

Муниципальный контракт № 27

пос. Подъяпольское

« 20 » мая 2025 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское» Шкотовского муниципального округа Приморского края (МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское»), в лице директора Баженовой Елены Сергеевны, действующего на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Заказчик», с одной стороны и общество с ограниченной ответственностью «СОЮЗ ВОСТОК», в лице директора Фисенюк Галины Константиновны, действующего на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Исполнитель» с другой стороны, именуемые в дальнейшем «Стороны», на основании п. 5 ч. 1 ст. 93 Федерального закона от 5 апреля 2013 года № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» заключили настоящий муниципальный контракт (далее-Контракт) о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ КОНТРАКТА

1.1. «Исполнитель» обязуется *оказать услуги по организации питания детей, находящихся в летнем лагере с дневным пребыванием, организованного на базе МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское»*, на условиях и в сроки, предусмотренные настоящим контрактом, а «Заказчик» обеспечивает оплату оказанных услуг на условиях и в сроки, предусмотренные настоящим контрактом.

2. УСЛОВИЯ, СРОК И МЕСТО ОКАЗАНИЯ УСЛУГ

2.1. Оказание услуг по организации питания детей, находящихся в летнем лагере с дневным пребыванием, осуществляется с понедельника по пятницу:

	Наименование учреждения	Адрес	Кол-во детей	Расчет	Расходы на питание (руб.)
1 смена	МБОУ СОШ № 14	Подъяпольское пос., Школьная ул., дом 13	80	65чел*222,97руб*15дн 15чел*251,47руб*15дн	217 395,75 56 580,75
	Итого:				273 976,50

График питания детей пришкольного лагеря: завтрак, обед, полдник.

2.2. Услуги должны оказываться в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемым к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», так же следует руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

2.3. Срок оказания услуг: 1-я смена: с 02 июня по 24 июня 2025г.

2.4. Место оказания услуг: Приморский край, Шкотовский округ, Подъяпольское пос., Школьная ул., дом 13

3. ЦЕНА КОНТРАКТА И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

3.1. Цена настоящего контракта составляет **273 976,50 (двести семьдесят три тысячи девятьсот семьдесят шесть) рублей 50 копеек**, с учетом всех расходов связанные с исполнением настоящего договора, в том числе стоимость услуг, стоимость продуктов, затраты на их приготовление, транспортные расходы, все налоги, сборы и другие обязательные платежи.

3.2. Цена контракта является твердой и не может изменяться в ходе его исполнения.

3.3. Оплата за оказанные услуги осуществляется в течение 10 (десяти) рабочих дней после подписания обеими сторонами: «Заказчиком» и «Исполнителем» акта сверки оказанных услуг и предоставления

«Исполнителем» счета (счета-фактуры), по безналичному расчету, путем перечисления денежных средств на расчетный счет «Исполнителя».

4. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

4.1. «Заказчик» обязан:

- 4.1.1. Своевременно представить списки детей, посещающих пришкольный лагерь;
- 4.1.2. Предоставить «Исполнителю» помещение школьной столовой для обеспечения питанием детей. Помещение должно отвечать необходимым санитарно-техническим требованиям.
- 4.1.3. Осуществлять контроль за качеством и количеством предоставленного питания.
- 4.1.4. Назначает ответственных за безопасность детей во время приема пищи;
- 4.1.5. Производить капитальный ремонт помещений и технологического оборудования школьной столовой в случае необходимости, за исключением случаев, если поломка вызвана по вине «Исполнителя».
- 4.1.6. Обеспечить коммунальными услугами (отопление, водоснабжение, водоотведение, электроснабжение, вывоз ТБО) для приготовления и разогрева готовых блюд в помещениях столовой.
- 4.1.7. Обеспечить посещение лагеря установленным в контракте количеством детей.
- 4.1.8. Принять у Исполнителя. питание для детей в период оказания услуги в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей. Отсутствие установленного количества детей в оздоровительном лагере не является основанием для уменьшения стоимости услуги

4.2. «Исполнитель» обязан:

- 4.2.1. Иметь удостоверение качества на пищевые продукты, используемые для приготовления питания.
- 4.2.2. Соблюдать технологию приготовления пищи в соответствии с действующими требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативных документов.
- 4.2.3. Обеспечивает надлежащее санитарно-гигиеническое содержание помещений столовой.
- 4.2.4. Обеспечивает соблюдение правил обработки пищевых продуктов, условий и сроков хранения и реализации продуктов питания в соответствии с санитарными правилами и нормами, предусмотренными действующим законодательством.
- 4.2.5. Обеспечивает муниципальное образовательное учреждение кадрами поваров и кухонных работников, а также обеспечивает их замену в случае болезни или отсутствия по другим причинам.
- 4.2.6. Совместно с «Заказчиком» ежемесячно проводит сверку расчетов за оказанные услуги.

