«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря «Дружба»

Е.В. Момзина

«_____» _____ 2024

«УТВЕРЖДАЮ»

ПО «Пайщик»

А.О. Крылов

«_____» _____ 2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ТРЕХРАЗОВОЕ)

В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

сезон: **ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ**

возрастная категория: **ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

Разработано в соответствии с рецептурным сборником на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011 г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/. блюда				Минеральные вещества / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 181 сб.р. 2011	Каша манная с сахаром и сливочным маслом	200/10/10	6,12	10,7	42,3	290,99	0,07	1,17	57,9	1,1	134,05	54,95	20,24	0,499
Рец. № 67 сб.р. 2011	Винегрет	95	1,33	9,54	6,93	118,85	0,42	9,15	-	2,80	29,67	41,1	18,53	0,79
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**516,6**								
	Обед													
Рец. № 88 сб.р. 2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,38	49,25	49,0	22,1	0,83
Рец. № 243/333 сб.р. 2011	Сосиска отварная с соусом	70/30	7,06 0,57	19,79 1,76	0,32 2,39	208,73 27,69	0,11 0,01	- 0,7	25,45 10,35	- 0,42	23,55 10,1	103,1 11,4	12,7 3,6	1,15 0,16
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11
Рец. № 349 сб.р. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,2	32,48	23,44	17,46	0,7
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	17,0	-	0,014	11,2	7,7	6,3	1,54
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	**800**				**729,29**								
	Полдник													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со сгущенным молоком	180/10	14,48	13,95	81,12	507,4	0,268	0,84	36,3	6,48	211,21	258,2	62,5	2,39
Рец. № 352 сб.р. 2011	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,02	11,46	6,62	3,64	0,57
	ИТОГО:	**390**				**626,6**								
	ВСЕГО:	**1740**				**1872,49**								

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевые вещества, г.,блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 173 сб.р. 2011	Каша овсяная с сахаром и маслом	200/10/10	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,95	149,92	234,98	70,82	1,76
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	95	1,25	3,087	6,14	57,38	0,02	16,24	-	2,19	23,72	26,89	14,34	0,44
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**506,14**								
	Обед													
Рец. № 102 сб.р. 2011	Суп картофельный с фасолью со сметаной	240/10	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	5,83	-	2,45	42,7	88,1	35,6	2,05
Рец. № 255/332 сб.р. 2011	Печень по-строгановски с соусом	50/50	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,5	18,48	262,51	19,58	14,16
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	150	8,29	8,95	37,4	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,03	131,7	4,43
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Груша свежая	55	0,22	0,17	5,67	25,85	0,01	2,75	-	0,22	10,45	8,8	6,6	1,27
	ИТОГО:	**800**				**736,57**								
	Полдник													
Рец. № 377 сб.р. 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
Рец. № 222 сб.р. 2011	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	90/10	12,9	10,1	33,16	275,7	0,07	0,44	59,6	-	17,2	200,8	26,9	0,8
	ИТОГО:	**322**				**337,7**								
	ВСЕГО:	**1672**				**1580,41**								

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 174 сб.р. 2011	Каша рисовая с сахаром и сливочным маслом	200/10/10	6,0	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,59	130,97	157,44	36,46	0,63
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	95	1,01	0,16	8,09	37,91	0,05	4,06	-	2,37	22,79	42,3	28,87	1,01
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**478,67**								
	Обед													
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	240/10	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	1,23	29,2	67,58	27,28	1,13
Рец. № 234/332 сб.р. 2011	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,73	7,25	12,46	150	0,058	1,1	18,75	-	51,15	115,39	34,45	0,96
Рец. № 309 сб.р. 2016	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Рец. № 338 сб.р. 2011	Банан свежий	55	0,83	0,28	11,55	52,8	0,02	5,5	-	0,22	4,4	15,4	23,1	0,33
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	**800**				**618,47**								
	Полдник													
Рец. № 380 сб.р. 2011	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,9	113,4	0,02	0,38	10,0	-	128,78	86,56	12,88	0,08
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/20	6,69	7,06	60,68	333,7	0,06	0,39	22,0	-	140,47	163,2	37,73	0,8
	ИТОГО:	**420**				**447,1**								
	ВСЕГО:	**1770**				**1544,24**								

