



Утверждено
 Начальник лагеря труда и отдыха
 Секретарева Г. В.

2024, апреля 2024г.

Столовая при ГПОУ ЯО Ярославский колледж гостиничного и строительного сервиса
 Циклическое 10-дневное меню районов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питания детей
 и подростков в детском городском лагере с дневным пребыванием

№ п/п	№ технологической карты по сб. рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Витаминный состав						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Р, мг	Р, мг	Р, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
1	№342, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Омлет с сыром	120	13,9	21,6	2	259	0,07	0	0,3	3,6	216	19	257	3		
2	№692, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1		
3		Яблоко	125	0,49	0,49	11,88	56,99	0,03	5	0,01	0,79	18	9	12,38	2,48		
	Всего завтрак		15,89	23,39	36,28	422,99	0,12	6	0,32	4,39	295	35	314,38	6,48			
ОБЕД																	
1	№132, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Рассольник Ленинградский с луком	250/10	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26	73	1		
2	№388, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Биточки рыбные	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6		
3	№520, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Картофельное пюре	200	4,14	7,2	27,08	188,09	0,19	6,67	0,05	0,27	62,7	38,69	113,39	1,47		
4	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Огурец свежий	40	0,3	0	1,00	5,43	0	1,6	0	0,04	8,28	5,04	15,12	0,36		
5		Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
6	№631, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,5	113,7	0	6	0	0,1	22,2	11,9	12	0,2		
7	ТТК	Булочка Домашняя	75	5,38	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,56	9,06	50,34	0,7		
	Всего обед		30,82	29,06	140,31	946,09	0,6	22,27	0,34	6,22	186,14	128,39	465,95	6,53			
	Итого		46,71	52,45	176,59	1369,08	0,72	28,27	0,66	10,61	481,14	163,39	780,33	13,01			
2 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
1	№498, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	38	164	2		
2	№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Макарона отварные	200	7	11,7	39,88	293,8	0,08	3,5	0	0	5	8,75	45,1	1		
3	ТУ	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
4	№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0		
	Всего завтрак		27,6	26,2	84,18	683,1	0,28	19,5	0,14	4,3	98,8	53,85	235,2	4,2			

ОБЕД

1	№110, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Борщ из св. капусты с гов. туш.	250/10	2,9	4,1	11,7	95	0,05	11	0,21	0,2	43	24	52	1,3
2	№431, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Печень по-строгановски	50/50	12,8	8,3	0	143,1	0,1	9,8	4,6	0,9	6	10,6	186,9	4,2
3	№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Каша гречневая рассычатая	200	11,4	9,24	51,74	335,72	0,28	0	0,05	0,77	24,64	181,72	271,04	6,16
4	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Томаты свежие	40	0,4	0,08	1,47	9,31	0,02	4	0,06	0,16	5,04	7,2	9,36	0,36
5	ТУ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
6	№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,36	9,06	50,34	0,7
7	Всего обед	Напиток ягодный	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0	1,6	0	0	11,9	5,3	2,5	0,2
8	Итого			35,18	24,08	142,14	944,9	0,61	26,4	4,93	3,24	108,54	243,58	598,24	14,12
9				81,89	50,28	226,32	1628	0,89	45,9	5,07	7,54	207,34	297,43	833,44	18,32

ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ															
№566, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	26,8	12,8	42,3	409,3	0	0,4	0,4	24,7	0,1	274,9	38,5	302,4	0,9
№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
	Яблоко	125	0,49	0,49	11,88	56,99	0,03	5	0,01	0,79	18	9	12,38	2,48	0,7
Всего завтрак			29,29	13,59	81,48	585,59	0,13	5,4	24,71	1,59	304,7	54,6	340,88	4,58	0,2
№147, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Суп с макарон. изделиями и курой	250/20	3,6	4,2	15,6	115	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	0,6
№451, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Биточек Малевой	2/50	15	15,4	12,6	240	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2	2
№534, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Капуста тушеная	200	4,7	5,8	19,9	153,5	0,1	42,6	0,2	0,3	112	38,4	77,4	2,4	2,4
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Огурец свежий	40	0,3	0	1,00	5,43	0	1,6	0	0,04	8,28	5,04	15,12	0,36	0,36
ТУ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	1,2
№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,36	9,06	50,34	0,7	0,7
Всего обед	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0	1,6	0	0	11,9	5,3	2,5	0,2	0,2
Итого			31,28	27,76	126,33	885,7	0,38	46,8	0,42	5,55	180,14	96,5	352,46	7,46	7,46
			60,57	41,35	207,81	1471,29	0,51	52,2	25,13	7,14	484,84	151,1	693,34	12,04	12,04