5. ПОРЯДОК ПРИЕМКИ-СДАЧИ

- 5.1. Приемка осуществляется в соответствии с актом сверки оказанных услуг, подписываемого обеими сторонами.
- 5.2. «Исполнитель» передает «Заказчику» надлежаще оформленные документы: акт сверки оказанных услуг, счет (счет-фактуру), ежедневное меню.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

- 6.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения настоящего контракта Стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, постановлением Правительства Российской Федерации от 30.08.2017 г. № 1042.

7. СРОК ДЕЙСТВИЯ, РАСТОРЖЕНИЕ КОНТРАКТА

- 7.1. Настоящий контракт вступает в силу с момента его подписания обеими сторонами и действует до 30 июля 2025г. и надлежащего исполнения сторонами обязательств, предусмотренных настоящим контрактом.

Все споры или разногласия, которые могут возникнуть между Сторонами по вопросам, не нашедшего своего разрешения в тексте данного контракта, будут разрешаться путём переговоров на основе действующего законодательства.

- 7.2. При неурегулировании в процессе переговоров спорных вопросов, споры разрешаются в суде в порядке действующего законодательства.

7.3. Расторжение Контракта допускается по соглашению сторон, решению суда или в связи с односторонним отказом стороны Контракта от исполнения Контракта, в соответствии с гражданским законодательством и в порядке, установленном частями 8 – 26 статьи 95 Федерального закона от 05.04.20013 г. № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

8.1. Стороны не несут ответственность при наступлении форс-мажорных обстоятельств: наводнение, пожар, землетрясение и другие явления природы, война, военные действия, блокада, забастовка, акты или действия государственных органов и любые другие обстоятельства, находящиеся вне контроля сторон.

8.2. При исполнении настоящего контракта изменение и дополнение условий в одностороннем порядке или по соглашению сторон не допускается.

8.3. При изменении юридического адреса, банковских реквизитов каждая из сторон незамедлительно письменно извещает об этом другую сторону.

9. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА, РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН

Заказчик: МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское» Юридический и почтовый адрес: 692828, Приморский край, Шкотовский район, Подъяпольское пос., Школьная ул., дом 13 8(42335) 3-63-53, mamaeva60@yandex.ru Банковские реквизиты: ИНН: 2503020381 КПП: 250301001 Банк: Дальневосточное ГУ Банка России // УФК по Приморскому краю (МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское» л/с 20206LЭ0U80; 21206LЭ0U80) Казначейский счет 03234643055570002000 (расчетный счет) Единый казначейский счет 401028105453700000012 (кор./счет) БИК: 010507002 Директор МБОУ «СОШ № 14» Баженова Е.С. МП	Исполнитель: ООО «СОЮЗ ВОСТОК» Юридический и почтовый адрес: 690025, Приморский край, г. Владивосток, ул. Главная, д. 36Л 8 (423) 205-35-37 /svostokvl@mail.ru Банковские реквизиты: ИНН 2536288433 КПП 254301001 Банк: ПАО СКБ Приморья «ПРИМСОЦБАНК» г. Владивостока р/с:407028109001000006159 к/с:301018102000000000803 БИК 040507803 Директор Филиппов Г.К. МП
--	--

Директор МБОУ «СОШ № 14 ГОС. ПОДЪЯПОЛЬСК»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. пос. Подъяпольское

ДЕНЬ 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13			0,1	15,2	71,2	26,9	0,8
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	550	10,2	20,9	69,8	509,7	0,23	10,1	0,6	3,1	47,6	130	47,1	4,5
Обед														
42	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,9	31,9	0,03	2,9		0,2	15,5	31,4	21,7	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,8	5,6	10	96,5	0,05	16,1		1,9	27,9	39,9	20,8	1
ТТК	Тефтели мясная п/ф	130	8,5	6,5	14,1	149,3	0,01	1,7		1	2,4	6,6	3,2	0,1
309	Макаронные изделия отварные	150	5,6	2,1	36	185,6	0,09			0,8	10,1	44,9	8,2	0,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5
ТТК	Батон производство	30	2,2	0,6	14,7	73,1	0,05			0,5	5,3	22,5	4,2	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	800	23,4	17,6	123	740,6	0,31	20,7		5,9	85,9	195,7	76,2	3,7
Полдник														
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
424	Булочка домашняя	80	5,9	3,3	41,8	220,7	0,12		2,8	1,9	11,6	60	11	0,9
	Итого за Полдник	280	6,2	3,4	53	267,5	0,12	27,6	3,3	1,9	23	68,3	17,5	1,7
	Итого за день		39,8	41,8	245,7	1517,9	0,66	58,4	3,9	10,8	156,5	393,9	140,8	9,9

