

diplomati     liberi curia     comobis  
7-12     24

Общество с ограниченной ответственностью

В лагерь с детьми

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Цена руб/ли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                          |             |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 6,62             | 7,12    | 31,62       | 217,9                    | 20,89       | 54-27к       | 2022н            |
| Пирог                                          | 70           | 4,20             | 6,52    | 49,77       | 274,45                   | 25          | п.т          |                  |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                    | 10          | 54-3гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                           | 537          | 11,1             | 13,6    | 79,6        | 552                      |             |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                          |             |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)                | 100          | 0,8              | 0,2     | 2,5         | 15                       | 25          | 54-2з        | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                    | 250          | 6,4              | 7,3     | 23,1        | 183                      | 20          | 54-7с        | 2022н            |
| Фрикадельки с соусом                           | 100/30       | 17,7             | 14,2    | 8,9         | 212,7                    | 36          | 77-7/54-3с   | 2022/2022н       |
| Каша ячневая вязкая                            | 180          | 5,8              | 7,4     | 33,6        | 216,72                   | 15          | 171          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                       | 10          | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                     | 3           | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваный                                | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                     | 4           | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                           | 950          | 37,4             | 29,7    | 113,6       | 899,22                   | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 48,5             | 43,3    | 193,2       | 1451,22                  |             |              |                  |

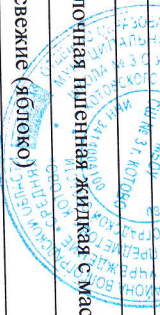
наименование

Ветеринар Лёбов вич и 3 в помощь

Утверждено Директор ООО "

2 день

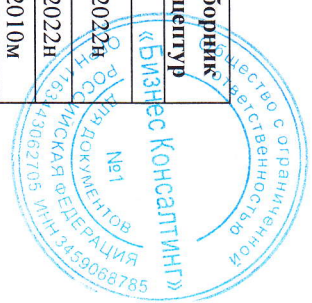
| Прием пищи, наименование блюда                    |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>в ценность, | Цена<br>рубли | № рецеп-туры | Сборник<br>рецензур |
|---------------------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|--------------|---------------------|
|                                                   |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |              |                     |
| Завтрак                                           |     |              |                  |         |             |                               |               |              |                     |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,4         | 12,6             | 34,5    | 293,12      | 20,89                         | 54-24к        | 2022н        | 2017м               |
| Фрукты свежие (яблоко)                            | 100 | 0,4          | 0,4              | 9,5     | 45,6        | 20                            | 338           |              | 2017м               |
| Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,7          | 0,3              | 24,3    | 114,8       | 4                             | 701           |              | 2022н               |
| Чай с сахаром                                     | 200 | 0,2          | 0,0              | 10,4    | 42,32       | 10                            | 54-2гн        |              |                     |
| Итого за прием пищи:                              | 600 | 14,7         | 13,3             | 78,7    | 495,84      |                               |               |              |                     |
| Обед                                              |     |              |                  |         |             |                               |               |              |                     |
| Овощи по сезону (помидор свежий)                  | 100 | 1,2          | 0,2              | 3,8     | 21,33       | 25                            | 54-3з         |              | 2022н               |
| Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250 | 3,3          | 5,0              | 8,6     | 92,5        | 20                            | 54-1с         |              | 2022н               |
| Котлета из птицы                                  | 100 | 16,2         | 20,8             | 15,1    | 262         | 38                            | 77-2          |              | 2022                |
| Макаронные изделия отварные                       | 180 | 6,5          | 5,9              | 39,4    | 235,92      | 15                            | 203           |              | 2017м               |
| Каркаде                                           | 200 | 0,2          | 0,1              | 7,2     | 30,08       | 10                            | 54-45н        |              | 2022н               |
| Хлеб пшеничный                                    | 40  | 3,0          | 0,2              | 19,5    | 91,9        | 3                             | 701           |              | 2010м               |
| Хлеб пеклеваный                                   | 40  | 2,5          | 0,4              | 16,5    | 79,2        | 3                             | 702           |              | 2010м               |
| Итого за прием пищи:                              | 710 | 32,8         | 32,5             | 110,1   | 817,8       | 168,89                        |               |              |                     |
| Всего за день:                                    |     | 47,4         | 45,8             | 188,8   | 1304,5      |                               |               |              |                     |



