**Согласовано Согласовано: Утверждаю:**

Директор Начальник ГОЛ Директор ООО «КШП»

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М.Сысуева**

**Примерное меню**

**для городских оздоровительных лагерей**

**с дневным пребыванием детей (6 часов).**

осенний период

6,5 -10 лет

1-ый день:

Сезон: осенний период

Время пребывания детей: 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | белки | жиры | Угле  воды | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| № рец. | Наименование  Блюд(состав) | Готовый  выход | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1064(V1) | Завтрак: Сосиска запеченная в тесте(тесто дрожжевое 58 гр, мука 17.4 гр, яйцо 62 гр, масло растительное 10 гр, сосиска 51.2 гр) | 100 | 5,7 | 14,2 | 27,9 | 253 | 0,09 | 0 | 10,0 | 1,7 | 6,48 | 125,8 | 17,4 | 0,84 |
| 35(спш) | Завтрак: Каша «Дружба» с маслом сливочным (молоко 105.6 гр, сахар 10 гр, соль 1 гр, масло сливочное 10 гр, крупа рис 15.4 гр, крупа греча 25 гр) | 200/10 | 7,2 | 5,18 | 44,56 | 254 | 0,04 | 0 | 42,0 | 0,21 | 11,0 | 85,68 | 47,04 | 0,51 |
| 628(1) | Завтрак: Чай с сахаром (чай 1 гр, сахар 20 гр) | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 58 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 10,66 | 14,8 | 7,8 | 0,26 |
| Пром. | Завтрак: Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,049 | 0 | 0 | 0,495 | 9,0 | 29,25 | 6,3 | 0,495 |

Итого **22,84 28,84 120,46 824,95 0,245 9,46 191,6 2,605** **295,34** **466,83** **117,14** **3,185**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93(11) | Обед: овощи свежие | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 | 0,07 | 6,0 | 900,0 | 4,6 | 21,2 | 47,9 | 20,3 | 0,8 |
| 401(1) | Обед: Суп картофельный с бобовыми с курой (горох 20 гр, картофель 67 гр, лук 1.3 гр, морковь 1.3 гр, масло растительное 2.5 гр, кура 29,соль 2 гр) | 250/20 | 4,6 | 4,28 | 16,6 | 123 | 0,15 | 5,825 | 1500 | 1,0 | 50,275 | 173,25 | 48,25 | 1,8 |
| 421(1) | Обед: Рулет мясной с яйцом (фарш домашний 76 гр, батон 15 гр, яйцо 47 гр, маргарин 5 гр, сухари 4 гр, соль 3 гр, масло сливочное 5 гр) | 142/5 | 17,1 | 13,9 | 7,75 | 225 | 0,117 | 4,998 | 147,0 | 2,646 | 72,515 | 315,9 | 47,187 | 2,087 |
| 28(спш) | Обед: Пюре картофельное с морковью (картофель 114 гр, морковь 62.5 гр, молоко 16 гр, масло сливочное 3.5 гр, соль 2 гр) | 150 | 2,9 | 4,7 | 17,2 | 124 | 0,09 | 15,75 | 166,5 | 0,259 | 37,47 | 79,05 | 30,69 | 1,005 |
| Пром. | Обед: Сок фруктовый (сок мультифруктовый 200 гр) | 200 | 1,0 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 10,0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Обед: Хлеб пшеничный/ржаной | 45/48 | 5,77 | 0,84 | 43,64 | 206,55 | 0,092 | 0 | 0 | 0,831 | 17,64 | 73,41 | 15,9 | 1,887 |
| Пром. | Обед: Фрукты свежие ( яблоко) | 100 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,6 | 0,048 | 72,0 | 9,6 | 0,24 | 40,8 | 27,6 | 15,6 | 0,36 |

Итого **34,15 34,26 124,31** **954,25 0,567 114,573 2723,1 9,776 239,9** **717,11** **177,927** **7,939**