ДЕНЬ 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5
395	Вареники из полуфабриката.	200	9	6,3	72,1	381,4				0,1	0,9	1,3		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
	Итого за Завтрак	500	13,1	11,8	104,7	578,9	0,11	17,9	0,5	3,1	33,3	63,7	26,3	2
Обед														
49	Салат витаминный 2 вариант	70	1,1	0,1	6,3	31,6	0,04	14,4		0,1	23,2	33,8	15,8	0,5
96	Рассольник ленинградский	200	4,1	6,6	13,4	120,9	0,1	13,5		1,9	14,7	56,1	22,2	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с	80	13,2	4,5	4	109,4	0,09	4,1	7,9	2,6	27,4	181,7	32,5	0,7
312	Пюре картофельное	150	3,3	3,4	22,2	132,8	0,16	26,1	4,6	0,2	41	96,3	32,9	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	30	2,2	0,6	14,7	73,1	0,05			0,5	5,3	22,5	4,2	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
	Итого за Обед	770	28,5	18,8	110,3	718,6	0,55	58,1	12,5	7,3	142,6	457,6	131,1	4,9
Полдник														
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
414	Пирог открытый.	60	4	2,4	47,4	225	0,08	0,4	4,1	1,4	10	45	8,9	0,7
	Итого за Полдник	260	4,2	2,5	63,3	291,7	0,09	4,4	4,1	1,5	16,8	49,4	12,5	1,6
						14,0								
Итого за день														
			45,8	33,2	278,3	1589,2	0,74	80,4	17,2	11,9	192,7	570,7	169,9	8,5

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной	200	5,1	3,9	26,5	160,5	0,04			0,5	11,8	26	7,2	0,3
ТТК 7	Сырники из творога	75	5,3	6,5	20,3	160,5	0,02	0,5		0,5	555	307,5	30	0,8
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
	Итого за Завтрак	515	13,8	15,8	79,9	515,9	0,13	1,6	0,5	3,6	589,2	379,8	51,4	2,7
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,1	1,4	43,9	0,02	5,7		1,8	13,1	24	8	0,3
99	Суп из овощей	200	3,9	7,7	9,2	113,8	0,08	17,3	8	1,9	30,8	46,1	21,8	0,8
291	Плов из птицы	200	18,3	19,1	46,5	378,2	0,12	4,2		2,4	21,4	104	50,5	1,7
538	Напиток из шиповника	200	0,1	16,1	16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный	20	1,6	2,7	10,1	70,4	0,04			1,3	4,7	18,5	3,4	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	710	27,5	36,2	104,8	793,8	0,32	54,7	8	9	83,9	223,7	95,8	3,7
Полдник														
425	Булочка дорожная	75	4,6	5,3	35,2	207,5	0,08			2,3	10,9	43,1	8,2	0,6
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1
	Итого за Полдник	275	4,7	5,3	60,7	307,2	0,08	0,5		2,5	15,1	49,7	10	0,7
						14,2								
Итого за день														
			46	57,2	245,3	1616,9	0,54	56,8	8,6	15,1	688,2	653,2	157,1	7,2

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4
211	Омлет с сыром	170	8,7	10,3	2,5	136,8	0,03	0,1	90,8	1,1	122,4	69,7	9,7	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	510	16,3	26,3	57,4	531,2	0,18	4,4	91,3	8,2	171	174,1	36,7	3,4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	2,5	5	46,4	0,01	21,4		1,1	24,2	17,9	9,8	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	200	9	3,2	19,1	142,3	0,28	9		1,1	30,3	102,5	36,2	2,4
261	Печень, тушенная в соусе	80	10,7	4,5	6,1	108,7	0,18	19,5	4,7	1,6	7	182,9	12	4
300	Макароны отварные с овощами	130	4,4	5,8	27,6	177	0,08	2,8	0,1	0,7	14,6	47,9	15,1	0,8
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	730	30,6	22,6	108,6	761,8	0,67	57,4	4,7	8,1	101,7	413,8	92,6	9
Полдник														
434	Булочка Молочная	75	6,9	1,4	42,2	209,2	0,11	0,4	6	0,9	49,3	80,1	14,1	0,8
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
	Итого за Полдник	275	8,4	2,9	59,5	297,9	0,11	0,4	6,3	0,9	58,3	84,3	18,3	1,2
						14,0								
Итого за день														
			55,4	51,8	225,6	1591	0,97	62,2	102,2	17,2	331	672,1	147,6	13,6

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные	60	3,6	2,8	18	111,6				0,4				
121	Суп молочный с крупной рисовой	200	3,3	3,1	17,5	110,1	0,01			0,1	7,8	24,3	10,1	0,2
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	540	13,5	16,7	86,9	550,2	0,15	27,6	0,5	5,7	38	106,5	30,2	2,1
Обед														
50/3	Салат из редьки и моркови.	60	0,3	3	1,4	33,9	0,01	1		1,4	5,3	11	7,5	0,1
108	Суп картофельный с клецками с	200	3,1	4,8	11,6	101,4	0,06	6,8	3,8	1,1	10,5	48,5	13,6	0,7
637	Азу	200	10,4	12,4	26,3	259,7	0,22	33,2		1,5	27,3	182,2	49,2	2,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	720	19,7	26,9	97	710,8	0,44	41	3,8	7,5	79	326,3	95,7	5,2
Полдник														
П/П	Печенье	70	3	5,6	39,2	219,1		0,4			10,9			1,3
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
	Итого за Полдник	270	3,1	5,6	59,6	304	0,01	6,4			17,5	3,3	1,8	1,4
						15								
Итого за день														
			36,2	49,2	243,4	1565	0,6	75	4,3	13,3	134,4	436	127,7	8,8

