

Меню приготавливаемых блюд

День: 1

летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№243	Пицца аппетитная	100	8,00	7,00	30,00	220	0,12	0,01	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тгк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	190	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,00	13,60	47,60	2,40	0,02	16,08	0,000	0,000	0,80
	Итого:	500	11,93	9,21	74,33	427	0,20	0,17	17,66	0,14	0,07	98,51	160,14	47,94	1,10	114,27	0,00	0,00	0,90
	Обед																		
тгк№130	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук зеленый, огурец консервированный, зеленый горошек, яйцо, масло раст.)	60	1,10	8,43	4,22	97	0,03	0,03	3,31	0,010	0,00	10,18	27,65	2,20	0,43	7,95	0,010	0,000	0,130
тгк№66	Суп "Кудряш" с зеленью	251	0,81	4,58	16,81	112	0,1	0,08	9,2	0,031	0,03	18,96	71,43	16,67	1,08	51,63	0,001	0,002	0,500
тк№5	Шницель мясной	100	15,90	14,40	16,00	261	0,08	0,16	1,90	0,025	0,06	50,66	52,47	28,45	6,98	236,56	0,002	0,000	0,230
тгк№95	Рис припущенный с овощами	150	3,33	7,57	26,85	189	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
тгк№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46	0,01	0,00	0,01	0,000	0,00	3,78	2,39	2,83	0,50	8,26	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	821	26,34	36,76	111,85	847	0,42	0,40	14,42	0,09	0,16	153,42	371,69	115,37	12,89	550,45	0,02	0,01	1,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		38,27	45,97	186,18	1274	0,62	0,57	32,08	0,228	0,23	251,93	531,83	163,31	13,99	664,72	0,020	0,009	2,224

День: 2

летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тк №30	Макароны отварные с сыром	200	10,80	11,00	38,70	334	0,05	0,09	0,11	0,042	0,00	208,32	76,32	8,71	1,13	73,45	0,002	0,007	0,015
тгк№127	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,38	38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,87	0,03	2,31	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	0,014	0,003	0,030
	Итого:	610	20,31	17,49	80,74	602	0,28	0,44	1,21	0,07	0,08	435,58	375,82	79,58	5,21	529,76	0,02	0,02	0,07
	Обед																		
тгк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,08	3,06	5,70	55	0,01	0,03	5,30	0,00	0,00	27,00	30,60	15,60	1,02	205,00	0,000	0,001	0,00
тгк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
тк№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	23,90	0,40	261	0,19	0,15	0,00	0,000	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,000	0,000	0,000
тк№15	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,81	48,52	66,58	15,11	1,43	121,84	0,009	0,001	0,480
тгк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,00	2,00	0,000	0,00	3,78	2,39	2,83	0,50	0,26	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	846	27,79	46,51	105,17	950	0,60	0,48	26,62	0,07	0,84	206,49	540,71	106,49	9,40	813,60	0,02	0,02	0,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		48,10	64,00	185,91	1552	0,88	0,92	27,83	0,141	0,92	642,07	916,53	186,07	14,61	1343,36	0,035	0,034	0,863

День: 3

летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	6,54	17,06	5,80	203	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,06	12,74	129,78	20,69	0,23	26,20	0,001	0,003	0,550
тгк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,08
тгк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1шт)	200	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
	Итого:	680	18,31	24,33	101,80	695	0,55	0,36	5,96	0,02	0,06	141,01	296,81	77,30	2,47	295,34	0,03	0,01	0,63
	Обед																		
тгк№151	Салат из редиса с огурцами	60	0,55	10,24	2,11	103	0,01	0,04	6,30	0,015	0,00	23,90	23,70	10,50	0,44	106	0,000	0,000	0,000
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	6,19	8,35	13,90	156	0,02	0,05	1,34	0,400	0,03	15,94	63,67	2,34	0,74	29,38	0,002	0,005	0,170
тгк№56	Картофель по-французски с птицей (грудка)	50/150	19,72	11,59	28,35	297	0,20	0,20	0,81	0,156	0,06	44,61	178,25	32,47	0,99	188,49	0,003	0,015	0,050
тгк№116	Кисель из черной смородины	200	0,44	0,00	24,39	60	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024