Директор МБОУ Шш. 3-го коммобо  
 02.06.2022  
 Кукушова Р. #

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Цена руб./ли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |              |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                          |              |              |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)          | 300          | 8,3              | 11,8    | 26,8        | 246,44                   | 34,89        | 54-25к       | 2022н            |
| Чай с молоком                                             | 200          | 1,6              | 1,1     | 12,6        | 66,52                    | 15           | 54-4гн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                            | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                    | 5            | 701          | 2010м            |
| Итого за прием пищи:                                      | 550          | 13,6             | 13,2    | 63,6        | 427,76                   |              |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                          |              |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 100          | 1,0              | 6,0     | 3,5         | 70,66                    | 25           | 24           | 2017м            |
| Суп с бобовыми (горох)                                    | 250          | 5,8              | 5,5     | 19,0        | 147,25                   | 20           | 54-25с       | 2022н            |
| Котлеты рыбные (минтай)                                   | 100          | 13,6             | 9,1     | 15,9        | 199,77                   | 36           | 77-1         | 2022             |
| Каша пшеничная с овощами                                  | 180          | 6,6              | 8,1     | 32,5        | 234,66                   | 16           | 183          | 2017м            |
| Компот из свежих плодов                                   | 200          | 0,2              | 0,1     | 10,2        | 42,5                     | 10           | 54-5хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                            | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                     | 3            | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                                          | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                     | 4            | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                      | 920          | 27,6             | 29,4    | 121,2       | 885,64                   | 168,89       |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 41,2             | 42,5    | 184,8       | 1313,4                   |              |              |                  |



Согласовано Директор И.В.С. 3 7 Комобо

Утверждено Директор ООО "

02.06.2025

4 день

| Примен. пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/л | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |              |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром | 250          | 11,1             | 8,5     | 28,1        | 233,52                        | 20,89      | 54-22к       | 2022н            |
| Блинчики со молоком стуженым 50/20                   | 70           | 3,91             | 4,88    | 17,85       | 130,96                        | 25         | 399          | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10         | 54-3гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                                 | 537          | 15,3             | 13,4    | 56,5        | 547,9                         |            |              |                  |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                               |            |              |                  |
| Овощи по сезону (отурец свежий)                      | 100          | 0,8              | 0,2     | 2,5         | 14,16                         | 25         | 54-2з        | 2022н            |
| Суп из овощей                                        | 250          | 1,8              | 5,0     | 11,1        | 92,5                          | 20         | 54-17с       | 2022н            |
| Плов из птицы                                        | 250          | 25,5             | 31,6    | 45,6        | 518,75                        | 50         | 291          | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10         | 54-1хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                       | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4          | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваный                                      | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4          | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                 | 800          | 35,5             | 37,5    | 124,0       | 920,11                        | 168,89     |              |                  |
| Всего за день:                                       |              | 50,8             | 50,9    | 180,5       | 1468,01                       |            |              |                  |

Alfons van 37 kom

Общество с ограниченной ответственностью

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, | Цена рублн    | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                          |               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |             |              |                          |               |              |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом | 250          | 6,9              | 15,1        | 43,4         | 383,75                   | 20,89         | 54-16к       | 2022н            |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                     | 20            | 338          | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                    | 4             | 701          | 2010             |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 10,4         | 42,32                    | 10            | 54-2гн       | 2022н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>600</b>   | <b>11,2</b>      | <b>15,8</b> | <b>87,6</b>  | <b>586,47</b>            |               |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |             |              |                          |               |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий)            | 100          | 1,2              | 0,2         | 3,8          | 21,33                    | 25            | 54-3з        | 2022н            |
| Суп с макаронными изделиями                 | 250          | 6,4              | 7,3         | 23,1         | 183                      | 20            | 54-7с        | 2022н            |
| Котлета мясокапустная                       | 100          | 13,0             | 15,2        | 13,3         | 201                      | 36            | 77-6         | 2022             |
| Горошница                                   | 180          | 16,2             | 8,3         | 42,0         | 242,4                    | 16            | 55-21г       | 2022н            |
| Компот из свежих плодов                     | 200          | 0,2              | 0,1         | 10,2         | 42,5                     | 10            | 54-5хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                     | 3             | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                            | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                     | 4             | 702          | 2010             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>920</b>   | <b>43,1</b>      | <b>31,6</b> | <b>132,6</b> | <b>881,03</b>            | <b>168,89</b> |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>54,3</b>      | <b>47,4</b> | <b>220,1</b> | <b>1467,5</b>            |               |              |                  |

Согласовано

Директор  
И. А. Давыдов  
8-А  
МБОУ СШ и З-г Комбо

Утверждено Директор ООО "