ДЕНЬ 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,2	6,1	38,3	243,5	0,22			0,4	10,5	149,5	100	3,4
15	Сыр порционный	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	560	15,6	21,7	78,3	572,8	0,32	10,2	0,6	3,3	142,9	208,3	124,7	7,1
Обед														
52	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5	56,3	0,01	5,7		1,6	21,1	24,6	12,5	0,8
95	Суп с рыбными консервами	200	6,1	7,4	12,9	143,4	0,1	15,6		1	11,8	50,8	20,7	0,8
260	Гуляш	80	10,9	15,6	3,4	198,6	0,05	1,9		1,2	9,4	130,9	17,1	1,9
171	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,3	3,6	34,6	181,6	0,03			0,2	4,5	70	23	0,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	20	1,6	2,7	10,1	70,4	0,04			1,3	4,7	18,5	3,4	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед		26	35,7	103,4	839,2	0,3	27,2		6,9	64,7	330,3	90,2	5,7
Полдник														
424	Булочка домашняя	75	5,5	3,1	39,2	206,9	0,11		2,7	1,7	10,8	56,3	10,3	0,8
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	14,4	56,7		0,6	0,5	0,2	7,4	11,8	6,2	0,9
	Итого за Полдник	295	5,8	3,1	53,6	263,6	0,11	0,6	3,2	1,9	18,2	68,1	16,5	1,7
	Итого за день		47,4	60,6	235,3	1675,6	0,73	37,9	3,8	12,2	225,8	606,7	231,4	14,5

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5
222	Макароны, запеченные с яйцом	200	11	9,4	37,3	278	0,1		48,1	2,5	21,2	80,5	10,7	1,3
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8			2,9	0,5	14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
	Итого за Завтрак	510	15,2	22,2	70	541,6	0,21	17,9	48,7	5,6	55,4	145,5	36,9	3,3
Обед														
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,6	3,1	3,3	45,5	0,03	9,7		1,5	13,4	19,7	11,6	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с	200	2,8	5,6	10	96,5	0,05	16,1		1,9	27,9	39,9	20,8	1
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	13,3	13,3	30,3	260,4	0,27	35,6		2	39,8	127,3	62,5	2,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	750	22,6	28,7	101,3	718,3	0,49	61,4		8,9	116,8	271,4	120,4	5,7
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	60	4,1	5,3	42,8	231,5	0,08	0,8	5,1	1,8	30,4	57	11	0,7
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3
	Итого за Полдник	260	4,4	5,4	61,3	307,4	0,1	0,8	5,1	1,8	38,7	69,9	15,2	1
						14,7								
Итого за день														
			42,2	56,3	232,6	1567,3	0,8	80,1	53,8	16,3	210,9	486,9	172,5	9,9

ДЕНЬ 8

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
395	Вареники из полуфабриката	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
	Итого за Завтрак	550	19,8	13,9	115,1	668	0,3	31,2	0,7	7,4	137,2	360,5	84,5	7
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	2,5	5	46,4	0,01	21,4		1,1	24,2	17,9	9,8	0,3
96	Рассольник ленинградский с птицей	200	4,1	6,6	13,4	120,9	0,1	13,5		1,9	14,7	56,1	22,2	0,9
234	Котлеты рыбные	80	11,2	2,9	11,3	116	0,03	1,1		1,2	7	19,5	4,1	0,3
310	Картофель отварной	150	3	4,5	24,5	151	0,18	30		0,2	15,9	88,3	34,5	1,4
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
	Итого за Обед	760	25,9	24	114	767,9	0,46	93,5		8,4	84,8	250,9	91,2	4,1
Полдник														
406	Пирожки печеные с яблочным	80	4,3	3,3	40,1	208,5	0,09	4,2	4,2	1,6	14,7	49	11,5	1,6
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
	Итого за Полдник	280	4,4	3,3	60,5	293,4	0,1	10,2	4,2	1,7	21,3	52,3	13,3	1,8
						13,5								
Итого за день														
			50,2	41,2	289,6	1729,3	0,85	134,8	4,9	17,5	243,3	663,6	189	12,8

ДЕНЬ 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные	60	3,6	2,8	18	111,6				0,4				
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,2	6,6	32,3	216,7	0,16			0,6	18,7	115,3	45,2	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
	Итого за Завтрак	500	14,1	14,8	80,5	510,5	0,23	0,1	0,5	3,6	33,4	160,6	56,4	2,7
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	4,1	2,8	52,3	0,03	12,4		2,1	10,5	19,6	10,8	0,5
83	Борщ с картофелем с птицей	200	4,1	4,4	12,4	107,8	0,07	13,3		1,5	22,3	46,7	23,4	1,1
315	Голубцы ленивые	230	16,1	18,8	33,4	372,5	0,09	69,5	3,6	1,6	81,3	110,4	43,6	1,4
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный	20	1,6	2,7	10,1	70,4	0,04			1,3	4,7	18,5	3,4	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	740	25,8	32,8	96	791,7	0,3	99,2	3,6	8,1	132	230,6	94,6	4,8
Полдник														
429	Булочка Веснушка	80	6,7	2,5	47,8	240,8	0,13		3	1,6	15,4	69	13,3	1
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
	Итого за Полдник	280	8,2	4,1	65,1	329,6	0,13	0,1	3,3	1,6	24,3	73,1	17,5	1,5
	Итого за день		48,1	51,6	241,6	1631,8	0,66	99,4	7,4	13,3	189,7	464,3	168,4	9