	Итого:	786	32,01	31,87	95,41	758	0,42	0,38	40,45	0,57	0,09	211,45	425,58	98,14	6,62	567,42	0,01	0,03	0,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		50,32	56,20	197,21	1453	0,97	0,74	46,41	0,595	0,15	352,46	722,39	175,44	9,09	862,76	0,040	0,038	0,87

День: 4
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№30/1	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	6,23	7,40	27,30	201	0,12	0,01	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тгк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тгк№53	Булочка "Новомосковская"	100	7,03	3,60	51,30	287	0,03	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	0,67	0,001	0,002	0,008
тгк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
	Итого:	545	18,10	13,76	105,69	633	0,28	0,18	0,72	0,17	0,07	129,60	183,73	64,67	2,59	141,16	0,00	0,01	0,11
	Обед																		
тгк№129	Салат с крабовыми палочками	60	3,85	6,04	3,10	82	0,04	0,03	6,06	0,180	0,00	12,89	17,25	0,00	0,48	10,80	0,014	0,004	0,000
тк№19	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,25	6,30	10,34	107	0,09	0,02	8,61	0,03	0,03	15,20	26,15	7,16	0,10	0,34	0,002	0,000	0,500
тгк№6	Рыба запеченая с овощами и сыром (минтай)	50/50	16,96	8,94	4,78	214	0,03	0,02	7,25	0,012	0,18	48,68	18,50	41,00	36,00	106,36	0,015	0,040	0,650
тк№85	Рис припущенный	150	3,61	5,01	30,78	183	0,01	0,04	2,15	0,010	0,06	19,03	50,63	12,98	0,00	9,21	0,001	0,000	0,40
тгк№72	Напиток клубничный	200	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,00
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	831	31,98	28,11	98,25	820	0,36	0,20	25,35	0,23	0,27	149,78	273,93	112,63	40,58	362,07	0,04	0,05	1,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		50,08	41,87	203,94	1453	0,64	0,38	26,07	0,399	0,34	279,38	457,66	177,30	43,17	503,23	0,039	0,062	1,68

День: 5
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	30	0,46	0,06	1,95	12	0,05	0,03	5,00	0,000	0,00	10,00	31,00	10,50	0,016	1,62	0,000	0,000	0,025
тк№28	Омлет натуральный с маслом	180/10	13,31	13,89	10,93	358	0,04	0,09	3,87	0,01	0,00	19,85	129,00	20,81	0,86	186,00	0,003	0,001	0,360
тгк№127	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,38	38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,87	0,03	2,31	0,000	0,000	0,000
тгк№170	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	0,34	0,05	38,15	154	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	3,00	0,70	23,00	0,000	0,00	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,00	13,60	47,60	2,40	0,02	16,08	0,000	0,000	0,80
	Итого:	650	21,52	16,49	118,57	848	0,34	0,31	25,87	0,01	0,00	100,71	364,60	86,58	5,53	464,01	0,01	0,01	1,21
	Обед																		
тгк№165	Огурец свежий порционно	60	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	0,000	0,000	0,000
тк№11	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250/1	6,2	5,6	22,3	167	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	47,5	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тгк№78	Котлета рубленая из птицы	100	13,58	7,19	15,06	205	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,06	12,74	129,78	20,69	0,23	26,20	0,001	0,003	0,550
тгк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	17,87	76	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	821	32,72	19,18	116,25	797	0,67	0,42	48,28	0,07	0,09	232,89	481,80	127,94	7,70	558,89	0,01	0,01	0,71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		54,24	35,67	234,82	1644	1,01	0,73	74,15	0,080	0,09	333,60	846,40	214,52	13,23	1022,90	0,020	0,016	1,917

