

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «СОШ № 4»

_____ Е.П. Осотова

Десятидневное меню
для детей летнего профильного лагеря
«Малая академия».

Дневное пребывание.

Рацион питания: завтрак, обед.

ИЮНЬ 2025 год.

1 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	45.1 ЛОЛ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	27,28	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	88.1 ЛОЛ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,80	3,0	10,0	17,8	175,2	19,0	0,1	0,1	0,2	0,0	57,6	66,2	33,2	1,6	578,3	6,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	278.1 ЛОЛ	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	53,58	13,4	40,5	1,0	421,9	0,5	0,3	0,1	0,0	0,0	11,7	132,1	20,1	1,4	293,5	6,7	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	202,1.1 ЛОЛ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,80	8,9	5,0	56,8	308,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,6	67,1	15,8	1,6	104,2	1,3	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	349.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				124,91	30,0	56,1	121,4	1115,6	44,5	0,6	0,3	0,4	0,1	128,4	291,3	90,8	5,5	1267,1	16,5	0,0	0,1
Всего за день:				124,91	30,0	56,1	121,4	1115,6	44,5	0,6	0,3	0,4	0,1	128,4	291,3	90,8	5,5	1267,1	16,5	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,9	4,0														

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	51.1 ЛОЛ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	27,55	2,2	10,3	13,6	155,8	7,5	0,1	0,1	0,4	0,0	34,5	62,7	27,4	1,3	443,0	6,3	0,0	0,0
2008\08	100	СУП ЛАПША	250	30,67	6,6	14,9	13,8	215,8	7,0	0,1	0,1	0,3	0,0	31,2	93,9	27,8	1,3	528,3	6,4	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	260.1 ЛОЛ	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	61,40	16,7	43,6	11,5	506,8	4,1	0,4	0,1	0,1	0,0	26,9	166,5	32,8	2,1	507,9	9,2	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	323.1 ЛОЛ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	12,28	10,6	7,6	47,7	300,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	23,8	232,2	156,4	5,5	328,6	2,8	0,0	0,0
2021	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	13,05	0,2	0,2	32,8	134,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	3,9	4,4	0,8	111,5	0,8	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				149,60	39,9	77,0	142,0	1422,1	20,1	0,9	0,4	0,7	0,1	129,6	559,2	248,8	11,0	1919,2	25,5	0,0	0,2
Всего за день:				149,60	39,9	77,0	142,0	1422,1	20,1	0,9	0,4	0,7	0,1	129,6	559,2	248,8	11,0	1919,2	25,5	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,9	3,6														

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	32,63	1,1	0,1	3,7	20,0	130,0	0,1	0,1	0,2	0,0	15,5	29,0	12,5	1,0	152,0	3,0	0,0	0,0
2022\08	91	РАССОЛЬНИК	250	20,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	259.1 ЛОЛ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	83,78	18,0	41,9	31,7	578,3	17,6	0,5	0,2	0,3	0,0	37,1	240,0	68,1	3,5	1443,8	17,5	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	13,05	0,2	0,2	32,8	134,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	3,9	4,4	0,8	111,5	0,8	0,0	0,0
2023	55.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,4	0,3	15,4	75,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				154,87	23,0	42,7	91,6	847,8	149,2	0,6	0,3	0,5	0,0	65,8	273,0	85,0	5,3	1707,3	21,3	0,0	0,1
Всего за день:				154,87	23,0	42,7	91,6	847,8	149,2	0,6	0,3	0,5	0,0	65,8	273,0	85,0	5,3	1707,3	21,3	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,9	4,0														

4 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																						
2023 ЛОЛ	39.1 ЛОЛ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	25,27	1,8	10,2	9,6	138,0	7,9	0,1	0,1	0,5	0,0	24,2	54,2	23,8	1,0	323,7	3,9	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	119.1 ЛОЛ	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	18,00	10,7	10,6	32,2	267,6	6,8	0,3	0,1	0,2	0,0	62,1	134,1	54,4	3,5	760,6	6,7	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	143.1 ЛОЛ	СОЛЯНКА	250	90,10	18,2	46,0	27,2	597,1	28,0	0,5	0,2	0,4	0,1	69,7	239,5	66,7	3,6	1252,7	17,1	0,0	0,1	
2021	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	22,70	0,0	0,0	29,0	116,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	0,0	1,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				160,72	34,3	67,2	120,6	1227,5	42,6	0,9	0,4	1,1	0,1	163,5	427,8	146,4	8,0	2338,4	27,7	0,0	0,2	
Всего за день:				160,72	34,3	67,2	120,6	1227,5	42,6	0,9	0,4	1,1	0,1	163,5	427,8	146,4	8,0	2338,4	27,7	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	2,0	3,5															

5 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	41.1 ЛОЛ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СЫРОМ	100	30,40	1,5	1,6	12,0	73,9	4,9	0,1	0,1	2,4	0,0	56,9	58,2	37,5	1,0	205,1	5,8	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	76.1 ЛОЛ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	31,17	4,1	10,1	23,0	201,3	23,0	0,1	0,1	0,3	0,0	74,4	89,6	46,0	2,3	791,4	10,4	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	232.1 ЛОЛ	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	120	70,57	20,7	12,0	13,0	243,5	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	66,6	284,6	63,7	1,1	548,2	180,4	0,0	0,8
2023 ЛОЛ	312.1 ЛОЛ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	35,07	4,3	6,9	27,3	189,1	13,1	0,2	0,1	0,0	0,1	66,2	114,9	39,1	1,5	973,2	11,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	349.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				176,66	34,2	31,0	117,3	893,9	41,9	0,5	0,5	2,7	0,1	272,6	547,2	188,1	5,9	2519,1	208,2	0,0	0,9
Всего за день:				176,66	34,2	31,0	117,3	893,9	41,9	0,5	0,5	2,7	0,1	272,6	547,2	188,1	5,9	2519,1	208,2	0,0	0,9
Сбалансированность:					1	0,9	3,4														

