



**2 день, лагерь**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г   |                          | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мг, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг           | І, мг        | Ф, мг       |             |                  | So, мг |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |           |               |                          |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| Печенье Венское                        | 30           | 1,50             | 2         | 15,3          | 84,45                    | 0,1         | 2,21         | 23,91        | 0,03        | 0,13        | 24,26                | 20,16        | 138,79        | 1,4         | 171,56          | 23,14        | 0,06        | 0,01        |                  |        |
| Бутерброд с мясом копчено-запеченым    | 35           | 3,34             | 4         | 9,38          | 83,26                    | 0,16        | 25,96        | 25,91        | 0,09        | 0,13        | 48,21                | 33,14        | 98,23         | 1,37        | 757,29          | 75,31        | 0,04        |             | 4                | 2022   |
| Каша жидкая молочная пшенная           | 250          | 8,60             | 9,68      | 42,5          | 288,90                   | 0,01        |              | 4            |             | 0,02        | 9,2                  | 5,6          | 16,8          | 0,24        | 56,4            |              | 0,01        |             | 128              | 2022   |
| Чай с молоком сгущенным                | 200          | 1,8              | 1,97      | 12,65         | 73,14                    |             | 0,1          |              |             | 0,01        | 5,25                 | 4,4          | 8,24          | 0,82        | 25,25           |              |             |             | ТТК              | фирм   |
| Соус фруктовый ( из повидла)           | 30           | 0,1              | 0         | 9,70          | 36,96                    |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| Фрукт                                  | 150          | 0,6              | 0,6       | 17,40         | 73,02                    |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             | 231              | 2022   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>695</b>   | <b>15,9</b>      | <b>18</b> | <b>106,93</b> | <b>639,73</b>            | <b>0,31</b> | <b>28,27</b> | <b>53,83</b> | <b>0,12</b> | <b>0,3</b>  | <b>92</b>            | <b>70,91</b> | <b>281,72</b> | <b>4,29</b> | <b>1 040,79</b> | <b>99,28</b> | <b>0,11</b> | <b>0,01</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |           |               |                          |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| Салат из квашеной капусты              | 30           | 0,5              | 1         | 2,8           | 24,33                    |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             | 33               | 2022   |
| Суп-лапша на курином бульоне с курицей | 250          | 3,90             | 5         | 15,9          | 125,50                   | 0,06        | 1,13         | 1,49         | 0,52        | 0,12        | 19,89                | 20,71        | 154,54        | 2,3         | 288,51          | 80,74        | 0,01        | 19,39       | 22/2             | 2022   |
| Зраза Любимая с соусом                 | 120          | 10,30            | 21        | 14,23         | 283,74                   | 0,1         |              | 20,8         | 0,08        | 0,03        | 21,21                | 9,65         | 52,97         | 1,22        | 71,04           | 100,14       | 0,01        | 0,01        | ТТК              | фирм   |
| Картофельное пюре                      | 180          | 3,79             | 4,52      | 26,09         | 158,80                   | 0,07        |              |              |             | 0,03        | 7,02                 | 7,41         | 33,93         | 1,56        | 53,04           | 2,18         |             |             | 91               | 2022   |
| Хлеб ржаной                            | 65           | 4,29             | 0,78      | 27,11         | 125,70                   |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 2,64             | 0,26      | 18,76         | 89,56                    |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| Чай                                    | 200          | 0,20             | 0,05      | 14,81         | 57,34                    |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             | 261              | 2022   |
| Сок в индивидуальной упаковке          | 200          | 1,00             | 0,2       | 21,00         | 86,80                    |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| Коржик молочный                        | 60           | 2,76             | 4,45      | 21,06         | 133,20                   |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |                 |              |             |             |                  |        |
| <b>Итого за день:</b>                  | <b>1840</b>  | <b>29,3</b>      | <b>38</b> | <b>161,74</b> | <b>1084,97</b>           | <b>0,24</b> | <b>4,43</b>  | <b>22,29</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,19</b> | <b>56,66</b>         | <b>43,49</b> | <b>248,04</b> | <b>5,19</b> | <b>469,51</b>   | <b>183,5</b> | <b>0,02</b> | <b>19,4</b> |                  |        |







### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |        |          |        |        |          | Минеральные вещества |          |        |           |          |       |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------|----------------------|----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг  | А, мкг   | Д, мкг | В2, мг | Са, мг   | Mg, мг               | P, мг    | Fe, мг | K, мг     | I, мг    | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период       | 252,79           | 282     | 1 502,65    | 7 892                   | 9,7      | 654,08 | 1 725,04 | 14,08  | 12,72  | 3 833,42 | 2 092,19             | 7 711,05 | 190,66 | 24 548,57 | 3 202,47 | 1,44  | 175,13 |
| Среднее значение за период | 50,82            | 57,8    | 281,96      | 1 559,8                 | 0,97     | 65,41  | 172,5    | 1,41   | 1,27   | 383,34   | 209,22               | 771,11   | 19,07  | 2 454,86  | 320,25   | 0,14  | 17,51  |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.