

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Шнурко Н.А.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

Присоединен к договору № 3 от 15.04.2024г.



Питательное меню для организации питания детей в каникулы, свободное время в детских оздоровительных лагерях трудящихся с дневным пребыванием (завтрак, обед), обслуживаемых ИП Шнурко Н.А. (привозное питание)

| №<br>Рец. | Рацион                                              | Выход<br>гр, мл,<br>шт | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Пищевые вещества (гр) |            |             | Витамины (мг) |      |     |      |       | Минеральные вещества |       |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|------------|-------------|---------------|------|-----|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
|           |                                                     |                        |                            | Белки<br>гр           | Жиры<br>гр | Углев<br>гр | В             | С    | А   | Е    | Са    | Р                    | Mg    | Fe   |  |  |
|           | I день                                              |                        |                            |                       |            |             |               |      |     |      |       |                      |       |      |  |  |
|           | Завтрак                                             |                        |                            |                       |            |             |               |      |     |      |       |                      |       |      |  |  |
| №3        | Сыр порционно                                       | 10                     | 38,0                       | 2,5                   | 4,0        | 2,0         | 0,0           | 24,2 | 0,6 | 0,0  | 45,3  | 24,3                 | 14,9  | 0,5  |  |  |
| №182      | Каша молочная с<br>маслом сливочным                 | 200                    | 256,0                      | 4,9                   | 11,8       | 32,1        | 0,3           | 0,9  | 0,1 | 9,5  | 147,6 | 253,0                | 50,4  | 1,3  |  |  |
| №376      | Чай с сахаром                                       | 200                    | 58,0                       | 0,2                   | 0,0        | 15,0        | 2,8           | 2,6  | 2,0 | 0,0  | 20,4  | 32,6                 | 17,7  | 3,3  |  |  |
| №2        | Хлеб пшеничный                                      | 30                     | 57,9                       | 2,3                   | 0,3        | 11,5        | 0,1           | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5                 | 12,4  | 0,8  |  |  |
|           | Итого                                               |                        | 409,9                      | 9,9                   | 16,1       | 60,6        | 3,2           | 27,8 | 5,2 | 9,5  | 248,8 | 351,4                | 95,4  | 5,9  |  |  |
|           | Обед                                                |                        |                            |                       |            |             |               |      |     |      |       |                      |       |      |  |  |
| №88       | Щи из свежей<br>капусты с картофелем<br>со сметаной | 200                    | 146,9                      | 2,4                   | 6,8        | 12,2        | 0,2           | 41,5 | 0,0 | 2,5  | 55,8  | 65,4                 | 31,8  | 1,4  |  |  |
| №159      | Зразы «Школьная»                                    | 90                     | 153,0                      | 18,7                  | 19,3       | 8,4         | 0,1           | 25,2 | 0,0 | 1,5  | 15,3  | 91,6                 | 17,9  | 0,9  |  |  |
| №309      | Макаронные изделия<br>отварные                      | 150                    | 240,6                      | 5,9                   | 6,0        | 41,8        | 1,0           | 0,0  | 0,0 | 24,3 | 27,3  | 47,0                 | 21,4  | 1,1  |  |  |
| ГОСТ      | Фруктовый нектар                                    | 200                    | 52,0                       | 0,2                   | ----       | 13,5        | 8,6           | 5,0  | 0,6 | 0,0  | 15,0  | 10,5                 | 7,5   | 2,2  |  |  |
| №2        | Хлеб пшеничный и<br>ржано-пшеничный                 | 20/20                  | 94,0                       | 3,2                   | 0,4        | 19,3        | 0,1           | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5                 | 12,4  | 0,8  |  |  |
