

5 день, лагерь

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Cl, мг	Na, мг		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,3	20,2	138,8	1,4	171,6	23,1	0,1	0,0	126	2022	
Булочка с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,2	33,1	88,2	1,4	757,3	75,3	0,0		3	2022	
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14,0	8,0	14,0	14,0	2,8	240,0	2,0					
Какао с молоком стуженым	200	3,1	3,14	19,94	116	0,1			0,01	5,3	4,4	8,2	8,2	0,8	25,3					ТТК	Фирм
Итого за Завтрак	820	18,55	20	100,62	655	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,2	78,5	306,5	4,6	1119,5	116,2	0,1	0,0			
Обед																					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,64	4,36	6,58	68,58	0,18	49,88	20,58	0,02	0,78	93,7	40	98	3	586	149	0,04	0,14	32	2022	
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,5	34	215	2	227	45	0,1	0,02	74	2022	
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1		20,8	0,08	0,03	21,2	10	53	1	71	100	0,01	0,01	ТТК	Фирм	
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30			0,03	6,1	6	30	30	1	46	2			208	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03			0,01	4,4	7	17	17	0	26	1					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,9	14	18	18	2	178	1	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	8	46	1	58	26	0,01		406	2015	
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13		0,03	20,8	12	14	14	3	361	3	0,0		261	2022	
Итого за Обед	1140	30,97	39,50	165,14	1134,47	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	84	376	9	880	223	0,13	0,1			
Итого за день	1960	49,52	59,39	265,76	1789,47	0,79	60,87	115,9	0,54	1,00	235,87	162	682	13	1999	340	0,23	0,11			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Cl, мг	Na, мг	Se, мг				
Итого за весь период	274,81	303	1409	9298	4	249	363	4	5	821	992	3180	68	9127	1510	1	83				
Среднее значение за период	54,96	60,5	281,9	1859,5	0,9	49,8	70,5	0,7	1,1	164,3	198,5	635,9	13,6	1825,3	302,1	0,1	16,6				

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.Г., Тугельна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004 г.