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	45.1 ЛОЛ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	27,28	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	86.1 ЛОЛ	СВЕКОЛЬНИК	250	32,83	4,2	10,1	26,6	215,8	14,7	0,1	0,1	0,3	0,0	58,1	96,7	50,3	2,5	920,0	12,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	508.1 ЛОЛ	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	77,92	4,2	12,7	22,2	223,8	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	42,8	49,3	8,4	0,3	89,6	3,9	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	304.1.1 ЛОЛ	РИС ОТВАРНОЙ	180	19,73	5,5	9,1	58,2	336,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	42,5	114,1	41,8	0,9	84,4	1,1	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	349.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				167,21	18,6	32,5	152,8	986,2	39,9	0,3	0,3	0,5	0,2	165,8	286,1	122,3	4,7	1385,2	19,6	0,0	0,1
Всего за день:				167,21	18,6	32,5	152,8	986,2	39,9	0,3	0,3	0,5	0,2	165,8	286,1	122,3	4,7	1385,2	19,6	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,7	8,2														

7 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023/3	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	24,90	0,9	5,1	3,2	64,1	16,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,9	34,4	16,2	1,0	202,8	2,4	0,0	0,0
2022\08	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,92	2,8	2,9	19,9	117,1	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	31,4	74,2	27,6	1,3	487,2	4,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	259.1 ЛОЛ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	83,78	18,0	41,9	31,7	578,3	17,6	0,5	0,2	0,3	0,0	37,1	240,0	68,1	3,5	1443,8	17,5	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	342.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,06	0,1	0,1	25,7	104,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	2,6	3,5	0,5	74,6	0,5	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				136,31	25,4	50,4	103,1	973,1	41,5	0,7	0,3	0,6	0,0	101,6	351,2	115,3	6,3	2208,4	25,0	0,0	0,2
Всего за день:				136,31	25,4	50,4	103,1	973,1	41,5	0,7	0,3	0,6	0,0	101,6	351,2	115,3	6,3	2208,4	25,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	2,0	4,1														

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	39.1 ЛОЛ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	31,52	2,2	10,3	10,4	142,9	9,4	0,1	0,1	0,5	0,0	27,4	62,8	26,7	1,1	341,1	4,1	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	87.1 ЛОЛ	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	39,56	8,7	10,2	31,3	252,5	6,2	0,1	0,1	0,3	0,0	32,5	84,9	34,8	1,1	470,1	4,9	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	291.1.1 ЛОЛ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	68,20	7,7	15,5	72,1	460,1	4,9	0,1	0,1	0,4	0,0	39,5	158,5	60,5	1,7	342,7	4,6	0,0	0,1
2021	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	22,70	0,0	0,0	29,0	116,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	0,0	1,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				166,63	22,2	36,4	165,4	1080,3	20,5	0,3	0,3	1,2	0,0	107,0	306,1	123,5	3,9	1155,4	13,6	0,0	0,1
Всего за день:				166,63	22,2	36,4	165,4	1080,3	20,5	0,3	0,3	1,2	0,0	107,0	306,1	123,5	3,9	1155,4	13,6	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,6	7,5														

9 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	32,63	1,1	0,1	3,7	20,0	130,0	0,1	0,1	0,2	0,0	15,5	29,0	12,5	1,0	152,0	3,0	0,0	0,0
2022\08	91	РАССОЛЬНИК	250	20,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	143.1 ЛОЛ	СОЛЯНКА	250	90,10	18,2	46,0	27,2	597,1	28,0	0,5	0,2	0,4	0,1	69,7	239,5	66,7	3,6	1252,7	17,1	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,06	0,1	0,1	25,7	104,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	2,6	3,5	0,5	74,6	0,5	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				157,20	23,0	46,6	79,2	830,7	159,0	0,6	0,3	0,5	0,1	96,4	271,1	82,6	5,2	1479,3	20,6	0,0	0,1
Всего за день:				157,20	23,0	46,6	79,2	830,7	159,0	0,6	0,3	0,5	0,1	96,4	271,1	82,6	5,2	1479,3	20,6	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	2,0	3,4														

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	51.1 ЛОЛ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	36,12	2,5	10,3	14,2	159,6	7,8	0,1	0,1	0,4	0,0	36,3	68,1	29,2	1,3	452,6	6,3	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	100.1.1 ЛОЛ	СУП ЛАПША	250	32,94	6,5	14,9	12,7	211,0	6,4	0,1	0,1	0,3	0,0	28,7	92,3	26,2	1,3	485,1	6,2	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	271.1 ЛОЛ	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	60,46	15,7	45,5	0,4	474,4	0,2	0,4	0,1	0,0	0,1	14,5	153,8	22,5	1,7	326,6	8,1	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	323.1 ЛОЛ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	12,28	10,6	7,6	47,7	300,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	23,8	232,2	156,4	5,5	328,6	2,8	0,0	0,0
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				151,25	38,9	78,7	117,0	1331,9	14,4	0,8	0,4	0,8	0,2	111,7	546,4	236,1	9,8	1594,1	23,4	0,0	0,2
Всего за день:				151,25	38,9	78,7	117,0	1331,9	14,4	0,8	0,4	0,8	0,2	111,7	546,4	236,1	9,8	1594,1	23,4	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	2,0	3,0														