|           | Комплект разовой<br>посуды                          | 2 комп                 |                            |                       |            |             |               |      |     |      |       |                      |       |      |  |  |
| Итого     |                                                     |                        | 686,5                      | 30,4                  | 32,5       | 95,2        | 9,0           | 71,8 | 3,1 | 28,3 | 148,9 | 256,0                | 91,0  | 6,4  |  |  |
| Всего     |                                                     |                        | 1096,4                     | 4,03                  | 48,6       | 155,8       | 12,2          | 99,6 | 8,3 | 37,8 | 397,7 | 607,4                | 186,4 | 12,3 |  |  |

[illegible]

|       | Комплект посуды                                 | разовой | 2 комп |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
|-------|-------------------------------------------------|---------|--------|--------|------|------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|
| Итого |                                                 |         |        | 678,6  | 27,1 | 27,8 | 89,4  | 9,2  | 35,0 | 3,2 | 10,3 | 158,7 | 250,2 | 94,8  | 5,5  |  |  |  |  |  |
| Всего |                                                 |         |        | 1150,5 | 40,3 | 44,9 | 160,3 | 12,4 | 62,8 | 8,4 | 19,8 | 407,5 | 501,6 | 190,2 | 11,4 |  |  |  |  |  |
|       | День 4                                          |         |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
|       | Завтрак                                         |         |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
| №182  | Каша молочная с маслом сливочным                | 200     |        | 284,0  | 7,4  | 13,9 | 31,9  | 0,3  | 0,9  | 0,1 | 9,5  | 147,6 | 253,0 | 50,4  | 1,3  |  |  |  |  |  |
| №376  | Чай с сахаром                                   | 200     |        | 58,0   | 0,2  | 0,0  | 15,0  | 2,8  | 2,6  | 2,0 | 0,0  | 20,4  | 32,6  | 17,7  | 3,3  |  |  |  |  |  |
| №2    | Хлеб пшеничный                                  | 30      |        | 57,9   | 2,3  | 0,3  | 11,5  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |  |  |  |  |  |
|       | Итого                                           |         |        | 399,9  | 9,9  | 14,2 | 58,4  | 3,2  | 3,6  | 4,6 | 9,5  | 203,8 | 327,1 | 80,5  | 5,4  |  |  |  |  |  |
|       | Обед                                            |         |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
| №162  | Суп с крупяными изделиями                       | 200     |        | 181,0  | 7,1  | 6,2  | 25,8  | 0,3  | 16,2 | 0,1 | 3,3  | 34,0  | 97,1  | 36,1  | 2,2  |  |  |  |  |  |
| №220  | Чахохбили из курицы                             | 90      |        | 201,0  | 29,4 | 19,0 | 18,0  | 0,0  | 5,1  | 0,0 | 3,3  | 23,2  | 150,9 | 66,0  | 1,3  |  |  |  |  |  |
| №312  | Картофельное пюре                               | 150     |        | 180,2  | 4,0  | 6,7  | 26,5  | 0,2  | 25,6 | 0,0 | 0,3  | 62,5  | 86,5  | 38,3  | 1,1  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ  | Фруктовый нектар                                | 200     |        | 52,0   | 0,2  | ---- | 13,5  | 8,6  | 5,0  | 0,6 | 0,0  | 15,0  | 10,5  | 7,5   | 2,2  |  |  |  |  |  |
| №2    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                | 20/20   |        | 94,0   | 3,2  | 0,4  | 19,3  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |  |  |  |  |  |
|       | Комплект посуды                                 | 2 комп  |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
| Итого |                                                 |         |        | 708,2  | 43,9 | 31,9 | 112,1 | 9,2  | 52,0 | 3,2 | 6,9  | 170,2 | 386,5 | 160,3 | 7,6  |  |  |  |  |  |
| Всего |                                                 |         |        | 1108,1 | 53,8 | 46,1 | 170,5 | 12,4 | 55,6 | 7,8 | 16,4 | 373,7 | 713,6 | 240,8 | 13,0 |  |  |  |  |  |
|       | День 5                                          |         |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
|       | Завтрак                                         |         |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
| №140  | Макароны отварные с сыром                       | 150/30  |        | 257,0  | 8,7  | 11,9 | 37,5  | 0,1  | 0,1  | 0,1 | 18,1 | 115,3 | 96,8  | 20,2  | 0,8  |  |  |  |  |  |