День: 6
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70	0,006	0,08	0,14	0,042	0,000	176,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,000	0,002	0,000
тгк№30/1	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,88	4,46	30,80	214	0,18	0,14	0,10	0,056	0,07	105,60	81,42	12,16	1,05	89,80	0,002	0,006	0,040
тгк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,08
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	18,22	144	0,06	0,05	90,00	0,000	0,00	51,00	34,50	20,50	0,45	5,50	0,000	0,000	0,000
	Итого:	635	19,97	13,79	88,56	642	0,44	0,41	92,14	0,11	0,07	438,87	445,25	112,97	5,80	411,14	0,04	0,01	0,14
	Обед																		
тгк№ 115	Салат из моркови с яблоком (свежий урожай)	60	0,60	4,30	5,46	64	0,03	0,03	3,51	0,000	0,00	13,52	24,44	17,03	0,61	12,98	0	0,000	0,030

ттк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,60	5,30	14,30	116	0,09	0,02	8,61	0,025	0,03	15,20	26,15	7,16	0,10	0,34	0,002	0,000	0,500
ттк№ 3	Печень по-строгановски	50/50	18,84	12,35	2,17	246	0,10	0,60	8,40	0,500	0,060	45,2	122,6	13,60	2,60	167,0	0,005	0,000	0,066
ттк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	150	5,02	8,89	34,07	236	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	36,00	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	830	32,77	32,53	119,06	948	0,48	0,77	24,52	0,53	0,09	146,92	372,69	108,29	7,96	507,32	0,01	0,01	0,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		52,74	46,32	207,62	1590	0,92	1,18	116,66	0,631	0,16	585,79	817,94	221,26	13,76	918,46	0,047	0,020	0,764

День: 7
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
ттк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	13,59	12,36	15,18	238	0,05	0,30	4,80	0,160	0,00	256,20	197,09	41,00	0,66	160,23	0,030	0,010	0,070
ттк№127	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,38	38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,87	0,03	2,31	0,000	0,000	0,000
ттк№68	Шаньга с картофелем	100	4,89	5,66	36,10	215	0,10	0,15	0,00	0,045	0,00	50,00	108,00	21,00	1,00	448,00	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
	Итого:	575	21,69	19,37	74,92	573	0,27	0,54	4,86	0,21	0,00	343,96	343,79	75,17	2,77	652,84	0,03	0,02	0,07
	Обед																		
ттк№132	Салат из белокочанной капусты с овощами (свежий урожай)	60	0,75	6,06	5,49	134	0,02	0,03	10,35	0,000	0,00	18,65	19,49	1,26	0,37	11,15	0,010	0,000	0,000
ттк№18	Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	250/10/1	4,15	6,30	16,34	169	0,06	0,06	3,07	0,07	0,03	59,40	83,62	8,14	1,37	15,84	0,003	0,000	0,032
ттк№77	Плов из индейки	50/150	21,97	17,74	35,27	388	0,13	0,19	0,40	0,125	0,07	32,71	60,75	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,00	2,00	0,000	0,00	3,78	2,39	2,83	0,50	0,26	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	781	32,58	31,79	115,16	957	0,40	0,36	15,82	0,19	0,10	161,54	323,25	100,68	7,15	337,99	0,02	0,01	0,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		54,27	51,16	190,08	1529	0,67	0,90	20,68	0,40	0,10	505,50	667,04	175,85	9,92	990,83	0,049	0,025	0,226

