

Согласовано Начальник лагеря

Школа № 41

Соболева Н.В.

"30" мая 2024 г.



Утверждаю:  
Директор ООО "Феникс Групп"

И.Н. Орлов

"30" мая 2024 г.



Примерное двенадцатидневное меню на летний школьный лагерь учебный 2023-2024 гг для школьников с 7 до 11 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Понедельник-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
15	Б/д с сыром	15/30	1,5	2,8	1,2	42								
209	Яйцо вареное	40	5,64	4,5	0,6	129	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,7	8,7	44,3	235	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	125	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,7</b>	<b>19,9</b>	<b>83,4</b>	<b>594,6</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,1</b>	<b>7,27</b>	<b>233,98</b>	<b>279,77</b>	<b>59,8</b>	<b>8,94</b>
	<b>Обед</b>													
67	Салат св. капусты со св. огурцом	60	0,84	3,5	7,2	71	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/15	7,12	2,22	19,38	115		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	21,8	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Компот из с/ф	200	0,6	0	38	133	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>34,06</b>	<b>27,44</b>	<b>115,42</b>	<b>824,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>15,08</b>	<b>159,45</b>	<b>480,95</b>	<b>104,4</b>	<b>4,86</b>
	<b>Полдник</b>													
1	Выпечка	75	2,6	11,8	26	185	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	105	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27



	<b>Завтрак</b>													
	Фрукт свежий	150	1,2	2,4	0,9	98								
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	7,6	10,6	43,5	295	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63								
382	Чай с молоком	200	3,58	2,68	28,34	82	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,86</b>	<b>20,68</b>	<b>85,62</b>	<b>601,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>1,21</b>	<b>430,24</b>	<b>474,18</b>	<b>68,61</b>	<b>1,51</b>
	<b>Обед</b>													
73	Салат из св. помидор	60	0,84	2,9	5,1	76	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
101	Суп картофельный с рисом, с мясом	200/15	1,6	2,18	16,74	167	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Птица, тушенная в соусе	90/30	15,96	13,68	5,28	155	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
171	Каша гречневая	150	6,7	10,6	49,8	235	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Напиток из шиповника	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>28,87</b>	<b>29,96</b>	<b>119,34</b>	<b>823,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>80,73</b>	<b>566,65</b>	<b>610,82</b>	<b>130,1</b>	<b>8,84</b>
	<b>Полдник</b>													
3	Выпечка	75	5,9	8,5	14,2	217	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5		
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
376	Сок фруктовый	200	0,9	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,2</b>	<b>8,9</b>	<b>41,8</b>	<b>341</b>		<b>0,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>203,35</b>	<b>170,74</b>	<b>14,9</b>	<b>1,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>57,93</b>	<b>59,54</b>	<b>246,76</b>	<b>1765,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,86</b>	<b>0,82</b>	<b>82,04</b>	<b>1200,24</b>	<b>1255,7</b>	<b>213,6</b>	<b>11,67</b>
	<b>Четверг-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
47	Бутерброд с маслом	10/30	0,96	2,94	6,6	112	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
230	Каша молочная манная с масл.	200/5	12,8	12,48	2,4	193	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
312	Фрукт свежий	150	3,12	5,1	18,57	98	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
388	Кофейный напиток на молоке	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>19,96</b>	<b>20,92</b>	<b>75,43</b>	<b>589,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>81,69</b>	<b>149,31</b>	<b>345,55</b>	<b>108,2</b>	<b>8,28</b>
	<b>Обед</b>													
54	Салат из св. огурцов	60	0,72	3,6	9,84	74,4	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95

82	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной	200/15/10	1,46	3,92	22,16	128	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Пельмени с маслом	190/2	21	19	59	425,5	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	93	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>26,98</b>	<b>27,12</b>	<b>126,6</b>	<b>823,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>37,67</b>	<b>153,3</b>	<b>219,1</b>	<b>114,2</b>	<b>30,13</b>
	<b>Полдник</b>													
415	Кондитерское изделие	50	3,5	5,6	22,4	182	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
386	Чай с лимоном	200	4,6	5	7,6	85	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>11,2</b>	<b>50,6</b>	<b>369,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>1,4</b>	<b>302,57</b>	<b>297,52</b>	<b>92,32</b>	<b>1,45</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,74</b>	<b>59,24</b>	<b>252,63</b>	<b>1783</b>	<b>0,39</b>	<b>0,65</b>	<b>0,73</b>	<b>120,76</b>	<b>605,18</b>	<b>862,17</b>	<b>314,7</b>	<b>39,86</b>
	<b>Пятница-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
51	Б/д с сыром	15/30	5,3	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Тефтели с соусом	90/30	13,5	20,3	20	180	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	19	137,3								
357	Какао с молоком	200	0,14	0,06	18	139	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>24,4</b>	<b>28,56</b>	<b>83,4</b>	<b>606,3</b>	<b>64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>28,65</b>	<b>112,59</b>	<b>314,75</b>	<b>85,84</b>	<b>9,67</b>
	<b>Обед</b>													
73	Салат зеленый( помидор, огурец, зеленый лук, р/м)	60	1,02	2,76	8,9	75	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	200/15	11,06	4,28	19,08	195	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Котлета рыбная, соус	90/30	10,56	14,88	29	212,8	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,1	128	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
349	Компот из св. ягод	200	0,07	0	21,82	110	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>29,52</b>	<b>26,53</b>	<b>119,5</b>	<b>823,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,517</b>	<b>0,403</b>	<b>21,6</b>	<b>201,88</b>	<b>583,11</b>	<b>195</b>	<b>9,67</b>
	<b>Полдник</b>													
	Выпечка	75	2,4	3,8	19	205	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5