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
ТТК 9	Фрукты консервированные	60	0,2		7,6	31,3										
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,7	6,8	18	151,4	0,03			0,3		4	15,2	2,6	0,3	
14	Масло (порциями).	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1		1,8	2,6			
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5			11,4	8,2	6,5	0,9	
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9		14,1	55,5	10,3	0,8	
	Итого за Завтрак	530	10	22,1	68,4	507,1	0,14	27,6	0,6	4,3		31,3	81,5	19,3	2	
Обед																
30	Салат из редиса, дайкона..	60	0,1	3,6	0,2	33,8		2,2		1,7		7,2	1,9	1,3	0,1	
101	Суп картофельный крупой рисовой	200	4,1	3,9	16,8	110,7	0,08	9,5		0,2		12,3	52,4	23,1	0,8	
282	Оладьи из пчени .	70	13,3	5,8	9,1	141,5	0,23	23,1	5,7	1,6		8,1	227	13,9	4,9	
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,6	4,2	30,5	217,9	0,57			0,4		57,1	144,1	55,7	4,4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02					10	15,5	5	0,4	
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2		7	27,7	5,1	0,4	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5		6,5	31,1	9,8	0,5	
	Итого за Обед	720	37,8	24,1	113	813,2	1,02	34,7	5,8	7,2		108,1	499,7	114	11,5	
Полдник																
П/П	Печенье	70	3	5,6	39,2	219,1		0,4				10,9			1,3	
377	Чай слимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5			14,7	9,8	7,4	0,9	
	Итого за Полдник	270	3,2	5,7	49,5	262,9		3,3	0,5			25,5	9,8	7,4	2,2	
	Итого за день		51	51,9	230,9	1583,1	1,15	65,6	6,9	11,5		164,9	591	140,7	15,7	

Литература

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 14 пос. Подъяпольск "
С. Баранов

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "СОЮЗ ВОСТОК"
Г.К. Фисенюк

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕСЫЩЕНИЕМ ДЕТЕЙ
ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. пос. Подъяпольск

ДЕНЬ 1

Возраст 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшеничной	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21				0,2	14	117	41,5	1,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2				0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4			0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11				3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	620	14,7	22,5	94,3	640,4	0,35	10,1	0,6	4,4	51,1	194,3	65,2	5,3	
Обед															
42	Салат из моркови	70	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8			0,4	26,1	52,8	36,5	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2			2,4	34,9	49,8	26	1,2
ТТК 8	Тефтели мясная (1 вариант)	90/30	10	12,4	24,7	250,6	0,01	1,4			2,3	4,2	8,3	3,7	0,1
309	Макаронные изделия отварные	170	5,7	2,1	36,7	189	0,09				0,8	10,2	45,8	8,3	0,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02				0,1	18,3	19,4	8,3	0,5
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05				2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07				1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	750	26,4	28,3	141,8	923,6	0,36	26,3			9,4	107,2	234,8	97,8	4,3
Полдник															
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13				3,5	3,2	13,4	70,7	12,7
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5			11,4	8,2	6,5	0,9
	Итого за Полдник	300	7,6	6,1	65,4	347,2	0,13	27,6	4	3,2	24,8	79	19,2	1,9	
						13,4									
	Итого за день		48,7	56,9	301,5	1911,1	0,84	64	4,6	16,9	183,1	508,1	182,1	11,5	

ДЕНЬ 2

74.9

ДЕНЬ 3

75.4

ДЕДЬ 4

73,4

ДЕНЬ 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
ТТК 4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6		75				0,4				
121	Суп молочный с крупой рисовой	270	5,8	5,2	35,2		209,6	0,03			0,2	11,1	57,3	21,4	0,4
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2		46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2		281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	610	14,1	17,8	99,2		613,1	0,17	27,6	0,5	5,8	41,2	139,5	41,6	2,4
Обед															
50	Салат из редьки и моркови	70	0,3	3,5	1,6		39,6	0,01	1,2		1,6	6,2	12,8	8,8	0,2
108	Суп картофельный с клецками с птицей	250	4,8	6,6	18,2		145	0,1	11,7	6,8	2,1	16,6	55,9	20,9	0,9
370	Азу	240	12,4	14,9	31,6		311,6	0,26	39,9		1,9	32,8	218,7	59	3,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1		88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1		140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8		203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
	Итого за Обед	850	26,4	34,8	128,4		928,6	0,58	52,7	6,8	10,7	98,1	401,9	122,4	6,5
Полдник															
П/П	Печенье	100	4,3	8	56		313		0,5			15,5			1,9
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4		84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
	Итого за Полдник	300	4,4	8	76,4		397,9	0,01	6,5			22,1	3,3	1,8	2
Итого за день															
			44,9	60,6	304		1939,5	0,77	86,8	7,3	16,5	161,4	544,7	165,7	10,8