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб./ли | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |              |              |                  |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром           | 250          | 6,4              | 11,1    | 34,8        | 310,45                        | 20,89        | 54-25к       | 2004             |
| Бутерброд с сыром                                         | 50/10/15     | 7,7              | 12,6    | 28,5        | 245,8                         | 25           | 3            | 2022н            |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10           | 54-3гн       | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                                      | 532          | 14,4             | 23,7    | 73,9        | 599,77                        |              |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |              |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 100          | 1,0              | 6,0     | 3,5         | 70,66                         | 25           | 24           | 2017м            |
| Борщ с капустой и картофелем                              | 250          | 2,0              | 5,0     | 13,0        | 105,63                        | 20           | 54-28с       | 2022н            |
| Фрикадельки с соусом                                      | 100/30       | 17,7             | 14,2    | 8,9         | 212,7                         | 36           | 77-7/54-3с   | 2022/2022н       |
| Макаронные изделия отварные                               | 180          | 6,5              | 5,9     | 39,4        | 235,92                        | 15           | 203          | 2017м            |
| Каркаде                                                   | 200          | 0,2              | 0,1     | 7,2         | 30,08                         | 10           | 54-45н       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                                            | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 3            | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеваный                                           | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4            | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:                                      | 750          | 33,5             | 31,8    | 112,0       | 845,79                        | 168,89       |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 47,9             | 55,5    | 185,9       | 1445,56                       |              |              |                  |

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| Supplement      | MS09 C112 3 i kamotaka |
| 2-<br>signature | EA                     |

11

Общество с ограниченной ответственностью

прием пищи, наименование

|          |      |
|----------|------|
| Пищевы   |      |
| Белки, г | Жиры |
| Завтрак  |      |

|              |              |
|--------------|--------------|
| Цена<br>руб. | № рецен-туры |
|--------------|--------------|

|          |    |
|----------|----|
| Сборник  | №1 |
| рецептур |    |
| ры       |    |

2017

|                                            |            |             |             |              |                |               |        |       |
|--------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------|-------|
| Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром | 250        | 10,4        | 12,6        | 34,5         | 293,12         | 21,89         | 54-24к | 2022г |
| Фрукты свежие (яблоко)                     | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6           | 20            | 338    | 2017г |
| Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,7         | 0,3         | 24,3         | 114,8          | 4             | 701    | 2010  |
| Чай с сахаром                              | 200        | 0,2         | 0,0         | 10,4         | 42,32          | 10            | 54-2гн | 2022г |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>600</b> | <b>14,7</b> | <b>13,3</b> | <b>78,7</b>  | <b>495,84</b>  |               |        |       |
| <b>Обед</b>                                |            |             |             |              |                |               |        |       |
| Овощи по сезону (огурец свежий)            | 100        | 0,8         | 0,2         | 2,5          | 14,16          | 25            | 54-2з  | 2022г |
| Суп с бобовыми (горох)                     | 250        | 5,8         | 5,5         | 19,0         | 147,25         | 20            | 54-25с | 2022г |
| Гречка по купчески с курицей               | 200        | 13,2        | 17,8        | 37,5         | 363            | 50            | 458    | 2002г |
| Компот из смеси сухофруктов                | 200        | 0,5         | 0,0         | 19,8         | 81             | 10            | 54-1хн | 2022г |
| Хлеб пшеничный                             | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5         | 91,9           | 4             | 701    | 2010  |
| Хлеб пеклеванный                           | 40         | 2,5         | 0,4         | 16,5         | 79,2           | 4             | 702    | 2010  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>830</b> | <b>25,8</b> | <b>24,1</b> | <b>114,8</b> | <b>776,51</b>  | <b>168,89</b> |        |       |
| <b>Всего за день:</b>                      |            | <b>40,5</b> | <b>37,4</b> | <b>193,5</b> | <b>1272,35</b> |               |        |       |

Согласовано Директор МБОУ сш. № 3 г. Колобо

Утверждено Директор ООО "