День: 8
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
ттк№61	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	205	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,00	28,00	112,00	42,00	1,40	102	0,000	0,002	0,000
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
ттк№170	Мороженое сливочное (в стаканчиках)	100	3,70	15,00	21,40	191	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
	Итого:	575	17,77	26,22	96,59	641	0,35	0,19	0,26	0,017	0,00	158,20	288,57	101,09	5,47	389,20	0,004	0,009	0,024
	Обед																		
ттк№21	Салат из овощей с морской капустой	60	0,34	5,63	6,04	74	0,03	0,03	2,41	0,01	0,00	12,92	23,36	0,91	0,010	0,52	0,010	0,010	0,000
ттк№10	Юшка гороховая с зеленью	250/1	9,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,03	39,60	47,79	4,08	0,65	21,59	0,004	0,005	0,13
ттк№ 32	Жаркое из птицы (грудка куриная)	50/150	16,35	6,89	17,78	198	0,05	0,07	0,88	0,000	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
ттк№72	Напиток клубничный	200	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,00
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	771	31,88	26,48	96,14	747	0,58	0,30	10,51	0,02	0,03	121,07	364,24	72,23	5,95	444,45	0,02	0,03	0,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		49,65	52,70	192,73	1389	0,93	0,49	10,77	0,038	0,03	279,27	652,81	173,32	11,42	833,65	0,025	0,048	0,280

День: 9
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
ттк№97	Птица, тушенная с овощами и гречневой кашей	50/150	17,74	19,78	34,97	389	0,30	0,12	0,00	0,017	0,06	12,70	129,80	20,69	0,23	26,20	0,001	0,003	0,550
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/7	0,06	0,01	9,27	37	0,00	0,01	2,80	0,00	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
ттк№170	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	0,34	0,05	38,15	154	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	3,00	0,70	23,00	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1шт)	200	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
	Итого:	697	21,95	21,19	133,05	806	0,44	0,24	6,86	0,017	0,06	76,93	177,84	51,59	2,07	159,28	0,001	0,012	0,550

	Обед																		
тгк№175	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,46	3,05	1,21	34	0,02	0,02	6,10	0,03	0,00	17,30	17,00	8,40	0,33	118,60	0,000	0,000	0,007
тгк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,03	14,47	36,54	4,92	0,89	6,89	0,002	0,005	0,170
тгк№8	Котлета мясная по-хлыновски	100	17,20	20,84	13,92	314	0,04	0,09	1,66	0,01	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,00	0,003	0,000	0,380
тгк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	150	5,02	8,89	34,07	236	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	36,00	0,000	0,000	0,000
тгк№135	Компот из ягодной смеси (свежемороженной)	200	0,19	0,04	25,24	126	0,01	0,01	1,28	0,00	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	836	32,98	39,61	112,10	963	0,37	0,29	14,24	0,443	0,03	119,48	335,37	77,83	7,07	558,85	0,009	0,011	0,581
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		54,93	60,80	245,15	1769	0,81	0,53	21,10	0,460	0,09	196,41	513,21	129,42	9,14	718,13	0,010	0,023	1,131

День: 10
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
тгк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70	0,006	0,08	0,14	0,042	0,000	176,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,000	0,002	0,000
тгк№ 195	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	205	6,20	5,90	34,19	215	0,10	0,20	1,00	0,00	0,00	129,30	140,00	24,00	0,80	88,00	0,00	0,000	0,000
тгк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тгк№45	Булочка "Нежная"	60	4,70	7,80	28,50	203	0,03	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	0,67	0,001	0,002	0,008
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	555	22,90	22,12	102,18	693	0,33	0,45	1,40	0,09	0,00	411,69	469,06	96,92	5,34	366,12	0,00	0,01	0,03
	Обед																		
тгк№ 165	Помидоры свежие порционно	60	1,10	0,20	3,80	24	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,900	290,00	0,000	0,000	0,000
тгк№13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,83	8,18	20,44	201	0,08	0,06	7,31	0,031	0,03	25,71	69,21	6,71	0,89	19,84	0,002	0,000	0,250
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	13,00	8,80	15,20	196	0,30	0,10	0,00	0,012	0,08	90,92	124,90	18,30	0,31	119,21	0,008	0,020	0,760
тк№15	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,81	48,52	66,58	15,11	1,43	121,84	0,009	0,001	0,480
тгк№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46	0,01	0,00	0,01	0,000	0,00	3,78	2,39	2,83	0,50	8,26	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	885	28,28	25,71	109,31	774	0,64	0,43	47,86	0,08	0,92	229,93	446,08	111,95	7,93	794,15	0,02	0,03	1,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		51,18	47,83	211,49	1467	0,97	0,88	49,26	0,173	0,92	641,62	915,14	208,87	13,27	1160,27	0,028	0,038	1,546