**Итого за день** 56**,99 63,1 244,77 1779,2 0,812 7,44 2914,7 12,381 535,24 1183,94 295,067 11,12**

2-ой день

Сезон: осенний период

Время пребывания детей: 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергети  ческая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | В1 | С | А | Е | Сa | P | Mq | Fe |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Пром. | Завтрак: Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,875 | 0,195 | 99,15 | 0,001 | 0 | 67,5 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | 0,06 | 0,03 |
| ТТК о/л | Завтрак: Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком (творог 37 гр, молоко 29 гр, рис 8 гр, сахар 6.25 гр, масло сливочное 4 гр, яйцо 0.69 гр, сметана 4 гр, сухари 4 гр, сгущенное молоко 20 гр) | 100/20 | 10,69 | 12,94 | 36,03 | 303 | 0,044 | 24,44 | 120 | 0,6 | 44,976 | 99,45 | 20,1 | 0,726 |
| 752(11) | Завтрак: Кофейный напиток на молоке (кофе 2 гр, сахар 20 гр, молоко 50 гр) | 200 | 2,36 | 3,6 | 27,52 | 152 | 0,04 | 1,3 | 12 | 0,06 | 125,74 | 67,2 | 21,4 | 0,14 |
| Пром. | Завтрак: Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,049 | 0 | 0 | 0,495 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,495 |

Итого **25,59** **33,535** **101,145 812,54 0,206** **27,0** **199,536** **1,323** **399,316** **362,4** **73,06 1,571**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 62(11) | Обед: Салат «здоровье» ( капуста св.70,огурцы св. 30,6 сахар 5,масло раст 10) | 100 | 1,24 | 9,99 | 9,17 | 132 | 0 | 3,7 | 4200 | 0,7 | 19,9 | 40,7 | 23,4 | 0,5 |
| 110(1) | Обед: Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом (капуста свежая 62.5, картофель 40 гр, морковь 12.5 гр, лук 12 гр, томатная паста 1 гр, масло растительное 5 гр, соль 2 гр, кура 29 сметана 10 гр) | 250/10/20 | 2,28 | 4,2 | 11,72 | 94 | 0,028 | 20,055 | 1300 | 0,26 | 58,825 | 54,08 | 26,78 | 0,67 |
| 45(спш) | Обед: Шницель рыбный «Дружба» (минтай б/г 90 гр, лук 15 гр, яйцо 0.062 гр, сухари 9 гр, масло растительное 8 гр, соль 2 гр) | 75 | 13,4 | 8,5 | 7,5 | 160 | 0,075 | 2,287 | 67,5 | 3,3 | 36,62 | 143,47 | 21,675 | 0,787 |
| 46(1) | Обед: Рис припущенный (рис 36 гр, масло сливочное 4.5 гр) | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,6 | 204 | 0,03 | 0 | 135 | 2,25 | 2,415 | 137,1 | 29,25 | 0,51 |
| 639(V1) | Обед: Компот из сухофруктов (сухофрукты 20 гр, сахар 20 гр) | 200 | 1,04 | 0 | 31,61 | 137 | 0 | 0,4 | 200 | 0 | 31,82 | 39,6 | 19,4 | 1,24 |
| Пром. | Обед: Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 45/48 | 5,77 | 0,84 | 43,64 | 206,55 | 0,092 | 0 | 0 | 0,831 | 17,64 | 73,41 | 15,9 | 1,887 |
| Пром. | Обед: Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,5 | 12,9 | 0 | 60 | 0,045 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |

Итого **29,69 36,24 149,87 970,55 0,27 41,442 5910 7,641 191,22 504,86 149,905 8,89**

**Итого за день: 55,28 69,775 251,015 1783,09 0,476 68,460 6109,54 8,964 590,536 867,26 222,96 10,461**

3-ий день

Сезон: осенний период

Время пребывания детей: 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | белки | жиры | Угле  воды | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Пром. | Завтрак: Сыр твердый | 20 | 5,3 | 5,3 | 5,5 | 80 | 0,006 | 0,48 | 47,6 | 0,08 | 152 | 120 | 11,0 | 0,042 |
| 284(1) | Завтрак: Омлет натуральный (яйцо 16.53 гр, молоко 30 гр, масло сливочное 7 гр, соль 1 гр) | 105/5 | 10,48 | 20,32 | 2,46 | 232,29 | 0,066 | 0,165 | 330,0 | 3,85 | 78,52 | 214,06 | 15,84 | 2,002 |
| Пром. | Завтрак: Овощи натуральные (помидор свежий 59 гр) | 50 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | 0,03 | 12,5 | 100,0 | 0,2 | 7.0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 630(1) | Завтрак: Чай с молоком (чай 1 гр, сахар 20 гр, молоко 50 гр) | 200 | 2,0 | 1,6 | 17,35 | 92 | 0,06 | 1,58 | 0 | 0 | 149,34 | 50,0 | 12,0 | 0,38 |
| Пром. | Завтрак: Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,049 | 0 | 0 | 0,495 | 9,0 | 29,25 | 6,3 | 0,495 |