| №376  | Чай с сахаром                                   | 200     |        | 58,0   | 0,2  | 0,0  | 15,0  | 2,8  | 2,6  | 2,0 | 0,0  | 20,4  | 32,6  | 17,7  | 3,3  |  |  |  |  |  |
| №2    | Хлеб пшеничный                                  | 30      |        | 57,9   | 2,3  | 0,3  | 11,5  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |  |  |  |  |  |
|       | Итого                                           |         |        | 372,9  | 11,2 | 12,2 | 64,0  | 3,0  | 2,8  | 4,6 | 18,1 | 171,2 | 170,9 | 50,3  | 4,9  |  |  |  |  |  |
|       | Обед                                            |         |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |  |  |  |  |  |
| №82   | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200     |        | 135,0  | 3,0  | 5,8  | 17,6  | 0,3  | 38,8 | 0,0 | 3,8  | 40,5  | 52,8  | 24,5  | 1,2  |  |  |  |  |  |
| №403  | Плов с птицей                                   | 250     |        | 387,0  | 22,3 | 23,6 | 55,7  | 0,1  | 5,2  | 0,0 | 4,8  | 6,5   | 266,9 | 109,9 | 2,2  |  |  |  |  |  |
| ГОСТ  | Фруктовый нектар                                | 200     |        | 52,0   | 0,2  | ---- | 13,5  | 8,6  | 5,0  | 0,6 | 0,0  | 15,0  | 10,5  | 7,5   | 2,2  |  |  |  |  |  |
| №2    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                | 20/20   |        | 94,0   | 3,2  | 0,4  | 19,3  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |  |  |  |  |  |

[illegible]

|              |                                  |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|--------------|----------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №309         | Макаронные изделия               | 150    | 240,6         | 5,9         | 6,0         | 41,8         | 1,0         | 0,0         | 0,0        | 24,3        | 27,3         | 47,0         | 21,4         | 1,1         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                 | 200    | 52,0          | 0,2         | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 20/20  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | Комплект разовой посуды          | 2 комп |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| <b>Итого</b> |                                  |        | <b>815,9</b>  | <b>52,2</b> | <b>31,9</b> | <b>113,1</b> | <b>10,0</b> | <b>19,5</b> | <b>4,2</b> | <b>31,4</b> | <b>127,4</b> | <b>333,2</b> | <b>92,9</b>  | <b>7,5</b>  |
| <b>Всего</b> |                                  |        | <b>1237,8</b> | <b>61,1</b> | <b>46,0</b> | <b>166,7</b> | <b>13,1</b> | <b>47,3</b> | <b>5,9</b> | <b>40,9</b> | <b>349,2</b> | <b>671,6</b> | <b>178,3</b> | <b>13,4</b> |
|              | <b>День 8</b>                    |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|              | <b>Завтрак</b>                   |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №3           | Сыр порционно                    | 10     | 38,0          | 2,5         | 4,0         | 2,0          | 0,0         | 24,2        | 0,6        | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5         |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным | 200    | 318,0         | 8,2         | 12,8        | 42,4         | 0,3         | 0,9         | 0,1        | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3         |
| №376         | Чай с сахаром                    | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный                   | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |                                  |        | <b>471,9</b>  | <b>13,2</b> | <b>17,1</b> | <b>70,9</b>  | <b>3,2</b>  | <b>27,8</b> | <b>5,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>248,8</b> | <b>251,4</b> | <b>95,4</b>  | <b>5,9</b>  |
|              | <b>Обед</b>                      |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №129         | Рассольник со сметаной           | 200    | 140,0         | 3,1         | 5,4         | 14,8         | 0,2         | 29,0        | 0,0        | 5,7         | 34,6         | 69,7         | 29,8         | 1,3         |
| №234         | Котлета рыбная                   | 90     | 236,0         | 11,8        | 9,9         | 8,5          | 0,1         | 0,5         | 0,0        | 2,4         | 30,3         | 93,4         | 17,1         | 0,6         |