День: 11
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
тгк№31	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,29	8,11	35,93	234	0,22	0,14	8,10	0,023	0,07	31,72	133,74	32,28	2,01	4,56	0,001	0,015	0,940
тгк№127	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,38	38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,87	0,03	2,31	0,000	0,000	0,000
тгк№96	Слойка с яблоком (тесто слоеное пром. произ-ва)	100	4,81	4,13	40,47	308	0,13	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	0,00	0,00	1,11	0,00	0,002	0,009	0,26
тгк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	0,014	0,003	0,030
	Итого:	630	16,71	18,39	106,04	750	0,52	0,51	11,19	0,06	0,15	269,41	314,94	66,45	4,38	268,17	0,02	0,04	1,23
	Обед																		
тгк№34	Винегрет овощной	60	0,9	5,37	4,38	70	0,03	0,02	2,43	0,000	0,00	0,00	24,24	2,18	0,41	0,01	0,010	0,000	0,000
тгк№66	Суп "Кудряш" с зеленью	251	0,81	4,58	16,81	112	0,1	0,08	9,2	0,031	0,03	18,96	71,43	16,67	1,08	51,63	0,001	0,002	0,500
тк№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	23,90	0,40	261	0,19	0,15	0,00	0,000	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,000	0,000	0,000
тгк№ 95	Рис припущенный с овощами	150	3,33	7,57	26,85	189	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
тгк№111	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,00	2,00	0,000	0,00	3,78	2,39	2,83	0,50	0,26	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	831	21,75	43,11	106,50	898	0,53	0,38	13,63	0,05	0,10	127,58	474,81	106,90	7,69	517,95	0,02	0,01	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		38,46	61,50	212,54	1648	1,05	0,89	24,82	0,112	0,25	396,99	789,75	173,35	12,07	786,12	0,033	0,044	2,194

День: 12
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
тгк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	0,010	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	56	0,008	0,013	0,024

тгк№61	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	205	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,00	28,00	112,00	42,00	1,40	102	0,000	0,002	0,000
тгк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,08
тгк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,00	13,60	47,60	2,40	0,02	16,08	0,000	0,000	0,80
	Итого:	625	19,41	16,44	94,64	605	0,39	0,43	18,96	0,02	0,00	160,37	327,63	82,01	3,76	277,22	0,038	0,024	0,90
	Обед																		
тк № 95	Салат "Степной" (картофель, горошек, огурец консерв., морковь, лук реп. масло растит.)	60	1,02	6,18	4,92	79	0,04	0,03	3,60	0,540	0,00	12,70	28,74	12,20	0,48	172,90	0,002	0,000	0,011
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гренками	250/10	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,02	0,00	29,08	45,70	21,44	0,61	19,99	0,003	0,005	0,00
тк№3	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	60/50	12,25	10,83	9,98	205	0,04	0,07	1,57	0,010	0,06	11,99	92,76	16,5	1,20	122,06	0,003	0,001	0,220
тгк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	150	5,02	8,89	34,07	236	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	36,00	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	840	29,45	31,75	115,22	896	0,38	0,28	16,24	0,57	0,06	126,77	366,70	120,64	6,94	641,95	0,01	0,01	0,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		48,86	48,19	209,86	1501	0,77	0,71	35,20	0,59	0,06	287,14	694,33	202,65	10,70	919,17	0,050	0,036	1,16