Итого **21,5 27,68 49,55 519,99 0,151 14,725 477,6 4,625 395,86 426,31 55,14 5,863**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | белки | жиры | Угле  воды | ккал | В1 | С | А | Е | Са | | Р | Мg | Fe |
| 62(11) | Обед: Салат из свежей капусты (капуста свежая 99 гр, морковь 12.5 гр, сахар 5 гр, соль 1.5 гр, масло растительное 5 гр) | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 | 0,02 | 34,95 | 20,0 | 1,5 | | 44,67 | 31,3 | 16,3 | 0,54 |
| 138(1) | Обед: Суп картофельный с макаронными изделиями с курой(картофель 100 гр, лапша 10 гр, морковь 12.5 гр, лук 1.2 гр, масло растительное 2.5 гр, кура 29,соль 2 гр) | 250/20 | 4,6 | 4,28 | 16,6 | 123 | 0,125 | 8,25 | 1250 | 1,0 | | 24,6 | 78,0 | 30,25 | 1,075 |
| 401(1) | Обед: Гуляш из говядины (говядина 79 гр, масло растительное 3.8 гр, лук репка 7 гр, томатная паста 2 гр, мука 1.6 гр, соль 3 гр) | 50/50 | 18,6 | 9,0 | 15,72 | 180 | 0,037 | 0,862 | 0 | 1,25 | | 29,06 | 360,37 | 48,0 | 1,237 |
| 255(1) | Обед: Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 71,4 гр, соль 1,5 гр, масло сливочное 5.25 гр) | 150 | 8,55 | 6,9 | 42,6 | 267 | 0,251 | 0 | 3,0 | 2,55 | | 2,601 | 122,85 | 84,15 | 0,187 |
| Пром. | Обед: Хлеб пшеничный/ржаной | 45/48 | 5,77 | 0,84 | 43,64 | 206,55 | 0,092 | 0 | 0 | 0,831 | | 17,64 | 73,41 | 15,9 | 1,887 |
| Пром. | Обед: Фрукты свежие (апельсин) | 150 | 0,5 | 12,9 | 0 | 60,0 | 0,045 | 15,0 | 30,0 | 0,6 | | 24,0 | 42,0 | 63,0 | 3,3 |
| 639(V1) | Обед: Компот из сухофруктов (сухофрукты 20 гр, сахар 20 гр) | 200 | 1,04 | 0 | 31,61 | 137 | 0 | 0,4 | 200 | 0 | | 31,82 | 39,6 | 19,4 | 1,24 |

Итого 40**,49 39,02 159,07** 1061,55 **0,57** **60,02** **1503 7,731 174,391** **747,53** **277,0** 9**,466**

**Итого за день: 61,990** 66,7 **275,32 1581,54 0,721 74,18 1980,6 12,356 570,251 1173,84 332,14** 15,369

4-ый день

Неделя: первая

Сезон: осенний период

Время пребывания детей: 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | белки | жиры | Угле  воды | ккал | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe | |
| 64(спш) | Завтрак: Колбаски «Витаминные» (филе куриное 85,5 гр, морковь 8,25 гр, сухари 3 гр, масло сливочное 6 гр, соль 3 гр, масло сливочное 7 гр) | 75/5 | 126,54 | 28,33 | 4,567 | 365,09 | 0,8 | 0,663 | 400,0 | | 4,6 | 35,2 | 645,6 | 144,4 | 1,456 | |
| 469(1) | Завтрак: Макароны отварные (макароны 52,5 гр, соль 1,5 гр, масло сливочное 5,25 гр) | 150 | 8,25 | 4,8 | 31,1 | 192 | 0,06 | 0 | 4,95 | | 0,415 | 4,86 | 22,95 | 5,385 | 1,11 | |
| Пром. | Завтрак: Овощи натуральные (огурец свежий 52 гр) | 50 | 0,4 | 0,55 | 1,65 | 90 | 0,015 | 5.0 | 5,0 | | 0,05 | 13,0 | 21,0 | 7,0 | 0,3 | |
| 628(1) | Завтрак: Какао с молоком (какао 4 гр, молоко 50 гр, сахар 20 гр) | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,67 | 190 | 0,06 | 1,6 | 40,0 | | 0,4 | 152,94 | 178,4 | 24,8 | 0,54 | |
| Пром. | Завтрак: Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,049 | 0 | 0 | | 0,495 | 9,0 | 29,25 | 6,3 | 0,495 | |