| №312         | Картофельное пюре                | 150    | 180,2         | 4,0         | 6,7         | 26,5         | 0,2         | 25,6        | 0,0        | 0,3         | 62,5         | 86,5         | 38,3         | 1,1         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                 | 200    | 52,0          | 0,2         | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 20/20  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | Комплект разовой посуды          | 2 комп |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| <b>Итого</b> |                                  |        | <b>702,2</b>  | <b>22,3</b> | <b>22,4</b> | <b>82,6</b>  | <b>9,2</b>  | <b>60,2</b> | <b>3,1</b> | <b>8,4</b>  | <b>177,9</b> | <b>301,6</b> | <b>105,1</b> | <b>6,0</b>  |
| <b>Всего</b> |                                  |        | <b>1174,1</b> | <b>35,5</b> | <b>39,5</b> | <b>153,5</b> | <b>12,4</b> | <b>88,0</b> | <b>8,3</b> | <b>17,9</b> | <b>426,7</b> | <b>553,0</b> | <b>200,5</b> | <b>11,9</b> |
|              | <b>День 9</b>                    |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|              | <b>Завтрак</b>                   |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №140         | Макаронны отварные с сыром       | 150/30 | 257,0         | 8,7         | 11,9        | 37,5         | 0,1         | 0,1         | 0,1        | 18,1        | 115,3        | 96,8         | 20,2         | 0,8         |
| №376         | Чай с сахаром                    | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный                   | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> |                                  |        | <b>372,9</b>  | <b>11,2</b> | <b>12,2</b> | <b>64,0</b>  | <b>3,0</b>  | <b>2,8</b>  | <b>4,6</b> | <b>18,1</b> | <b>171,2</b> | <b>170,9</b> | <b>50,3</b>  | <b>4,9</b>  |
|              | <b>Обед</b>                      |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №237         | Суп к с клецками                 | 200    | 121,0         | 5,4         | 4,8         | 16,8         | 0,2         | 14,2        | 0,1        | 3,3         | 34,0         | 97,1         | 36,1         | 2,1         |
| №394         | Картофель, тушеный с птицей      | 250    | 325,8         | 22,7        | 19,5        | 36,3         | 0,1         | 26,2        | 0,0        | 4,8         | 28,5         | 220,2        | 87,5         | 3,1         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                 | 200    | 52,0          | 0,2         | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |

|       |                                                                  |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |
|-------|------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| №2    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 20/20  | 94,0   | 3,2  | 0,4  | 19,3  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |
|       | Комплект разовой посуды                                          | 2 комп |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |
| Итого |                                                                  |        | 592,8  | 31,5 | 24,7 | 85,9  | 9,0  | 45,5 | 3,2 | 8,1  | 112,8 | 366,3 | 143,5 | 8,2  |
| Всего |                                                                  |        | 965,7  | 42,7 | 36,9 | 149,9 | 12,0 | 48,3 | 7,8 | 26,2 | 284,0 | 537,2 | 193,8 | 13,1 |
|       | День 10                                                          |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |
|       | Завтрак                                                          |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |
| №3    | Сыр порционнно                                                   | 10     | 38,0   | 2,5  | 4,0  | 2,0   | 0,0  | 24,2 | 0,6 | 0,0  | 45,3  | 24,3  | 14,9  | 0,5  |
| №182  | Каша молочная с маслом сливочным                                 | 200    | 286,0  | 4,9  | 11,8 | 32,1  | 0,3  | 0,9  | 0,1 | 9,5  | 147,6 | 253,0 | 50,4  | 1,3  |
| №376  | Чай с сахаром                                                    | 200    | 58,0   | 0,2  | 0,0  | 15,0  | 2,8  | 2,6  | 2,0 | 0,0  | 20,4  | 32,6  | 17,7  | 3,3  |
| №2    | Хлеб пшеничный                                                   | 30     | 57,9   | 2,3  | 0,3  | 11,5  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |
|       | Итого                                                            |        | 401,9  | 7,4  | 12,1 | 58,6  | 3,2  | 3,6  | 4,6 | 9,5  | 203,5 | 327,1 | 80,5  | 5,4  |
|       | Обед                                                             |        |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |
| №82   | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной                  | 200    | 135,0  | 3,0  | 5,8  | 17,6  | 0,3  | 38,8 | 0,0 | 3,8  | 40,5  | 52,8  | 24,5  | 1,2  |
| №379  | Поджарка из курицы                                               | 90     | 246,0  | 12,8 | 13,9 | 4,5   | 0,1  | 11,0 | 0,1 | 2,4  | 30,3  | 93,4  | 17,1  | 0,6  |
| №304  | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150    | 273,6  | 4,8  | 6,5  | 38,6  | 0,2  | 0,0  | 0,0 | 2,1  | 21,8  | 54,8  | 19,1  | 0,5  |
| ГОСТ  | Фруктовый нектар                                                 | 200    | 52,0   | 0,2  | ---- | 13,5  | 8,6  | 5,0  | 0,6 | 0,0  | 15,0  | 10,5  | 7,5   | 2,2  |
| №2    | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 20/20  | 94,0   | 3,2  | 0,4  | 19,3  | 0,1  | 0,1  | 2,5 | 0,0  | 35,5  | 41,5  | 12,4  | 0,8  |
|       | Комплект разовой посуды                                          | 2 комп |        |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |      |
| Итого |                                                                  |        | 800,6  | 24,0 | 26,6 | 93,5  | 9,3  | 54,9 | 3,2 | 8,3  | 143,1 | 253,0 | 80,2  | 5,3  |
| Всего |                                                                  |        | 1202,5 | 31,4 | 38,7 | 152,1 | 12,5 | 58,5 | 7,6 | 17,8 | 346,6 | 580,1 | 160,7 | 10,7 |

|      |                                  |     |       |     |      |      |     |      |     |     |       |       |      |     |
|------|----------------------------------|-----|-------|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|      | 11 день                          |     |       |     |      |      |     |      |     |     |       |       |      |     |
|      | Завтрак                          |     |       |     |      |      |     |      |     |     |       |       |      |     |
| №3   | Сыр порционнно                   | 10  | 38,0  | 2,5 | 4,0  | 2,0  | 0,0 | 24,2 | 0,6 | 0,0 | 45,3  | 24,3  | 14,9 | 0,5 |
| №182 | Каша молочная с маслом сливочным | 200 | 256,0 | 4,9 | 11,8 | 32,1 | 0,3 | 0,9  | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 253,0 | 50,4 | 1,3 |
| №376 | Чай с сахаром                    | 200 | 58,0  | 0,2 | 0,0  | 15,0 | 2,8 | 2,6  | 2,0 | 0,0 | 20,4  | 32,6  | 17,7 | 3,3 |
| №2   | Хлеб пшеничный                   | 30  | 57,9  | 2,3 | 0,3  | 11,5 | 0,1 | 0,1  | 2,5 | 0,0 | 35,5  | 41,5  | 12,4 | 0,8 |

|              |                                                     |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|--------------|-----------------------------------------------------|--------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|              | <b>Итого</b>                                        |        | <b>409,9</b>  | <b>9,9</b>   | <b>16,1</b> | <b>60,6</b>  | <b>3,2</b>  | <b>27,8</b> | <b>5,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>248,8</b> | <b>351,4</b> | <b>95,4</b>  | <b>5,9</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                         |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| № 88         | Ши из свежей<br>капусты с картофелем<br>со сметаной | 200    | 146,9         | 2,4          | 6,8         | 12,2         | 0,2         | 41,5        | 0,0        | 2,5         | 55,8         | 65,4         | 31,8         | 1,4         |
| №159         | Зразы «Школьная»                                    | 90     | 153,0         | 18,7         | 19,3        | 8,4          | 0,1         | 25,2        | 0,0        | 1,5         | 15,3         | 91,6         | 17,9         | 0,9         |
| №309         | Макаронные изделия<br>отварные                      | 150    | 240,6         | 5,9          | 6,0         | 41,8         | 1,0         | 0,0         | 0,0        | 24,3        | 27,3         | 47,0         | 21,4         | 1,1         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                                    | 200    | 52,0          | 0,2          | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и<br>ржано-пшеничный                 | 20/20  | 94,0          | 3,2          | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | Комплект разовой<br>посуды                          | 2 комп |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| <b>Итого</b> |                                                     |        | <b>686,5</b>  | <b>30,4</b>  | <b>32,5</b> | <b>95,2</b>  | <b>9,0</b>  | <b>71,8</b> | <b>3,1</b> | <b>28,3</b> | <b>148,9</b> | <b>256,0</b> | <b>91,0</b>  | <b>6,4</b>  |