ДЕНЬ 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,2	6,1	38,3	243,5	0,22			0,4	10,5	149,5	100	3,4
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	580	17,2	24,4	88,4	643,2	0,36	10,2	0,6	4,6	147,6	226,8	128,2	7,4
Обед														
52	Салат из свеклы	70	1	4,3	5,9	65,7	0,01	6,7		1,9	24,6	28,7	14,6	0,9
95	Суп с рыбными консервами	250	7,6	9,3	16,2	179,3	0,12	19,5		1,3	14,8	63,6	25,9	1
260	Гуляш	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4
171	Каша рисовая рассыпчатая	170	3,9	2	41,5	199,7	0,04			0,2	4,8	84,5	28	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
	Итого за Обед	850	31,9	41,9	120,2	987,3	0,36	32,5		8,4	76,2	403,5	108,5	6,7
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13		3,5	3,2	13,4	70,7	12,7	1
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4		0,6	0,6	0,2	8,1	13	6,8	1
	Итого за Полдник	320	7,6	6,1	70	362,7	0,13	0,6	4	3,3	21,4	83,7	19,5	2
						14,0								
Итого за день														
			56,6	72,3	278,6	1993,2	0,85	43,3	4,6	16,4	245,3	714,1	256,2	16,1

7. 2. 1991

75.3

ДЕНЬ 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства (творожный)	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
	Итого за Завтрак	550	19,8	13,9	115,1	668	0,3	31,2	0,7	7,4	137,2	360,5	84,5	7
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	70	1,1	3,6	6,7	64	0,02	26,1		1,6	29	21,4	11,7	0,4
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1
234	Котлета рыбная	90	11,3	7,4	9,8	149		0,1		3,5	38	129	21	1,1
310	Картофель отварной	180	3,6	2,2	29,4	151,8	0,22	36		0,2	18,4	104,9	41,4	1,6
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
	Итого за Обед	880	29,6	31,1	134,6	925,5	0,55	106,5		12,8	131,2	414,1	127,4	5,7
Полдник														
409	Пирожки печенные с яблочным фаршем	100	5,3	4,1	50,1	259,9	0,11	5,2	5,3	2,1	18,2	58	13,8	1,9
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
	Итого за Полдник	300	5,4	4,1	70,5	344,8	0,12	11,2	5,3	2,1	24,8	61,3	15,6	2,1
	Итого за день		54,8	49,2	320,2	1938,4	0,96	148,8	6	22,3	293,2	835,9	227,5	14,9

ДЕНЬ 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные (повидло джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4				
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных	250	9	8,3	40,4	270,8	0,2			0,7	23,4	144,2	56,4	1,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12			4,6	16,4	64,7	12	1
	Итого за Завтрак	580	16,5	19,5	98,2	633,7	0,32	0,1	0,5	5,7	45,1	217,1	72,8	3,4
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	70	0,8	4,3	3,2	56,5	0,04	14,2		2,2	12	22,5	12,3	0,6
83	Борщ с картофелем с птицей	250	5,2	5,5	15,5	134,7	0,09	16,6		1,9	27,8	58,4	29,2	1,4
315	Голубцы ленивые	240	16,8	19,6	34,9	388,7	0,09	72,6	3,8	1,7	84,9	115,2	45,5	1,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
	Итого за Обед	830	29,4	37,1	113,2	914,9	0,37	107,4	3,8	9,9	147,2	269,6	108,9	5,5
Полдник														
429	Булочка Веснушка	100	8,4	3,2	59,7	301,1	0,16		3,8	2	19,2	86,3	16,6	1,3
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
	Итого за Полдник	300	9,9	4,7	77	389,8	0,16	0,1	4	2	28,1	90,4	20,8	1,7
Итого за день														
			55,8	61,3	288,5	1938,4	0,85	107,5	8,3	17,6	220,4	577,1	202,5	10,7

ДЕНЬ 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ТТК 9	Фрукты консервированные	60	0,2		7,6	31,3									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,2	6,4	33,7	223,9	0,06				13,8	31	7,9	0,6	
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9			
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9	
ТТК 1	Батон школьный	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12			4,6	16,4	64,7	12	1	
	Итого за Завтрак	595	14,3	26,7	89,8	647,9	0,18	27,6	0,6	5,3	44,3	107,8	26,3	2,4	
Обед															
30	Салат из редиса, дайкона	70	0,1	4,2	0,3	39,4		2,5		1,9	8,4	2,3	1,5	0,1	
101	Суп картофельный крупой рисовой	250	5,1	4,9	21	138,4	0,1	11,9		0,2	15,3	65,5	28,9	1	
282	Оладьи из печени	100	19,2	6,9	12,1	188,2	0,33	33	8,2	2,5	14,1	343,9	26,3	7,4	
306	Пюре из бобовых с маслом	170	16,6	2,6	34,7	228,5	0,65			0,4	64,4	163,2	63,4	5	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4	
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5	
	Итого за Обед	850	46,7	25,3	124,4	903,8	1,22	47,4	8,2	8,5	125,8	649,2	140,1	14,8	
Полдник															
П/П	Печенье	100	4,3	8	56	313		0,5			15,5			1,9	
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9	
	Итого за Полдник	300	4,5	8,1	66,3	356,8		3,4	0,5		30,2	9,8	7,4	2,7	
Итого за день															
			65,5	60	280,5	1908,5	1,4	78,4	9,4	13,8	200,2	766,7	173,8	20	