Итого **143,51** **39,04 92,127 942,84 0,984 7,263 449,95 5,96 215,0 897,2 187,88 3,901**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1(спш) | Обед: Салат из моркови с яблоками и курагой (яблоки 11 гр, курага 16 гр, морковь 64 гр, масло раст 15 гр) | 100 | 1,2 | 0,07 | 31,25 | 131 | 0,05 | 4,92 | 4200 | 0,7 | 30,6 | 40,7 | 23,4 | 0,92 |
| 110(1) | Обед: Борщ из свежей капусты со сметаной, с курой (свекла 50 гр, капуста свежая 25 гр, картофель 27 гр, морковь 12.5 гр, лук 12 гр, томатная паста 3.2 гр, масло растительное 5 гр, сахар 3 гр, соль 2 гр, сметана 10 гр, кура 29) | 250/10/20 | 2,28 | 4,2 | 11,72 | 118 | 0 | 11,18 | 1040 | 0,26 | 43,42 | 133,9 | 36,4 | 1,04 |
| 472(1) | Обед: Пюре картофельное (картофель 171 гр, молоко 24 гр, масло сливочное 5,25 гр, соль 2 гр) | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 | 0,135 | 18,165 | 30,0 | 2,25 | 36,975 | 89,7 | 25,5 | 1,005 |
| 43(спш) | Обед: Суфле «Рыбка» (горбуша потр. 86 гр, рис 11 гр, яйца 20.1 гр, масло сливочное 7 гр, лук 14 гр, молоко 10 гр, соль 2 гр) | 100 | 13,69 | 11,7 | 9,57 | 198 | 0,07 | 0,83 | 900 | 2,9 | 54,83 | 160,8 | 24,7 | 0,8 |
| Пром. | Обед: Напиток «Золотой шар» (концентрат «Золотой шар» 9 гр) | 200 | 0,6 | 0 | 31,6 | 129 | 0,6 | 30,0 | 0,5 | 3,5 | 250,0 | 0 | 12,5 | 5,0 |
| Пром. | Обед: Хлеб пшеничный/ржаной | 45/48 | 5,77 | 0,84 | 43,64 | 206,55 | 0,092 | 0 | 0 | 0,831 | 17,64 | 73,41 | 15,9 | 1,887 |
| Пром. | Обед: Фрукты свежие (банан) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,6 | 0,048 | 72,0 | 9,6 | 0,24 | 40,8 | 27,6 | 15,6 | 0,36 |

Итого **27,82 23,85 159,4 998,15 0,995 300,095 6180,1 10,681 474,265 526,11 154,0 1,012**