| <b>Всего</b> |                                                     |        | <b>1096,4</b> | <b>4,03</b>  | <b>48,6</b> | <b>155,8</b> | <b>12,2</b> | <b>99,6</b> | <b>8,3</b> | <b>37,8</b> | <b>397,7</b> | <b>607,4</b> | <b>186,4</b> | <b>12,3</b> |
|              | <b>12 день</b>                                      |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|              | <b>Завтрак</b>                                      |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №3           | Сыр порционнно                                      | 10     | 38,0          | 2,5          | 4,0         | 2,0          | 0,0         | 24,2        | 0,6        | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5         |
| №182         | Каша молочная с<br>маслом сливочным                 | 200    | 268,0         | 3,9          | 9,8         | 25,1         | 0,2         | 0,9         | 0,1        | 9,5         | 120,6        | 240,0        | 40,4         | 1,3         |
| №376         | Чай с сахаром                                       | 200    | 58,0          | 0,2          | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный                                      | 30     | 57,9          | 2,3          | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | <b>Итого</b>                                        |        | <b>421,9</b>  | <b>8,9</b>   | <b>14,1</b> | <b>53,6</b>  | <b>3,1</b>  | <b>27,8</b> | <b>5,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>221,8</b> | <b>338,4</b> | <b>85,4</b>  | <b>5,9</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                         |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №239         | Суп картофельный с<br>бобовыми                      | 200    | 180,3         | 5,5          | 7,4         | 19,8         | 0,2         | 14,2        | 1,0        | 3,3         | 34,0         | 97,1         | 36,1         | 2,2         |
| №423         | Тефтели (мясо или<br>курица)                        | 110    | 192,0         | 9,8          | 12,9        | 7,4          | 0,1         | 2,9         | 0,0        | 1,5         | 22,5         | 112,9        | 49,6         | 1,9         |
| №302         | Каша гречневая                                      | 150    | 264,0         | 9,2          | 7,6         | 43,1         | 0,1         | 0,0         | 0,0        | 13,5        | 12,9         | 142,0        | 94,8         | 4,3         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                                    | 200    | 52,0          | 0,2          | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и<br>ржано-пшеничный                 | 20/20  | 94,0          | 3,2          | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | Комплект разовой<br>посуды                          | 2 комп |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| <b>Итого</b> |                                                     |        | <b>782,3</b>  | <b>27,9</b>  | <b>28,3</b> | <b>103,1</b> | <b>9,1</b>  | <b>22,2</b> | <b>3,1</b> | <b>18,3</b> | <b>119,9</b> | <b>404,0</b> | <b>200,4</b> | <b>11,4</b> |
| <b>Всего</b> |                                                     |        | <b>1204,2</b> | <b>116,9</b> | <b>42,4</b> | <b>156,7</b> | <b>12,2</b> | <b>50,0</b> | <b>8,3</b> | <b>27,8</b> | <b>341,7</b> | <b>742,4</b> | <b>285,8</b> | <b>17,3</b> |
|              | <b>13 день</b>                                      |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|              | <b>Завтрак</b>                                      |        |               |              |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №3           | Сыр порционнно                                      | 10     | 38,0          | 2,5          | 4,0         | 2,0          | 0,0         | 24,2        | 0,6        | 0,0         | 45,3         | 24,3         | 14,9         | 0,5         |
| №182         | Каша молочная с<br>маслом сливочным                 | 200    | 318,0         | 8,2          | 12,8        | 42,4         | 0,3         | 0,9         | 0,1        | 9,5         | 147,6        | 153,0        | 50,4         | 1,3         |