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 175 сб.р. 2011	Каша вязкая молочная пшенка с рисом	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300	0,10	0,96	54,8	0,44	133,68	156,72	37,22	0,84
Рец. № 46 сб.р. 2011	Салат из капусты белокочанной с яблоком	95	0,12	4,85	10,61	85,6	0,03	16,03	-	-	31,8	27,88	15,2	0,93
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**496,86**								
	Обед													
Рец. № 82 сб.р. 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	1,8	4,92	10,9	103,75	0,05	10,675	-	2,4	49,725	54,6	26,13	1,225
Рец. № 268/331 сб.р. 2011	Котлеты из свинины с соусом	70/30	8,23	18,29	10,75	242,5	0,24	3,175	12,62	1,17	16,65	105,49	23,61	1,375
Рец. № 302 сб.р. 2011	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	-	-	0,60	5,31	77,91	25,45	0,52
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	55	0,22	0,22	5,39	25,85	0,02	5,5	-	0,01	8,8	6,05	4,95	1,21
	ИТОГО:	**800**				**704,62**								
	Полдник													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со сгущенным молоком	180/10	14,48	13,95	81,12	507,4	0,268	0,84	36,3	6,48	211,21	258,2	62,5	2,39
Рец. № 383 сб.р. 2011	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	-	128,0	117,9	18,0	0,64
	ИТОГО:	**390**				**645,80**								
	ВСЕГО:	**1740**				**1847,28**								

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/20	6,68	7,1	60,7	333,7	0,06	0,38	22	-	140,5	163,2	37,7	0,82
Рец. № 54 сб.р. 2011	Салат из свеклы с яблоками	115	1,25	7,0	12,89	119,49	0,02	7,4	-	2,67	33,66	36,6	19,4	1,7
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	**550**				**513,2**								
	Обед													
Рец. № 101 сб.р. 2011	Суп картофельный с рисом со сметаной	240/10	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,98	22,78	0,88
Рец. № 227/333 сб.р. 2011	Рыба припущенная с соусом	70/30	11,18	2,48	2,61	77,5	0,06	0,54	18,38	0,79	18,4	128,95	30,63	0,63
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Рец. № 338 сб.р. 2011	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	-	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	**815**				**507,7**								
	Полдник													
Рец. № 413 сб.р. 2011	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	-	98,29	128,02	25,92	1,33
Рец. № 349 сб.р. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	**300**				**431,8**								
	ВСЕГО:	**1665**				**1452,7**								

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/,блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 173 сб.р. 2011	Каша овсяная с сахаром и маслом	200/10/10	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,95	149,92	234,98	70,82	1,76
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	95	1,25	3,087	6,14	57,38	0,02	16,24	-	2,19	23,72	26,89	14,34	0,44
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	**550**				**506,14**								
	Обед													
Рец. № 88 сб.р. 2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,38	49,25	49,0	22,1	0,83
Рец. № 278/331 сб.р. 2011	Тефтели из свинины с соусом	70/30	11,66	13,45	102,13	215,45	0,18	1,3	15,44	0,5	27,7	75,83	15,88	4,64
Рец. № 312 сб.р. 2011	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	18,16	-	0,15	36,98	86,6	27,75	0,01
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Банан свежий	55	0,83	0,28	11,55	52,8	0,02	5,5	-	0,22	4,4	15,4	23,1	0,33
	ИТОГО:	**800**				**624,22**								
	Полдник													
Рец. № 377 сб.р. 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
Рец. № 222 сб.р. 2011	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	90/10	12,9	10,1	33,16	275,7	0,07	0,44	59,6	-	17,2	200,8	26,9	0,8
	ИТОГО:	**322**				**337,7**								
	ВСЕГО:	**1672**				**1468,06**								

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка манная со сгущенным молоком	200/20	8,05	7,1	59,3	333,7	0,07	0,38	22,0	-	145,4	136,3	24,5	0,82
Рец. № 67 сб.р. 2011	Винегрет	95	1,33	9,54	6,93	118,85	0,42	9,15	-	2,80	29,67	41,1	18,53	0,79
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**559,31**								
	Обед													
Рец. № 95 сб.р. 2011	Рассольник по-домашнему со сметаной	240/10	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,13	-	2,4	39,75	65,83	28,08	1,075
Рец. № 291 сб.р. 2011	Плов из курицы	240	20,27	11,84	43,74	363,2	0,16	7,2	22,08	-	55,7	206,6	64,75	2,26
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	65	0,26	0,26	6,37	30,55	0,02	5,5	-	0,013	10,4	7,15	8,85	1,43
	ИТОГО:	**800**				**637,22**								
	Полдник													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со сгущенным молоком	180/10	14,48	13,95	81,12	507,4	0,268	0,84	36,3	6,48	211,21	258,2	62,5	2,39
Рец. № 352 сб.р. 2011	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,02	11,46	6,62	3,64	0,57
	ИТОГО:	**390**				**626,6**								
	ВСЕГО:	**1740**				**1823,13**								