День: 13
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																			
тгк№33	Ватрушка "Царская"	150	12,49	12,39	25,70	270	0,04	0,28	0,15	0,000	0,00	131,31	122,35	28,68	1,56	137,62	0,001	0,001	0,02	
тгк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000	
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1шт)	200	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000	
	Итого:	590	17,93	15,15	89,19	559	0,19	0,45	4,47	0,02	0,00	235,01	188,62	61,07	2,71	258,37	0,00	0,01	0,02	
	Обед																			
тк№61	Салат "Студенческий"	60	3,80	10,50	6,80	137	0,02	0,05	2,24	0,000	0,00	16,25	37,00	14,29	0,56	315,00	0,000	0,000	0,00	
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	6,19	8,35	13,90	156	0,02	0,05	1,34	0,400	0,03	15,94	63,67	2,34	0,74	29,38	0,002	0,005	0,17	
тгк№92	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	13,33	6,15	11,52	184	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509	
тк№15	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,81	48,52	66,58	15,11	1,43	121,84	0,009	0,001	0,480	
тгк№72	Напиток клубничный	200	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,00	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024	
	Итого:	836	31,78	33,57	103,37	875	0,44	0,98	20,40	0,44	0,89	192,89	408,55	94,94	6,93	753,88	0,02	0,02	1,19	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		49,71	48,72	192,56	1434	0,63	1,43	24,87	0,460	0,89	427,90	597,17	156,01	9,64	1012,25	0,021	0,036	1,205	

День: 14
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																			
тгк№30/1	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	6,23	7,40	27,30	201	0,12	0,01	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100	
тгк№127	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,38	38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,87	0,03	2,31	0,000	0,000	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024	
тгк№170	Мороженое сливочное (в стаканчиках)	100	3,70	15,00	21,40	191	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,00	13,60	47,60	2,40	0,02	16,08	0,000	0,000	0,80	
	Итого:	715	17,34	24,89	116,24	716	0,37	0,21	17,40	0,13	0,07	124,57	297,57	95,72	5,06	358,88	0,01	0,01	0,92	
	Обед																			
тгк№129	Салат с крабовыми палочками	60	3,85	6,04	3,10	82	0,04	0,03	6,06	0,180	0,00	12,89	17,25	0,00	0,48	10,80	0,014	0,004	0,000	
тгк№23	Свекольник со сметаной	250/10	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034	
тгк№9	Сердце тушеное в соусе	50/50	4,58	6,18	5,40	115	0,10	0,60	8,40	0,500	0,060	45,2	122,6	13,60	2,60	167,0	0,005	0,000	0,066	
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,06	12,74	129,78	20,69	0,23	26,20	0,001	0,003	0,550	
тгк№116	Кисель из черной смородины	200	0,44	0,00	14,39	60	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024	
	Итого:	830	25,80	29,54	99,01	785	0,71	0,90	55,74	0,75	0,15	243,54	501,66	88,09	9,27	464,91	0,03	0,01	0,67	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		43,14	54,43	215,25	1501	1,08	1,11	73,14	0,874	0,22	368,11	799,23	183,81	14,33	823,79	0,036	0,019	1,598	

День: 15

летний лагерь (7-11 лет)																			
№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тк№96	Сосиски молочные отварные (1 шт)	50	5,50	11,95	0,20	131	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
тк№97	Картофель тушеный	150	3,15	9,60	27,75	182	0,09	0,06	8,26	0,000	0,00	16,16	14,17	24,67	0,96	5,49	0,000	0,000	0,000
ткк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
ткк№117	Булочка "Домашняя"	60	4,50	7,92	36,54	236	0,03	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	0,67	0,001	0,002	0,008
ткк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
	Итого:	500	17,99	32,23	91,58	694	0,35	0,31	8,58	0,05	0,00	130,55	172,93	59,89	3,44	180,91	0,00	0,01	0,01
	Обед																		
ткк№165	Огурец свежий порционно	60	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	0,000	0,000	0,000
тк№1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,83	7,98	10,34	133	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тк№5	Биточки мясные	100	15,90	14,40	16,00	261	0,08	0,16	1,90	0,025	0,06	50,66	52,47	28,45	6,98	236,56	0,002	0,000	0,230
ткк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	150	5,02	8,89	34,07	236	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	36,00	0,000	0,000	0,000
ткк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	17,87	76	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	830	32,20	33,31	106,84	859	0,45	0,31	49,51	0,05	0,09	221,86	303,08	109,94	12,78	712,45	0,01	0,01	0,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		50,19	65,54	198,42	1553	0,80	0,62	58,09	0,097	0,09	352,41	476,01	169,83	16,22	893,36	0,009	0,018	0,76