|              |                                                                  |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|--------------|------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №376         | Чай с сахаром                                                    | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный                                                   | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
| <b>Итого</b> | <b>Обед</b>                                                      |        | <b>471,9</b>  | <b>13,2</b> | <b>17,1</b> | <b>70,9</b>  | <b>3,2</b>  | <b>27,8</b> | <b>5,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>248,8</b> | <b>251,4</b> | <b>95,4</b>  | <b>5,9</b>  |
| № 129        | Рассольник со сметаной                                           | 200    | 140,0         | 3,1         | 5,4         | 14,8         | 0,2         | 29,0        | 0,0        | 5,7         | 34,6         | 69,7         | 29,8         | 1,3         |
| №320         | Рыба. запеченная в молочном соусе                                | 90     | 119,0         | 15,8        | 15,5        | 3,2          | 0,1         | 0,9         | 0,1        | 2,5         | 51,8         | 73,7         | 26,0         | 0,7         |
| №304         | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150    | 273,6         | 4,8         | 6,5         | 38,6         | 0,2         | 0,0         | 0,0        | 2,1         | 21,8         | 54,8         | 19,1         | 0,5         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                                                 | 200    | 52,0          | 0,2         | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 20/20  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | Комплект разовой посуды                                          | 2 комп |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| <b>Итого</b> |                                                                  |        | <b>678,6</b>  | <b>27,1</b> | <b>27,8</b> | <b>89,4</b>  | <b>9,2</b>  | <b>35,0</b> | <b>3,2</b> | <b>10,3</b> | <b>158,7</b> | <b>250,2</b> | <b>94,8</b>  | <b>5,5</b>  |
| <b>Всего</b> |                                                                  |        | <b>1150,5</b> | <b>40,3</b> | <b>44,9</b> | <b>160,3</b> | <b>12,4</b> | <b>62,8</b> | <b>8,4</b> | <b>19,8</b> | <b>407,5</b> | <b>501,6</b> | <b>190,2</b> | <b>11,4</b> |
|              | <b>День 14</b>                                                   |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
|              | <b>Завтрак</b>                                                   |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №182         | Каша молочная с маслом сливочным                                 | 200    | 284,0         | 7,4         | 13,9        | 31,9         | 0,3         | 0,9         | 0,1        | 9,5         | 147,6        | 253,0        | 50,4         | 1,3         |
| №376         | Чай с сахаром                                                    | 200    | 58,0          | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 2,8         | 2,6         | 2,0        | 0,0         | 20,4         | 32,6         | 17,7         | 3,3         |
| №2           | Хлеб пшеничный                                                   | 30     | 57,9          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | <b>Итого</b>                                                     |        | <b>399,9</b>  | <b>9,9</b>  | <b>14,2</b> | <b>58,4</b>  | <b>3,2</b>  | <b>3,6</b>  | <b>4,6</b> | <b>9,5</b>  | <b>203,8</b> | <b>327,1</b> | <b>80,5</b>  | <b>5,4</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                                      |        |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| №162         | Суп с крупяными изделиями                                        | 200    | 181,0         | 7,1         | 6,2         | 25,8         | 0,3         | 16,2        | 0,1        | 3,3         | 34,0         | 97,1         | 36,1         | 2,2         |
| №220         | Чахохбили из курицы                                              | 90     | 201,0         | 29,4        | 19,0        | 18,0         | 0,0         | 5,1         | 0,0        | 3,3         | 23,2         | 150,9        | 66,0         | 1,3         |