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 181 сб.р. 2011	Каша манная с сахаром и сливочным маслом	200/10/10	6,12	10,7	42,3	290,99	0,07	1,17	57,9	1,1	134,05	54,95	20,24	0,499
Рец. № 45 сб.р. 2011	Салат из моркови с белокочанной капустой	95	1,25	3,087	6,14	57,38	0,02	16,24	-	2,19	23,72	26,89	14,34	0,44
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**455,13**								
	Обед													
Рец. № 99сб.р. 2011	Суп овощной со сметаной	240/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	-	2,43	34,85	49,28	20,75	0,78
Рец. № 234/332сб.р. 2011	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,73	7,25	12,46	150	0,058	1,1	18,75	-	51,15	115,39	34,45	0,96
Рец. № 309 сб.р. 2011	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Груша свежая	55	0,22	0,17	5,67	25,85	0,01	2,75	-	0,22	10,45	8,8	6,6	1,27
	ИТОГО:	**800**				**568,52**								
	Полдник													
Рец. № 380 сб.р. 2011	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,9	113,4	0,02	0,38	10,0	-	128,78	86,56	12,88	0,08
Рец. № 185 сб.р. 2011	Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/20	6,69	7,06	60,68	333,7	0,06	0,39	22,0	-	140,47	163,2	37,73	0,8
	ИТОГО:	**420**				**447,1**								
	ВСЕГО:	**1770**				**1470,75**								

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 401 сб.р. 2011	Оладьи со сгущенным молоком	180/10	14,48	13,95	81,12	507,4	0,268	0,84	36,3	6,48	211,21	258,2	62,5	2,39
Рец. № 59 сб.р. 2011	Салат из моркови с яблоками	125	1,33	0,21	10,6	49,88	0,07	5,34	-	3,12	29,99	55,66	37,99	1,33
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**664,04**								
	Обед													
Рец. № 103 сб.р. 2011	Суп картофельный с макаронами со сметаной	240,10	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	1,23	29,2	67,58	27,28	1,13
Рец. № 261/333 сб.р. 2011	Печень тушеная с соусом	50/50	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,34	5541	1,0	27,53	227,87	16,82	4,82
Рец. № 171 сб.р. 2011	Греча отварная	150	8,29	8,95	37,4	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,03	131,7	4,43
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	17,0	-	0,014	11,2	77	6,3	1,54
	ИТОГО:	**800**				**707,62**								
	Полдник													
Рец. № 413 сб.р. 2011	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	-	98,29	128,02	25,92	1,33
Рец. № 349 сб.р. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	**300**				**431,8**								
	ВСЕГО:	**1650**				**1803,46**								

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход продукции, г	Пищевее вещества,г/ блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины/мг/ блюда				Минеральные вещества блюда / мг/			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Рец. № 175 сб.р. 2011	Каша вязкая молочная пшенка с рисом	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300	0,10	0,96	54,8	0,44	133,68	156,72	37,22	0,84
Рец. № 46 сб.р. 2011	Салат из капусты белокочанной с яблоком	95	0,12	4,85	10,61	85,6	0,03	16,03	-	-	31,8	27,88	15,2	0,93
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	**550**				**492,36**								
	Обед													
Рец. № 83 сб.р. 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	1,8	4,92	10,9	103,75	0,05	10,675	-	2,4	49,725	54,6	26,13	1,225
Рец. № 262/333 сб.р. 2011	Сердце в соусе	50/50	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	-	27,53	181,35	23,32	3,96
Рец. № 302 сб.р. 2011	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	-	-	0,60	5,31	77,91	25,45	0,52
Рец. № 376 сб.р. 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб Краснохолмский	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Рец. № 338 сб.р. 2011	Банан свежий	55	0,83	0,28	11,55	52,8	0,02	5,5	-	0,22	4,4	15,4	23,1	0,33
	ИТОГО:	**800**				**641,07**								
	Полдник													
Рец. № 377 сб.р. 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
Рец. № 222 сб.р. 2011	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	90/10	12,9	10,1	33,16	275,7	0,07	0,44	59,6	-	17,2	200,8	26,9	0,8
	ИТОГО:	**322**				**337,7**								
	ВСЕГО:	**1672**				**1471,13**								