ЗАВТРАК

№6462, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Тефтели из спинных с соусом	60/50	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3	9	12	82	1
№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,24	51,74	335,72	0,28	0	0,05	0,77	24,64	181,72	271,04	6,16
№1, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	БуТЕРБРОД с маслом	20/30	2,2	16,8	15	220	0,04	0	0,14	0,8	8	4	24	0,4
№686, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Чай с сахаром, лимон	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08
Всего завтрак			23,42	36,55	89,96	781,68	0,36	5,24	0,19	4,57	50,28	203,12	387,84	8,64
ОБЕД														
№124, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Щи из св.капусты с картоф., говяжьей тушен.	250/10	4,43	6,95	12,27	126	0,08	20	0,2	0,25	57,05	30,65	82,8	1,24
ТТК	Бриоль курица	100	18,1	7,7	4,6	170	0,06	18	0,2	0,3	52	32	206	2
№520, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Картофельное пюре	200	4,14	7,2	27,08	188,09	0,19	6,67	0,05	0,27	62,7	38,09	113,39	1,47
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Томаты свежие	40	0,4	0,08	1,47	9,31	0,02	4	0,06	0,16	5,04	7,2	9,36	0,36
ТТК	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
№638, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,56	9,06	50,34	0,7
Всего обед	Компот из кураги	200	0	0,00	23,3	92,9	0	0	0	0	8,7	1,8	0	0
Итого			34,65	24,19	121,65	848,17	0,51	48,67	0,52	2,19	204,05	125,1	487,99	6,97
			58,07	60,74	211,61	1629,85	0,87	53,91	0,71	6,76	254,33	328,22	875,83	15,61

ЗАВТРАК

№388, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Биточки рыбные	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6
№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Рис отварной	200	4,9	8,1	51,7	298,6	0,1	0	0	3,5	11,9	32,8	98,8	0,7
№1, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	БуТЕРБРОД с маслом	20/30	2,2	16,8	15	220	0,04	0	0,14	0,8	8	4	24	0,4
№686, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
Всего завтрак			22,9	40,1	96,3	836,7	0,3	0	0,22	8,7	76,3	70,2	298,8	2,7
ОБЕД														
№122, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Рассольник Ленинградский с курой	250/10	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26	73	1
№436, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Жаркое подомашнее с гов. туш.	50/200	24,1	26,7	39	469,8	0,3	30,5	0,3	2,1	58,4	70,9	329,6	3,8
№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Томаты свежие	40	0,4	0,08	1,47	9,31	0,02	4	0,06	0,16	5,04	7,2	9,36	0,36
ТТК	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
№631, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродлиформ" 2004	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,5	113,7	0	6	0	0,1	22,2	11,9	12	0,2
Всего обед			29,5	31,48	97,47	771,01	0,51	48,5	0,56	3,26	116,04	121,7	450,06	6,56
Итого			52,4	71,58	193,77	1607,71	0,81	48,5	0,78	11,96	192,34	191,9	748,86	9,26