73,8

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов, центр блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред. профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.

Директор МБОУ "СШ № 14 Подъяпольск"

У ИВЕРЖУДАУ"
ООО "СОЮЗ ВОСТОК"

Г.К. Фисенюк

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С НАВЫКАМИ ВЫЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ

1
P
H
E
D

Возраст _____ лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценност я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4	
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9	
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1	
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Завтрак	640	16,3	25,2	104,3	710,8	0,38	10,1	0,6	5,7	55,8	212,8	68,6	5,6	
Обед															
42	Салат из моркови	100	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7	
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2	
279	Тефтеля мясная (1 вариант)	100/30	9,9	12,3	16,7	217,7	0,01	1	15	2,3	15,7	14,1	3,4	0,1	
309	Макаронные изделия отварные	200	0,6	1,9	58	251,2					0,4	0,5			
348	Компот из плодов или ягод сушеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5	
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9	
	Итого за Обед	840	24	31	174,5	1069,5	0,33	25,9	15	10,3	115,4	225,3	97,5	4	
Полдник															
424	Булочка домашняя	150	10,9	9	81,3	450,4	0,2		5,2	4,8	20	106,1	19,1	1,5	
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9	
	Итого за Полдник	350	11,2	9,1	92,5	497,3	0,2	27,6	5,7	4,8	31,4	114,3	25,5	2,4	

[illegible]

ДЕНЬ 2

74,5

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,9	4,4	32,3	191,9	0,05			0,5	15	28,6	8,6	0,4
ТТК 7	Сырники из творога	90	6,3	7,8	24,3	192,6	0,03	0,5		0,6	666	369	36	0,9
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	620	18,8	22,9	109,8	720,3	0,22	1,6	0,5	6,4	712,8	480,9	65,6	3,5
Обед														
19	Салат из свежих огурцов с луком.	100	0,9	6,8	3,4	78,7	0,03	10		3,1	24,3	44,7	14	0,6
99	Суп из овощей с птицей	250	4,8	8,5	11,6	131,1	0,1	22,5		2,4	30,9	53,6	27,4	1
290	Плов с птицей	300	24,5	26,9	63,7	525	0,17	6,2		4	49,3	147,5	69,9	2,5
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК	Батон школьный	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
	Итого за Обед	930	37,5	46,5	143	1060,4	0,45	66,1	0,1	12,1	127,6	317,3	132,2	5,3
Полдник														
425	Булочка дорожная	150	9,3	10,6	70,5	415,1	0,17			4,6	21,8	86,1	16,3	1,3
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1
	Итого за Полдник		9,4	10,6	95,9	514,7	0,17	0,5		4,8	26	92,8	18,1	1,4
						17,2								
Итого за день			65,6	80,1	348,7	2295,4	0,84	68,2	0,6	23,3	866,4	891	215,9	10,1

76,7

ДЕП 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Икра кабачковая	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0,03	10,5		4,7	61,5	55,5	22,5	1,1
211	Омлет с сыром	200	18	17,2	6,4	250,7	0,04	0,1	113,5	0,3	178	87,1	13,2	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	630	27,3	41,2	68,2	752,3	0,21	10,7	114	10,1	263,5	224,8	53,8	4,3
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2
261	Печень , тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5
300	Макароны отварные с овощами.	200	7,3	10,2	44,1	298	0,13	4,5	0,1	1,2	24,2	79,3	24,8	1,3
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
	Итого за Обед	930	38,1	38,2	140,3	1050,3	0,79	77,6	5,9	12,6	133,2	495,5	114,2	10,7
Полдник														
434	Булочка Молочная	150	13,8	2,8	84,4	418,3	0,23	0,8	12	1,7	98,7	160,3	28,2	1,6
378	Чай с молоком.	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
	Итого за Полдник	350	15,3	4,3	101,7	507,1	0,23	0,8	12,3	1,7	107,6	164,4	32,4	2
	Итого за день		80,7	83,6	310,2	2309,6	1,23	89,1	132,1	24,5	504,3	884,7	200,5	17