**Итого за день 171,33 62,89 251,527 1940,99 1,979 307,358 6630,05 16,64 689,26 1423,31 341,88 4,913**

5-ый день

Сезон: осенний период

Время пребывания детей: 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  № рец | 2  блюда | 3  Готовый выход | Белки  4 | Жиры  5 | Угле  Воды  6 | Ккал  7 | В1  8 | С  9 | А  10 | Е  11 | Са  12 | Р  13 | Мg  14 | Fe  15 |
| 5(спш) | Завтрак: овощи свежие | 100 | 5,87 | 20,0 | 4,77 | 223 | 0,06 | 4,8 | 3600 | 8,9 | 26,07 | 177,3 | 75,3 | 0,69 |
| 294(1) | Завтрак: Сырники творожные со сгущ. молоком (творог 136 гр, мука 20 гр, яйцо 10.3 гр, сахар 1.5 гр, масло сливочное 5 гр, молоко сгущенное 30 гр, сметана 20 гр) | 100/20 | 14,3 | 7,0 | 19,7 | 197 | 0,079 | 0,34 | 360,0 | 2,52 | 181,6 | 306,0 | 34,74 | 0,83 |
| 628(1) | Завтрак: Какао с молоком (какао 4 гр, молоко 50 гр, сахар 20 гр) | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,67 | 190 | 0,06 | 1,6 | 40,0 | 0,4 | 152,94 | 178,4 | 24,8 | 0,54 |
| Пром. | Завтрак: Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,049 | 0 | 0 | 0,495 | 9,0 | 29,25 | 6,3 | 0,495 |

Итого **28,49 32,36 79,28 715,75 0,248 6,74 4000,0 12,315** **369,61** **690,95** **141,14 2,55**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Ттк (27) | Обед: овощи свежие | 100 | 1,4 | 7,6 | 5,6 | 95 | 0,02 | 4,2 | 100,0 | 0,2 | 46,7 | 37,1 | 13,7 | 0,7 |
| 212(11) | Обед: Суп-пюре картофельный с гренками (картофель 120 гр, морковь 63 гр, лук 12 гр, мука 5 гр, масло сливочное 5 гр, молоко 38 гр, соль 2 гр, гренки 20 гр, батон 23 гр) | 250/20 | 4,4 | 4,15 | 25,45 | 157 | 0,175 | 8,55 | 400 | 0,1 | 133,09 | 16,9 | 5,6 | 1,78 |
| 607(V1) | Обед: Шницель (фарш домашний 55.5 гр, батон 13.5 гр, лук 9 гр, сухари 5 гр, масло растительное 3 гр, соль 3 гр) | 75 | 14,63 | 12,0 | 11,9 | 316 | 0,075 | 0,112 | 15,0 | 0,675 | 32,625 | 177,52 | 26,55 | 1,125 |
| 224(V11) | Обед:капуста тушеная /пюре картофельное(капуста 71 гр, морковь 1,25 гр, лук 2,4 гр, масло растительное 1.75 гр, соль 1 гр, томатная паста 1.2 гр, мука 0,6, сахар 1,5; картофель65,5г, молоко 12, масло сл.2,65) | 75/75 | 5,5 | 3,2 | 20,7 | 128 | 0,06 | 6,78 | 105,2 | 1,405 | 25,56 | 85,9 | 28,02 | 0,77 |
| 585(1) | Обед: Компот из свежих яблок (яблоки 45.4 гр, сахар 20 гр) | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 | 0,018 | 2,6 | 18,0 | 0,4 | 10,8 | 6,8 | 5,8 | 1,6 |
| Пром. | Обед: Фрукты свежие | 150 | 0,5 | 12,9 | 0 | 60 | 0,045 | 15,0 | 30,0 | 0,6 | 24,0 | 42,0 | 63,0 | 3,3 |
| Пром. | Обед: Хлеб пшеничный/ржаной | 45/48 | 5,77 | 0,84 | 43,64 | 206,55 | 0,092 | 0 | 0 | 0,831 | 17,64 | 73,41 | 15,9 | 1,887 |

Итого **32,4** **40,89** **137,89 1080,75 0,485 37,24 668,2 4,211 290,415 439,63 158,57 11,16**

**Итого за день 60,89 73,25 217,17 1796,5 0,733 43,98 4668,2 16,526 660,02 1130,58 299,7 13,71**

И**того за 5 дней (осенний период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевые вещества (гр) | | | Энергети  ческая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Сa | P | Mq | Fe |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **406,48** | **335,715** | **1239,802** | **8881,32** | **4,721** | **501,425** | **22303,09** | **66,867** | **3045,307** | **5778,93** | **1491,747** | **55,573** |

|  |
| --- |
| В графе «№ рецептуры» в скобках указан номер части Сборника технологических нормативов.   1. – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1996 года издания;   (11) – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1997 года издания;  (111) – «Сборник рецептур блюд на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия» 2003 года;  (V1) – Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2012 год;  (V11) – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года.  (спш) - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области» 2003 год издания;  (Ттк) – технико-технологические карты. |