ЗАВТРАК

1	№651, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Биточки Мясной	2/50	15	15,4	12,6	2,50	0,08	0	0	-3,6	12	24	150	2
2	№6516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Макаронны отварные	200	7	11,7	39,88	293,8	0,08	3,5	0	0	5	8,75	45,1	1
3	ТУ	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
4	№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
5	№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Апельсин	150	1,31	0,29	11,79	62,57	0,05	36	0,02	0,33	45,9	17,55	31,05	0,41
	Всего завтрак			25,31	27,69	91,57	725,67	0,31	39,5	0,02	4,63	74,7	57,4	252,25	4,61
	ОБЕД														
1	№133, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Суп картофельный с яйцом и курой	250/20	3,6	2,86	19,2	117	0,13	12	0,2	0,2	25	32	78	1,2
2	№823, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Бифстеголов из свинины	50/50	15,6	22	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	30	20,3	146,3	2
3	№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Рис отварной	200	4,9	8,1	51,7	298,6	0,1	0	0	3,5	11,9	32,8	98,8	0,7
4	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Отурец свежий	40	0,3	0	1,00	5,43	0	1,6	0	0,04	8,28	5,04	15,12	0,36
5	ТУ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
6	ТТК	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,56	9,06	50,34	0,7
7	№638, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Комокт из курицы	200	0	0,00	23,3	92,9	0	0	0	0	8,7	1,8	0	0
8	Всего обед			31,98	35,22	154,03	1069,3	0,39	15,2	0,21	8,35	101,84	106,7	414,66	6,16
9	ИТОГО			57,29	62,91	245,6	1794,97	0,7	54,7	0,23	12,98	176,54	164,1	666,91	10,77

ЗАВТРАК

1	№6342, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Омлет с сыром	120	13,9	21,6	2	259	0,07	0	0,3	3,6	216	19	257	3
2	№693, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Каша с мяском	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
3	ТУ	Яблоко	125	0,49	0,49	11,88	56,99	0,03	5	0,01	0,79	18	9	12,38	2,48
4	№638, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
5	Всего завтрак			17,29	24,59	38,68	449,99	0,14	6	0,32	4,39	355	42	359,38	6,48
	ОБЕД														
1	№133, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Суп картофельный рыбный	250/20	3,6	2,86	19,2	117	0,13	12	0,2	0,2	25	32	78	1,2
2	№498, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Котлета рубленная из птицы	100	18,6	14,2	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	38	164	2
3	№520, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Картофельное пюре	200	4,14	7,2	27,08	188,09	0,19	6,67	0,05	0,27	62,7	38,69	113,39	1,47
4	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Томаты свежие	40	0,4	0,08	1,47	9,31	0,02	4	0,06	0,16	5,04	7,2	9,36	0,36
5	ТУ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
6	ТТК	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,56	9,06	50,34	0,7
7	№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Нагетокт из курицы	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0	1,6	0	0	11,9	5,3	2,5	0,2
8	Всего обед			34,42	26,7	141,98	946,17	0,6	40,27	0,46	5,44	204,6	135,95	443,69	7,13
9	ИТОГО			51,71	51,29	180,66	1396,16	0,74	46,27	0,78	9,83	559,6	177,95	803,07	13,61

ЗАВТРАК

1	№516, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Макарона отварные	200	7	11,7	39,88	293,8	0,08	3,5	0	0	5	8,75	45,1	1
2	№462, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Тефтели из свиного с соусом	60/50	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3	9	12	82	1
3	ТУ	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
4	№686, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
	Всего завтрак			18,5	22,4	73,98	572,1	0,22	5,5	0	3,7	25,8	27,85	153,2	3,2
	ОБЕД														
1	№110, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Борщ из св. капусты с картофелем	250/10	2,9	4,1	11,7	95	0,05	11	0,21	0,2	4,3	24	52	1,3
2	№437, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Тушенка из свиного	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9
3	№508, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,24	51,74	335,72	0,28	0	0,05	0,77	24,64	181,72	271,04	6,16
	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Отурец свежий	40	0,3	0	1,00	5,43	0	1,6	0	0,04	8,28	5,04	15,12	0,36
	ТУ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
	№638, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,56	9,06	50,34	0,7
	Всего обед	Компот из кураги	200	0	0,00	23,3	92,9	0	0	0	0	8,7	1,8	0	0
	ИТОГО			37,08	31,7	144,07	1009,72	0,49	13,6	0,27	4,42	112,38	244,42	543	11,62
				55,58	54,1	218,05	1581,82	0,71	19,1	0,27	8,12	138,18	272,27	696,2	14,82

