укроп, петрушка)                   | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09          | 0,44           | 2,06             | 0,67          | 0,82                      | 0,02        |               | 8,5            | 0,02          |             | 0,5          |          |       |  |  |  |
| Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)   | ТТК № 314     | 100         | 9,86         | 5,08         | 5,74          | 106,08         | 9,16             | 8,2           | 12,2                      | 0,26        |               | 452,05         | 2,34          | 0,02        | 0,56         |          |       |  |  |  |
| Ризотто овощное (Европейская смесь)        | ТТК № 545     | 180         | 4,45         | 7,47         | 37,34         | 234,53         | 13,6             | 22,38         | 70,16                     | 0,52        | 25,92         | 48,6           | 0,31          | 0,03        | 14,4         |          |       |  |  |  |
| Компот яблоно-яблочный "Рябинка" (вит. Т0) | ТТК № 834-70  | 200         | 0,34         | 0,10         | 24,42         | 94,58          | 7,64             | 3,5           | 10,12                     | 0,56        | 0,02          | 1,03           | 300           |             | 0,8          |          |       |  |  |  |
| Печенье слоное "Хрусткие палочки"          | ТТК № 1504    | 40          | 2,65         | 11,36        | 24,30         | 208,29         | 7,38             | 4,14          | 26,27                     | 0,4         | 87,45         | 96,52          | 0,51          | 0,04        | 0,01         |          |       |  |  |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки     | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54,07          |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| Хлеб столичный из муки в/с                 | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29          |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| <b>Вода питьевая негазированная</b>        |               |             |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
|  |               | <b>200</b>  |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |                |               |             |              |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                     |               | <b>1136</b> | <b>27,22</b> | <b>40,65</b> | <b>131,96</b> | <b>988,87</b>  | <b>107,95</b>    | <b>76,91</b>  | <b>236,25</b>             | <b>3,91</b> | <b>125,39</b> | <b>861,94</b>  | <b>308,03</b> | <b>0,17</b> | <b>33,20</b> |          |       |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                      |               | <b>1766</b> | <b>46,45</b> | <b>58,86</b> | <b>236,23</b> | <b>1636,11</b> | <b>544,25</b>    | <b>136,88</b> | <b>642,80</b>             | <b>8,14</b> | <b>201,70</b> | <b>1011,09</b> | <b>309,21</b> | <b>0,35</b> | <b>48,05</b> |          |       |  |  |  |