День: 16 летний лагерь (7-11 лет)																			
№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
тк№27/1	Омлет смешанный с мясными продуктами	200	13,65	12,51	10,00	331	0,17	0,31	0,30	0,14	3,96	123,76	157,55	31,96	1,80	155,04	0,003	0,007	0,010
ткк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37	0,00	0,01	2,80	0,000	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,009	0,000
ткк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	50	0,34	0,05	48,15	154	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	3,00	0,70	23,00	0,000	0,00	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,30	0,80	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	14,50	2,56	19,00	0,030	0,000	0,112
	Итого:	695	19,56	14,72	113,18	748	0,34	0,44	18,16	0,14	3,96	197,99	214,09	63,36	6,20	251,12	0,03	0,02	0,12
	Обед																		
ткк№ 115	Салат из моркови с яблоком (свежий урожай)	60	0,60	4,60	5,46	64	0,03	0,03	3,51	0,000	0,00	13,52	24,44	17,03	0,61	12,98	0	0,000	0,030
ткк№13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,83	8,18	20,44	201	0,08	0,06	7,31	0,031	0,03	25,71	69,21	6,71	0,89	19,84	0,002	0,000	0,250
ткк №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай)	50/50	14,33	10,61	4,78	173	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	0,36	106,4	0,015	0,004	0,650
ткк№85	Рис припущенный	150	3,61	5,01	30,78	183	0,01	0,04	2,15	0,010	0,06	19,03	50,63	12,98	0,00	9,21	0,001	0,000	0,40
ткк№135	Компот из ягодной смеси (свежемороженой)	200	0,19	0,04	15,24	126	0,01	0,01	1,28	0,00	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,00
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	830	29,67	30,13	103,36	889	0,34	0,24	21,50	0,05	0,27	160,94	324,18	129,21	5,86	383,79	0,02	0,01	1,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		49,23	44,85	216,54	1637	0,68	0,68	39,66	0,194	4,23	358,93	538,27	192,57	12,06	634,91	0,055	0,026	1,48

День: 17 летний лагерь (7-11 лет)																			
№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
ткк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70	0,006	0,08	0,14	0,042	0,000	176,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,000	0,002	0,000
ткк№30	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,88	4,46	30,80	214	0,18	0,14	0,10	0,056	0,07	105,60	81,42	12,16	1,05	89,80	0,002	0,006	0,040
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,08
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1шт)	200	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
	Итого:	635	18,32	13,04	106,74	642	0,40	0,38	6,14	0,11	0,07	401,87	418,75	106,47	5,35	461,64	0,04	0,01	0,14
	Обед																		
ткк№130	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук зеленый, огурец консервированный, зеленый горошек, яйцо, масло раст.)	60	1,10	8,43	4,22	97	0,03	0,03	3,31	0,010	0,00	10,18	27,65	2,20	0,43	7,95	0,010	0,000	0,130
ткк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,03	14,47	36,54	4,92	0,89	6,89	0,002	0,005	0,170
ткк№137	Птица отварная	100	12,00	22,19	0,57	250	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100

тгк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,10	5,00	19,60	147	0,10	0,12	9,54	0,030	0,07	63,93	83,27	19,58	0,00	2,25	0,002	0,000	0,038
тгк№72	Напиток клубничный	200	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,00	6,98	4,40	2,49	0,10	0,36	0,000	0,000	0,00
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	836	26,51	42,54	84,64	839	0,43	0,38	20,21	0,47	0,10	157,13	440,56	93,94	6,61	439,43	0,02	0,02	0,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		44,83	55,58	191,38	1481	0,83	0,76	26,35	0,576	0,17	559,00	859,31	200,41	11,96	901,07	0,057	0,033	0,608