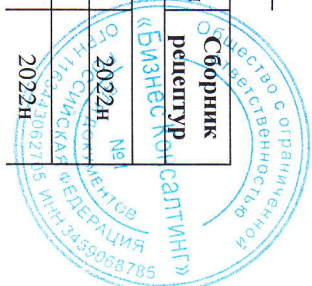
8 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/лн | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом     | 250          | 14,5             | 10,8    | 75,9        | 458,12                        | 30,89       | 188          | 2017м            |
| Соус молочный (слизкий)          | 50           | 0,9              | 2,2     | 6,7         | 50,8                          | 10          | 327          | 2017м            |
| Чай с сахаром и лимоном          | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,6        | 43,52                         | 10          | 54-3гн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4           | 701          | 2010             |
| Итого за прием пищи:             | 557          | 19,4             | 13,3    | 117,5       | 667,24                        |             |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |             |              |                  |
| Овощи по сезону (помидор свежий) | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,33                         | 25          | 54-3з        | 2022н            |
| Суп из овощей                    | 250          | 1,8              | 5,0     | 11,1        | 92,5                          | 20          | 54-17с       | 2022н            |
| Котлеты рыбные (минтай)          | 100          | 13,6             | 9,1     | 15,9        | 199,77                        | 35          | 77-1         | 2022             |
| Каша пшеничная с овощами         | 180          | 6,6              | 8,1     | 32,5        | 234,66                        | 16          | 183          | 2017м            |
| Компот из свежих плодов          | 200          | 0,2              | 0,1     | 10,2        | 42,5                          | 10          | 54-5хн       | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4           | 701          | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                 | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4           | 702          | 2010             |
| Итого за прием пищи:             | 930          | 30,2             | 23,1    | 118,4       | 804,46                        | 168,89      |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 49,6             | 36,4    | 235,9       | 1471,7                        |             |              |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая и ценность, | Цена руб/ли | № рецеп-туры | Сборник рецептур «Бизнес код» № |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                            |             |              |                                 |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                            |             |              |                                 |
| Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром            | 250          | 6,62             | 7,12    | 31,62       | 217,9                      | 20,89       | 54-27к       | 2022н                           |
| Пряник                                                    | 70           | 4,20             | 6,52    | 49,77       | 274,45                     | 25          | п.т          |                                 |
| Чай с молоком                                             | 200          | 1,6              | 1,1     | 12,6        | 66,52                      | 10          | 54-4гн       | 2022н                           |
| Итого за прием пищи:                                      | 530          | 12,4             | 14,7    | 94,0        | 558,87                     |             |              |                                 |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                            |             |              |                                 |
| Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий в нарезке) | 100          | 1,0              | 6,0     | 3,5         | 70,66                      | 25          | 24           | 2017м                           |
| Суп с макаронными изделиями                               | 250          | 6,4              | 7,3     | 23,1        | 183                        | 20          | 54-7с        | 2022н                           |
| Котлета мясокрупная                                       | 100          | 13,0             | 15,2    | 13,3        | 201                        | 36          | 77-6         | 2022                            |
| Каша ячневая вязкая                                       | 180          | 5,8              | 7,4     | 33,6        | 216,72                     | 15          | 171          | 2017м                           |
| Каркаде                                                   | 200          | 0,2              | 0,1     | 7,2         | 30,08                      | 10          | 54-45н       | 2022н                           |
| Хлеб пшеничный                                            | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                       | 3           | 701          | 2010                            |
| Хлеб пеклеванный                                          | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                       | 4           | 702          | 2010                            |
| Итого за прием пищи:                                      | 720          | 32,5             | 36,6    | 120,8       | 892,26                     | 168,89      |              |                                 |
| Всего за день:                                            |              | 44,9             | 51,3    | 214,8       | 1451,13                    |             |              |                                 |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Цена руб/кг | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |            |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |            |                  |
| Каша вязкая из риса и пшена с маслом | 250          | 6,9              | 15,1    | 43,4        | 383,75                        | 20,89       | 54-16к     | 2022н            |
| Фрукты свежие (яблоко)               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 20          | 338        | 2017м            |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | 4           | 701        | 2010             |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 10,4        | 42,32                         | 10          | 54-2гн     | 2022н            |
| Итого за прием пищи:                 | 600          | 11,2             | 15,8    | 87,6        | 586,47                        |             |            |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |             |            |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий)      | 100          | 0,8              | 0,2     | 2,5         | 14,16                         | 25          | 54-2з      | 2022н            |
| Щи из свежей капусты с картофелем    | 250          | 3,3              | 5,0     | 8,6         | 92,5                          | 20          | 54-1с      | 2022н            |
| Тфтели с соусом                      | 100/30       | 10,5             | 20,9    | 15,9        | 248                           | 37          | 77-5/54-3с | 2022/2022н       |
| Макаронные изделия отварные          | 180          | 6,5              | 5,9     | 39,4        | 235,92                        | 15          | 203        | 2017м            |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0,5              | 0,0     | 19,8        | 81                            | 10          | 54-1хн     | 2022н            |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 3           | 701        | 2010             |
| Хлеб пеклеванный                     | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | 4           | 702        | 2010             |
| Итого за прием пищи:                 | 950          | 27,8             | 29,5    | 126,3       | 862,38                        | 168,89      |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 38,9             | 42,3    | 213,8       | 1448,85                       |             |            |                  |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|
| Итого за период            | 409,7 | 405,4 | 1 791,1 | 12626,72 |
| Среднее значение за период | 41,0  | 40,5  | 179,1   | 1262,672 |

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г  
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе  
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.  
В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.