| Наименование блюда                                 | № рецепта     | Выход, г | Белки, г |       | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |      |        |        |        |         |        | Витамины |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
|--|---------------|----------|----------|-------|---------|--------|------------------|----------|---------------------------|------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|------|-------|--|--|
|  |               |          | всего    | всего | всего   | всего  |                  |          | Са                        | Mg   | P      | Fe     | Амг    | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг   | С, мг |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| <b>Четверг</b>                                     |               |          |          |       |         |        |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b>                     |               |          |          |       |         |        |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Каша вязкая с тыквой (пшено)                       | № 303 сб 2004 | 200      | 7,00     | 2,89  | 38,74   | 206,55 | 72,7             | 38,45    | 130,6                     | 1,16 | 6,08   | 12,47  | 0,13   | 0,15    | 0,26   |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Масло сливочное                                    | ТТК № 43      | 5        | 0,04     | 3,63  | 0,07    | 33,03  | 1,2              | 1,5      | 0,01                      | 20   | 22,5   | 0,05   |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Творожник с кокосом                                | ТТК № 602     | 100      | 13,04    | 21,40 | 36,46   | 388,94 | 91,57            | 15,02    | 135,07                    | 0,81 | 73,68  | 133,5  | 0,72   | 0,05    |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Сюс шоколадный                                     | № 616 сб 2004 | 20       | 1,07     | 0,94  | 9,06    | 46,44  | 26,94            | 10,09    | 28,74                     | 0,41 | 2,29   | 4,34   | 0,02   | 0,01    |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Чай с сахаром                                      | ТТК № 804     | 200      | 1,70     | 0,41  | 12,96   | 59,76  | 0,37             |          |                           | 0,05 |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Батончик "На злоровье" пшенично-ржаной обогащенный | п/п           | 20       | 1,57     | 0,59  | 9,80    | 51,74  | 19,89            |          |                           | 0,8  |        |        |        | 0,09    |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                         | п/п           | 25       | 1,72     | 0,25  | 12,01   | 58,29  |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Итого за "Завтрак"                                 |               | 570      | 26,14    | 30,11 | 119,10  | 844,75 | 212,67           | 63,56    | 295,91                    | 3,24 | 102,05 | 172,81 | 0,92   | 0,30    | 0,42   |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>                        |               |          |          |       |         |        |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Салат "Бурячок"                                    | ТТК № 11      | 100      | 1,60     | 8,47  | 10,58   | 118,66 | 32,18            | 17,95    | 41,42                     | 1,28 |        | 14,27  | 3,79   | 0,04    | 9,3    |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)                | № 139 сб 2004 | 250      | 5,56     | 3,67  | 20,68   | 133,28 | 32,77            | 30,23    | 77                        | 1,8  | 12     | 22,43  | 0,26   | 0,18    | 4,6    |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Зелень (укроп, петрушка)                           | ТТК № 41      | 1        | 0,03     |       | 0,09    | 0,44   | 2,06             | 0,67     | 0,82                      | 0,02 |        | 8,5    | 0,02   |         | 0,5    |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Коплеты "Сочность"                                 | ТТК № 441     | 100      | 15,25    | 13,89 | 7,73    | 215,36 | 34,79            | 21,93    | 144,51                    | 1,87 | 33,2   | 46,09  | 0,43   | 0,16    | 3,21   |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Пиоре картофельное                                 | № 520 сб 2004 | 180      | 3,71     | 5,36  | 26,07   | 165,96 | 56,56            | 34,94    | 103,89                    | 1,33 | 18,53  | 39,22  | 0,22   | 0,14    | 12,46  |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Компот "Сливовый № 2" (вит. 70)                    | ТТК № 832-70  | 200      | 0,31     | 0,09  | 25,06   | 97,01  | 7,48             | 3,12     | 8,76                      | 0,41 | 0,02   | 5,53   | 150,1  | 0,01    | 1,04   |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки             | п/п           | 25       | 1,67     | 0,25  | 11,03   | 54,07  |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                         | п/п           | 25       | 1,72     | 0,25  | 12,01   | 58,29  |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Вода питьевая негазированная                       |               | 200      |          |       |         |        |                  |          |                           |      |        |        |        |         |        |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| Итого за "Обед"                                    |               | 1081     | 29,85    | 31,98 | 113,25  | 843,07 | 165,84           | 108,84   | 376,40                    | 6,71 | 63,75  | 338,04 | 154,85 | 0,53    | 31,11  |          |       |        |         |        |        |        |      |        |        |        |      |       |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                              |               |          |          |       |         |        |                  |          |                           |      |        |        |        |         | 1651   | 55,99    | 62,09 | 232,35 | 1687,82 | 378,51 | 172,40 | 672,31 | 9,95 | 165,80 | 510,85 | 155,77 | 0,83 | 31,53 |  |  |