357	Сок фруктовый	200	0,14	0,06	18	85	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>4,94</b>	<b>4,26</b>	<b>49,6</b>	<b>353,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>24,25</b>	<b>62,42</b>	<b>219</b>	<b>32,8</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,86</b>	<b>59,35</b>	<b>252,5</b>	<b>1783,3</b>	<b>64,09</b>	<b>0,917</b>	<b>1,033</b>	<b>74,5</b>	<b>376,89</b>	<b>1116,9</b>	<b>313,7</b>	<b>19,97</b>
	<b>Суббота-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Бутерброд с повидлом	20/30	1,3	4,5	35	188								
267	Каша " Дружба" с маслом	250/5	12,9	13,5	12	234	0,02	0,05	0	0	12,86	99,65	88,75	1,1
389	Молоко кипяченое	200	5	2,5	24,4	101,6		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>23,2</b>	<b>20,9</b>	<b>84</b>	<b>587,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>2</b>	<b>66,94</b>	<b>164,65</b>	<b>105,2</b>	<b>1,87</b>
	<b>Обед</b>													
52	Салат из свежей капусты со св. огурцом, р/м)	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
99	Суп овощной, с курицей, сметаной	200/15/10	1,3	3,94	13	125	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Птица тушенная	90/30	20,96	23,68	45,28	318	0,01	0,01	0,03	0,2	25,11	2,75	16,74	0,09
317	Гороховое пюре	150	3,06	2,84	17,21	106,65	0,02	0,11	0,09	17,27	32,25	22,08	65,67	0,82
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	110	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>30,08</b>	<b>34,66</b>	<b>117,69</b>	<b>824,65</b>	<b>0,19</b>	<b>7,52</b>	<b>0,26</b>	<b>21,36</b>	<b>147,28</b>	<b>151,77</b>	<b>193,8</b>	<b>5,85</b>
	<b>Полдник</b>													
15	Кондитерское изделие	50	3,8	4	9,2	175	0,03	0,05	0,05	0,24	156,6	106,5	17,4	0,76
	Хлеб пшеничный (сухарики)	50	1,2	0,2	6,3	65	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
388	Кисель витаминизированный	200	0,68	0	35,26	123,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>5,68</b>	<b>4,2</b>	<b>50,76</b>	<b>363,3</b>		<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>60,24</b>	<b>209,3</b>	<b>165,62</b>	<b>30,9</b>	<b>6,05</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,96</b>	<b>59,76</b>	<b>252,45</b>	<b>1775,2</b>	<b>0,21</b>	<b>7,75</b>	<b>0,41</b>	<b>83,6</b>	<b>423,52</b>	<b>482,04</b>	<b>329,9</b>	<b>13,77</b>
	<b>2 неделя</b>													
	<b>Понедельник-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
243	Омлет натуральный	60/5	5,64	14,04	4,6	151,2	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Каша молочная пшенная	200/5	12,3	15,45	37,5	249	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао с молоком	200	1	0	30,2	124,8		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5