| №312         | Картофельное пюре                                                | 150    | 180,2         | 4,0         | 6,7         | 26,5         | 0,2         | 25,6        | 0,0        | 0,3         | 62,5         | 86,5         | 38,3         | 1,1         |
| ГОСТ         | Фруктовый нектар                                                 | 200    | 52,0          | 0,2         | ----        | 13,5         | 8,6         | 5,0         | 0,6        | 0,0         | 15,0         | 10,5         | 7,5          | 2,2         |
| №2           | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                                 | 20/20  | 94,0          | 3,2         | 0,4         | 19,3         | 0,1         | 0,1         | 2,5        | 0,0         | 35,5         | 41,5         | 12,4         | 0,8         |
|              | Комплект разовой посуды                                          | 2 комп |               |             |             |              |             |             |            |             |              |              |              |             |
| <b>Итого</b> |                                                                  |        | <b>708,2</b>  | <b>43,9</b> | <b>31,9</b> | <b>112,1</b> | <b>9,2</b>  | <b>52,0</b> | <b>3,2</b> | <b>6,9</b>  | <b>170,2</b> | <b>386,5</b> | <b>160,3</b> | <b>7,6</b>  |
| <b>Всего</b> |                                                                  |        | <b>1108,1</b> | <b>53,8</b> | <b>46,1</b> | <b>170,5</b> | <b>12,4</b> | <b>55,6</b> | <b>7,8</b> | <b>16,4</b> | <b>373,7</b> | <b>713,6</b> | <b>240,8</b> | <b>13,0</b> |

**В случае выезда учащихся за пределы учебного заведения согласно плана мероприятий лагеря, предлагается следующий вариант меню:**

| №<br>Рец. | Рацион                                                          | Выход<br>гр, мл,<br>шт | Энерг.<br>ценное<br>ть<br>ккал | Пищевые вещества (гр) |             |              | Витамины (мг) |             |            |            |              | Минеральные вещества |             |            |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------------|-------------|------------|--|--|
|           |                                                                 |                        |                                | Белки<br>гр           | Жиры<br>гр  | Углев<br>гр  | В             | С           | А          | Е          | Са           | Р                    | Mg          | Fe         |  |  |
| ГОСТ      | Фруктовый нектар (в индивидуальной упаковке)                    | 200                    | 52,0                           | 0,2                   | -           | 13,5         | 8,6           | 5,0         | 0,6        | 0,0        | 15,0         | 10,5                 | 7,5         | 2,2        |  |  |
| ГОСТ      | Вода минеральная б/г (в индивидуальной упаковке)                | 0,5                    | 79,0                           | 0,9                   | -           | 19,8         | 1,5           | 20,6        | 0,9        | 2,2        | 0,0          | 0,0                  | 0,0         | 0,0        |  |  |
| ГОСТ      | Шоколад батончик, или конфеты (в индивидуальной упаковке)       | 1 шт                   | 372,0                          | 5,0                   | 11,4        | 62,7         | 7,4           | 4,2         | 0,4        | 1,0        | 14,3         | 8,2                  | 3,6         | 3,1        |  |  |
| ГОСТ      | Кондитерское или кулинарное изделие (в индивидуальной упаковке) | 1 шт                   | 255,0                          | 5,7                   | 7,5         | 40,3         | 0,1           | 0,0         | 7,5        | 4,5        | 94,0         | 94,5                 | 40,0        | 1,5        |  |  |
|           | Фрукт                                                           | 1 шт                   | 47,0                           | 0,2                   | 0,3         | 9,8          | 0,0           | 10,2        | 0,0        | 0,6        | 17,1         | 0,4                  | 9,7         | 2,4        |  |  |
|           | <b>Всего:</b>                                                   |                        | <b>805,0</b>                   | <b>12,0</b>           | <b>18,5</b> | <b>146,1</b> | <b>10,2</b>   | <b>35,8</b> | <b>9,0</b> | <b>7,3</b> | <b>126,1</b> | <b>113,2</b>         | <b>60,8</b> | <b>9,2</b> |  |  |