| Наименование блюда                      | № рецепта     | Выход, г    | Белки, г     |              | Жиры, г       |               | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал     | Минеральные элементы (мг) |             |               |               |             |             |               |  | Витамины |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--|----------|--|--|--|--|--|------|-------|------|--|
|   |               |             | всего        | всего        | Са            | Мг            |                  |              | Р                         | Fe          | А, мг         | РЭ, мкг       | ТЭ, мг      | В1, мг      | С, мг         |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| <b>Питание</b>                          |               |             |              |              |               |               |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b>          |               |             |              |              |               |               |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| Бутерброд горячий с колбасой и сыром    | № 11 сб 2004  | 60          | 6,67         | 5,55         | 13,38         | 132,03        | 88               | 3,92         | 55,68                     | 0,09        | 13,8          | 25,8          | 0,05        |             |               |  |          |  |  |  |  |  | 0,03 |       |      |  |
| Каша молочная кукурузная (жидкая)       | № 311         | 200         | 3,40         | 3,31         | 10,02         | 79,52         | 155,56           | 19,53        | 103,07                    | 0,27        | 20,16         | 22,18         | 0,06        |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      | 12,11 |      |  |
| Масло сливочное                         | ТТК № 43      | 5           | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,03         | 1,2              | 1,5          | 34,5                      | 0,45        | 20            | 22,5          | 0,05        |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      | 0,06  |      |  |
| Апельсины                               |               | 150         | 1,35         | 0,30         | 15,45         | 66,72         | 51               | 19,5         | 34,5                      | 0,45        |               | 12            | 0,3         | 0,06        |               |  |          |  |  |  |  |  |      | 90    |      |  |
| Чай с лимоном                           | ТТК № 803     | 207         | 1,76         | 0,42         | 13,28         | 62,23         | 2,83             | 0,73         | 1,34                      | 0,09        |               | 0,14          | 0,01        |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      | 1,12  |      |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с              | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29         |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>               |               | <b>647</b>  | <b>14,94</b> | <b>13,46</b> | <b>64,21</b>  | <b>431,81</b> | <b>298,59</b>    | <b>43,68</b> | <b>196,09</b>             | <b>0,91</b> | <b>53,96</b>  | <b>82,62</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,12</b> | <b>103,26</b> |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>             |               |             |              |              |               |               |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| Винегрет "Морской"                      | ТТК № 78      | 100         | 1,20         | 5,63         | 9,75          | 91,41         | 20,34            | 15,29        | 35,67                     | 0,69        |               | 202,06        | 2,31        | 0,04        |               |  |          |  |  |  |  |  |      | 8,2   |      |  |
| Суп из овощей (фасоль консервированная) | № 135 сб 2004 | 250         | 2,02         | 3,41         | 12,29         | 85,81         | 25,56            | 17,71        | 43,07                     | 0,69        | 12            | 229,99        | 0,2         | 0,06        |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       | 8,2  |  |
| Повидло отварная для 1 блюда            | ТТК № 233     | 10          | 2,72         | 1,94         | 0,08          | 28,67         | 2,54             | 2,9          | 21,85                     | 0,36        |               | 8,01          | 0,07        | 0,01        |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       | 0,02 |  |
| Зелень (укроп, петрушка)                | ТТК № 41      | 1           | 0,03         |              | 0,09          | 0,44          | 2,06             | 0,67         | 0,82                      | 0,02        |               | 8,5           | 0,02        | 0,5         |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       | 0,5  |  |
| Виточек "Антошка"                       | ТТК № 216     | 100         | 17,27        | 14,31        | 15,83         | 263,05        | 228,6            | 21,45        | 218                       | 1,66        | 63,7          | 89,4          | 0,41        | 0,04        | 0,29          |  |          |  |  |  |  |  |      |       | 0,29 |  |
| Капша 1 речневая с овощами              | ТТК № 522     | 180         | 7,78         | 9,59         | 42,13         | 273,18        | 33,61            | 114,7        | 185,88                    | 3,86        | 29,38         | 586,64        | 0,77        | 0,21        | 1,97          |  |          |  |  |  |  |  |      |       | 1,97 |  |
| Компот из смеси сухофруктов (вит. 70)   | ТТК № 816-70  | 200         | 0,98         | 0,06         | 30,73         | 116,38        | 28,88            | 18,29        | 25,54                     | 0,61        | 0,02          | 116,63        | 1,1         | 0,01        | 0,32          |  |          |  |  |  |  |  |      |       | 0,32 |  |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки  | п/п           | 25          | 1,67         | 0,25         | 11,03         | 54,07         |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с              | п/п           | 25          | 1,72         | 0,25         | 12,01         | 58,29         |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| Вода питьевая негазированная            |               | 200         |              |              |               |               |                  |              |                           |             |               |               |             |             |               |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| <b>Итого за "Обед"</b>                  |               | <b>847</b>  | <b>14,94</b> | <b>13,46</b> | <b>64,21</b>  | <b>431,81</b> | <b>298,59</b>    | <b>43,68</b> | <b>196,09</b>             | <b>0,91</b> | <b>53,96</b>  | <b>82,62</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,12</b> | <b>103,26</b> |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |
| <b>Итого за прием</b>                   |               | <b>1494</b> | <b>29,88</b> | <b>26,92</b> | <b>128,42</b> | <b>863,63</b> | <b>597,18</b>    | <b>87,36</b> | <b>392,18</b>             | <b>1,82</b> | <b>107,92</b> | <b>165,24</b> | <b>0,82</b> | <b>0,24</b> | <b>206,52</b> |  |          |  |  |  |  |  |      |       |      |  |

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, В.А.Тутельян, Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта Принт 2008 г.

Технолог

*М. Н. Корнева*