	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,34</b>	<b>29,89</b>	<b>84,9</b>	<b>588,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>2,14</b>	<b>98,3</b>	<b>169,36</b>	<b>30,44</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>													
42	Салат из св. овощей ( помидор, огурец, р/м)	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	200/15	4,5	3,94	9,2	125	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из птицы	90/30	20,96	14	15,28	205	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,11	41,4	231	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>34,23</b>	<b>28,25</b>	<b>117,42</b>	<b>825</b>	<b>20,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>117,55</b>	<b>305,72</b>	<b>250,35</b>	<b>150,2</b>	<b>6,69</b>
	<b>Полдник</b>													
	Вафли порц	50	0,8	1,1	23	175	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2,4	0,4	12,6	98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	80,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,3</b>	<b>1,5</b>	<b>50,6</b>	<b>353,4</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>91,95</b>	<b>151,44</b>	<b>50</b>	<b>1,33</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,87</b>	<b>59,64</b>	<b>252,92</b>	<b>1767</b>	<b>21,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,57</b>	<b>119,89</b>	<b>495,97</b>	<b>571,15</b>	<b>230,6</b>	<b>9,92</b>
	<b>Вторник-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
48														
268	Бутерброд с маслом	10/30	12,9	10,5	7,6	175	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
171	Запеканка творожная со сг. молоком	200/20	6,7	10,6	49,8	268	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	1,25	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,07</b>	<b>22,75</b>	<b>91,82</b>	<b>594,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0,46</b>	<b>9,95</b>	<b>130,45</b>	<b>424,21</b>	<b>110,2</b>	<b>6,95</b>
	<b>Обед</b>													
51	Салат из св. капусты с зел. гор.	60	1,08	5,1	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Рассольник " Ленинградский"с курицей, сметаной	200/15/10	1,6	4,08	16,5	125	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
284	Запеканка картофельная с мясом	160/2	19,5	16,3	43	435	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	76	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82

	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>25,98</b>	<b>26,08</b>	<b>108,9</b>	<b>825</b>	<b>1,77</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>42,89</b>	<b>138,91</b>	<b>183,36</b>	<b>173,1</b>	<b>23,35</b>
	<b>Полдник</b>													
1	Выпечка	75	7,4	10,2	24	195	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	102	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>10,6</b>	<b>51,6</b>	<b>360,6</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>103,06</b>	<b>196,94</b>	<b>67</b>	<b>1,58</b>
	<b>Всего:</b>		<b>57,95</b>	<b>59,43</b>	<b>252,32</b>	<b>1779,8</b>	<b>1,81</b>	<b>0,85</b>	<b>0,83</b>	<b>53,04</b>	<b>372,42</b>	<b>804,51</b>	<b>350,3</b>	<b>31,88</b>
	<b>Среда-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	8,6	4,6	22	151	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Каша молочная рисовая со сл. маслом	200/5	5,5	12,7	21	235	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	146	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Фрукт свежий-яблоко	150	0,4	0	12,6	56	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>18,08</b>	<b>19,98</b>	<b>83,94</b>	<b>588</b>	<b>0,09</b>	<b>0,438</b>	<b>0,392</b>	<b>48,89</b>	<b>426,72</b>	<b>361,9</b>	<b>85,69</b>	<b>3,42</b>
	<b>Обед</b>													
67	Огурец св. порционный	60	0,84	1,56	5,16	45	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
82	Борщ из свежей капусты, с мясом, сметаной	200/15/10	1,46	4,92	12,16	145	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Биточки куриные с соусом	90/30	12,96	19,36	12,48	207	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
199	Пюре гороховое	150	13,2	7,5	23	204	0,01	0,44	0,09	0	48,13	43,34	112,5	3,47
350	Кисель витаминизированный	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>32,36</b>	<b>33,94</b>	<b>103,14</b>	<b>823,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,59</b>	<b>0,26</b>	<b>45,66</b>	<b>196,75</b>	<b>322,31</b>	<b>227,4</b>	<b>32,09</b>
	<b>Полдник</b>													
429	Кондитерское изделие	50	3,8	3,1	28,2	169	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3,7	2,6	20,6	95	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
350	Напиток из шиповника	200	0,2	0	16,3	89	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>5,7</b>	<b>65,1</b>	<b>353</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>170,73</b>	<b>374,85</b>	<b>99,6</b>	<b>3,81</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,14</b>	<b>59,62</b>	<b>252,18</b>	<b>1764,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,158</b>	<b>0,752</b>	<b>114,55</b>	<b>794,2</b>	<b>1059,1</b>	<b>412,6</b>	<b>39,32</b>







15	Кондитерское изделие	50	2,53	9	19,55	138	0	0,01	0,01	0,03	3,2	172,33	2,3	0,22
	Хлеб пшеничный	25	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Снежок 2,5%	200	1,8	2,3	21	112	0	0,01	0,01	0,01	0	137,13	1,7	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8,03</b>	<b>11,9</b>	<b>61,15</b>	<b>352,6</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>55,81</b>	<b>410,96</b>	<b>31,5</b>	<b>1,07</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,19</b>	<b>58,67</b>	<b>252,97</b>	<b>1769,2</b>	<b>30,78</b>	<b>0,65</b>	<b>0,61</b>	<b>166,85</b>	<b>446,44</b>	<b>912,93</b>	<b>142</b>	<b>7,14</b>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/г.т. 1и2 Москва 2006)