77,1

59HED

74,6

9 पृष्ठ

74.6

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
222	Макароны, запеченные с яйцом	220	12,1	10,4	41	305,8	0,11		52,9	2,7	23,3	88,6	11,7	1,4
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	615	19,9	32,2	97,4	754,5	0,31	27,9	53,6	8,8	73,4	202,2	52,9	4,4
Обед														
48	Салат витаминный 1 вариант	100	0,9	6,2	5,6	85,1	0,05	16,2		3	22,5	33	19,5	1,1
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	20,7	21,8	37,1	370,1	0,35	43,8	9	2,5	59,3	160,2	81,1	3,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК	Батон школьный .	50	3,7	1	24,5	121,9	0,08			0,8	8,9	37,6	7	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1
	Итого за Обед	940	35,6	41,4	143,8	1030,1	0,7	80,1	9	11,6	160,8	368,5	163,6	7,9
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	150	8,8	4,8	87	420,9	0,16	1,7	11,1	2,5	64,8	118,3	23,3	1,3
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3
	Итого за Полдник	350	9,1	4,9	105,5	496,9	0,18	1,7	11,1	2,6	73,2	131,2	27,5	1,7
	Итого за день		64,5	78,4	346,7	2281,5	1,19	109,7	73,7	23	307,3	701,8	243,9	13,9

ДЕНЬ 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства (творожный)	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
	Итого за Завтрак	610	20,8	15,5	125	726,7	0,33	36,1	0,7	8,2	147,6	375,2	90,7	8,3
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1
234	Котлета рыбная	100	12,6	8,2	10,9	165,5		0,1		3,9	42,2	143,4	23,3	1,2
126	Картофель отварной с луком.	200	4	3	31,8	170,8	0,23	39		0,3	27,8	122,6	45,6	1,9
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1
	Итого за Обед	960	33,6	36,4	153	1063,4	0,6	119,5		15,1	161,2	474,5	143,7	6,6
Полдник														
409	Пирожки печенные с яблочным фаршем	150	7,9	6,2	75,1	389,9	0,17	7,8	7,9	3,1	27,2	87	20,7	2,9
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
	Итого за Полдник	350	8	6,2	95,5	474,8	0,18	13,8	7,9	3,1	33,8	90,3	22,5	3,1
	Итого за день		62,4	58,1	373,6	2265	1,11	169,4	8,6	26,4	342,6	940	256,9	17,9

75,7

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4				
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных	300	10,8	9,9	48,5	325	0,24			0,9	28,1	173	67,7	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	640	19,1	22,5	111,3	723	0,38	0,1	0,5	6,5	52,1	255,2	85,8	3,9
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,05	20,3		3,2	17,2	32,2	17,6	0,8
83	Борщ с картофелем с птицей	250	5,2	5,5	15,5	134,7	0,09	16,6		1,9	27,8	58,4	29,2	1,4
315	Голубцы ленивые	280	19,6	22,9	40,8	454	0,1	84,6	4,4	1,9	99	134,5	53,1	1,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
	Итого за Обед	920	34,4	44,5	132,7	1080,4	0,43	125,5	4,4	12,2	171	318,2	126,8	6,3
Полдник														
429	Булочка Веснушка	150	12,5	4,7	89,6	351,6	0,24		5,7	3	28,8	129,4	24,9	1,9
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
	Итого за Полдник	350	14,1	6,3	106,9	440,4	0,24	0,1	5,9	3	37,7	133,5	29,1	2,4
	Итого за день		67,5	73,2	350,9	2243,8	1,06	125,6	10,8	21,8	260,8	706,9	241,7	12,6

ДЕНЬ 10

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
943	Фрукты консервированные..	100	0,4		12,7	52,2								
120	Суп молочный с макаронными изделиями .	300	9,8	7,7	40,5	268,7	0,07			0,7	16,6	37,2	9,4	0,7
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
	Итого за Завтрак	695	16,8	29,3	106,6	748,7	0,21	27,6	0,6	6	49,4	123,2	29,6	2,7
Обед														
30	Салат из редиса, дайкона	100	0,2	6	0,4	56,3		3,6		2,8	12	3,2	2,2	0,1
101	Суп картофельный крупой рисовой .	250	5,2	5,9	19,2	139,2	0,09	9,9		1,3	14,1	58,7	26,9	0,9
282	Оладьи из пчени	100	19,2	6,9	12,1	188,2	0,33	33	8,2	2,5	14,1	343,9	26,3	7,4
306	Пюре из бобовых с маслом	180	20,3	2,9	42,4	276,4	0,79			0,5	78,7	199,4	77,4	6,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
	Итого за Обед	910	52,4	30,5	142,6	1045,3	1,39	46,5	8,2	11,6	146,9	699,1	157,7	16,2
Полдник														
П/П	Печенье					35,0								
377	Чай с лимоном	150	5,5	10,4	72,8	406,9		0,7			20,2			2,4
	Итого за Полдник	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
	Итого за день	350	5,8	10,5	83,1	450,7		3,6	0,5		34,8	9,8	7,4	3,3
						15,0								
			75	70,3	332,3	2244,7	1,6	77,6	9,3	17,7	231,1	832,1	194,7	22,2

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015 -544 с.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015 -544 с.

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли плюс, 2015.-544 с.