День: 18
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№97	Птица, тушеная с овощами и гречневой кашей	50/150	17,74	19,78	34,97	389	0,30	0,12	0,00	0,017	0,06	12,70	129,80	20,69	0,23	26,20	0,001	0,003	0,550
тгк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	0,014	0,003	0,030
	Итого:	620	28,88	27,68	80,46	683	0,54	0,53	1,36	0,06	0,14	291,90	448,87	96,78	4,35	502,65	0,02	0,01	0,60
	Обед																		
тгк№ 165	Помидоры свежие порционно	60	1,10	0,20	3,80	24	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,900	290,00	0,000	0,000	0,000
тк№18	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
тк№33	Запеканка картофельная с субпродуктами	200/6	22	24,58	33,04	442	0,25	0,29	0,93	0,021	0,07	56,29	205	38,96	1,11	188,49	0,003	0,015	5,000
тгк№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46	0,01	0,00	0,01	0,000	0,00	3,78	2,39	2,83	0,50	8,26	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	786	35,05	32,54	100,81	798	0,56	0,47	29,01	0,09	0,10	180,47	474,01	118,93	7,78	737,59	0,01	0,02	5,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		63,93	60,22	181,27	1481	1,10	1,00	30,37	0,151	0,24	472,37	922,88	215,71	12,13	1240,24	0,029	0,034	5,660

День: 19
летний лагерь (7-11 лет)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
тгк№141	Сосиска в тесте	100	9,00	7,60	21,90	194	0,16	0,02	0,00	0,000	0,00	28,00	112,00	42,00	1,40	102	0,000	0,002	0,000
тгк№127	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,38	38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,87	0,03	2,31	0,000	0,000	0,000
тгк№170	Кондитерские изделия (шоколад)	50	4,90	17,35	25,20	277	0,08	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	154,50	34,00	0,75	231,00	0,003	0,00	0,025
	Итого:	350	13,90	24,95	56,48	509	0,24	0,48	0,00	0,00	0,00	28,26	266,50	76,87	2,18	335,31	0,00	0,00	0,03
	Обед																		
тгк№139	Салат из свеклы с сыром	60	1,87	3,75	3,28	94	0,02	0,09	2,82	0,01	0,00	24,81	15,49	27,83	1,01	29,78	0,000	0,004	0,01
тгк№10	Юшка гороховая	250	9,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,03	39,60	47,79	4,08	0,65	21,59	0,004	0,005	0,13
тк№3	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	12,25	10,83	9,98	205	0,04	0,07	1,57	0,010	0,06	11,99	92,76	16,5	1,20	122,06	0,003	0,001	0,220
тгк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	150	5,02	8,89	34,07	236	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	36,00	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,00	47,00	157,00	49,00	3,90	235,00	0,004	0,006	0,024
	Итого:	830	34,73	37,30	133,46	1062	0,63	0,39	14,33	0,03	0,09	149,40	355,54	118,91	7,51	500,43	0,01	0,02	0,39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		48,63	62,25	189,94	1570	0,87	0,87	14,33	0,03	0,09	177,66	622,04	195,78	9,69	835,74	0,014	0,018	0,411

	Итого за 19 дней		940,8	1003,8	3862,9	28926,6	16,21	15,38	751,86	6,22	9,28	7468,5	13340	3515,5	260,4	17065,0	0,62	0,58	26,58
	Средние показатели в день	359 руб	49,51	52,83	203,31	1522,45	0,85	0,81	39,57	0,33	0,49	393,08	702,10	185,03	13,71	898,16	0,03	0,03	1,40
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН	97	101	92	98	110,79	91,98	102,78	66,78	8,88	59,56	106,38	112,14	138,4	136,08	59,0	108,42	63,60

* Примерное цикличное меню рассчитано на два приема пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 55% (+10%)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, говядина, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, фрукты свежие.

* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся,

при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4,3590-20)