ЗАВТРАК

1	№366, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Запеканка творожная со стружкой	150/30	26,8	12,8	42,3	409,3	0	0,4	24,7	0,1	274,9	38,5	302,4	0,9
2	ТУ	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
3	№685, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
	Всего завтрак	Апельсин	150	1,31	0,29	11,79	62,57	0,05	36	0,02	0,33	45,9	17,55	31,05	0,41
	ОБЕД			30,11	13,39	81,39	591,47	0,15	36,4	24,72	1,13	332,6	63,15	359,55	2,51
1	№147, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Суп с макаронами изделиями с говяд. тушен.	250/20	3,6	4,2	15,6	115	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6
2	№443, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Плов со свиной	250	17,23	17,14	25,25	324,65	0,06	1	0,15	3,2	17,03	37,07	197,39	3,01
3	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Отурец свежий	40	0,3	0	1,00	5,43	0	1,6	0	0,04	8,28	5,04	15,12	0,36
	ТУ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
	№700, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродолиформ" 2004	Булочка Домашняя	75	5,58	1,96	40,23	200,67	0,06	0	0,01	0,51	12,56	9,06	50,34	0,7
	Всего обед	Напиток ягодный	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0	1,6	0	0	11,9	5,3	2,5	0,2
	ИТОГО			28,81	23,7	119,08	806,85	0,26	5,2	0,37	4,85	73,17	322,45	607	8,58
				58,92	37,09	200,47	1398,02	0,41	41,6	25,09	5,98	405,77	134,32	682	8,58

ЗАВТРАК

1	№431, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Печень по-строгановски	50/50	12,8	8,3	0	143,1	0,1	9,8	4,6	0,9	6	10,6	186,9	4,2
2	№511, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Рис отварной	200	4,9	8,1	51,7	298,6	0,1	0	0	3,5	11,9	32,8	98,8	0,7
3	ТУ	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
4	№686, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0
	Всего завтрак			19,7	16,7	79	561	0,3	9,8	4,6	5,1	29,7	50,5	311,8	6,1
	ОБЕД														
1	№124, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Щи из св.капусты с карт. гов.тушен	250/10	4,43	6,95	12,27	126	0,08	20	0,2	0,25	57,65	30,65	82,8	1,24
2	№498, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	38	164	2
3	№534, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Капуста тушеная	200	4,7	5,8	19,9	153,5	0,1	42,6	0,2	0,3	112	38,4	77,4	2,4
4	№576, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Томаты свежие	40	0,4	0,08	1,47	9,31	0,02	4	0,06	0,16	5,04	7,2	9,36	0,36
5	ТУ	Хлеб ржаной													
6	ПТК	Булочка Домашняя	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
7	№638, Сборник технических нормативов, Лапшина В.Т., "Хлебродиформ" 2004	Компот из кураги	75 200	5,58 0	1,96 0,00	40,23 23,3	200,67 92,9	0,06 0	0 0	0,01 0	0,51 0	12,56 8,7	9,06 1,8	50,34 0	0,7 0
	Всего обед			35,71	29,29	126,87	913,58	0,46	82,6	0,61	5,52	283,35	130,81	410	7,9
	ИТОГО			55,41	45,99	205,87	1474,58	0,76	92,4	5,21	10,62	313,05	181,31	721,8	14
	ИТОГО за 10 дней			578,55	527,78	2066,75	15351,48	7,12	482,85	63,93	91,54	3213,13	2061,99	7501,78	130,02

Итого средняя калорийность за день

Норма 1375-1595 Ккал

1535,15 Ккал

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	621,0	914,1

Шеф-повар

Смирнова Е.Б.