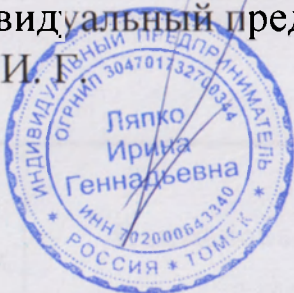


Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Ляпко И. Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 32 *с. Мошеха*  
Крюкова М.Н.



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

в каникулярное время в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием с 7-11 лет

**Примерное меню в каникулярное время в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием с 7-11 лет  
(185.00 руб.) от 01.03.2023 г**

№ рецептуры	Наименование блюд	Д	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	А	В1	Е	С
		(гр., шт., ...)												
<b>День 1 ЗАВТРАК</b>														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
	Итого:		466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8
<b>День 1 ОБЕД</b>														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,8	1,44	3,96	6,32	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,04	0	12,62
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0



№297	Фрикадельки куриные	80	215,44	9,97	14,89	5,89	3,42	1,14	6,4	0,11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
Итого:			756,54	22,82	31,36	87,83	72,38	98,38	197	3,47	22,7	0,04	0	31,32
Итого за день:			1223	35,42	47,96	162,23	203,78	201,58	432	5,77	45,4	0,04	0	32,12
<b>День 2 ЗАВТРАК</b>														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Итого:	466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8	
<b>День 2 ОБЕД</b>														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8,3	28,5	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	542,6	18,43	14,53	74,94	33,56	41,64	138,5	0,6	8,5	0	0	28,6	





ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	615,4	13,17	19,02	83,87	54,36	44,14	148,9	2,1	0	0,1	0	29	
	Итого за день:	1180,2	32,39	42,34	151,79	214,68	83,9	356,62	2,34	76	0,1	15	29,9	

**День 4 ЗАВТРАК**

№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Итого:	466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8	

**День 4 ОБЕД**

№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0



ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		640,57	16,99	27,85	75,17	83,43	55,27	227,07	1,83	71,86	0,14	0,11	45,79
	Итого за день:		640,57	16,99	27,85	75,17	83,43	55,27	227,07	1,83	71,86	0,14	0,11	45,79
<b>День 5 ЗАВТРАК</b>														
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2,1	83	12,8	180	1,6	227	0	0	0
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0

№ 379/380/382/38 3 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
Итого :		423,8	18,12	23,82	32,92	192,12	28,56	259,82	1,84	248	0	0	0	0
<b>День 5 ОБЕД</b>														
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	55	1,1	2,8	7,1	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
Итого:		658,3	24,45	24,19	83,63	44,86	91,84	176,1	2,7	18,7	0	0	0	28,3



	Итого за день:	1082,1	42,57	48,01	116,55	236,98	120,4	435,92	4,54	266,7	0	0	28,3
--	----------------	--------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	---	---	------

**День 6 ЗАВТРАК**

№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционпо	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/38 3 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:	397,8	12,22	17,02	47,92	236,32	32,76	187,72	0,24	88	0	0	1	

**День 6 ОБЕД**

№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3,2	6,2	15,7	10,5	26,1	0	0	0	0	10,5
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6

№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,72	4,79	0	0	0,59
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	611,6	17,54	9,81	84,3	48,88	31,84	117,4	2,03	4,79	0,1	0	30,89	
	Итого за день:	1009,4	29,76	26,83	132,22	285,2	64,6	305,12	2,27	92,79	0,1	0	31,89	

**День 7 ЗАВТРАК**

№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0



		Итого:	466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8
<b>День 7 ОБЕД</b>														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	42	0,9	2,5	4,4	16,5	9,5	20,1	0	0	0	0	13,6
	Сметана	10	17	0	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5,2	7,2	12	3	18	0,1	3,6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
		Итого:	628,3	18,81	18,81	85,82	53,06	91,04	184,6	2,7	22,3	0	0	32,8
		Итого за день:	1094,8	31,41	35,41	160,22	184,46	194,24	419,6	5	45	0	0	33,6
<b>День 8 ЗАВТРАК</b>														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8

№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
№ 379/380/382/383 / 242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
	Итого:	466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8	
<b>День 8 ОБЕД</b>														
№119	Суп с бобовыми	200	91,6	4	3,4	11,8	27,5	24,4	64,9	0,8	0	0	0	9,2
№ 291	Плов из птицы	200	305,33	16,94	10,46	35,73	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	569,73	23,56	14,32	84,09	45,16	54,14	161,9	1,4	0	0	0	29,4	
	Итого за день:	1036,2	36,16	30,92	158,49	176,56	157,34	396,9	3,7	22,7	0	0	30,2	
<b>День 9 ЗАВТРАК</b>														



№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	1,2	0	1,9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого:		564,8	19,22	23,32	67,92	160,32	39,76	207,72	0,24	76	0	15	0,9

**День 9 ОБЕД**

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	55	1,1	2,8	7,1	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180,8	8,72	1,25	8,14	3,42	1,1	6,4	0,11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный ( с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
Итого:		627,6	17,84	11,11	85,5	58,18	34,14	122	1,41	12,5	0,1	0	30,4	
Итого за день:		1192,4	37,06	34,43	153,42	218,5	73,9	329,72	1,65	88,5	0,1	15	31,3	

**День 10 ЗАВТРАК**

№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
№ 379/380/382/38 3 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
Итого:		466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8	



День 10 ОБЕД														
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94,6	2,15	2,27	13,96	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
ТТК	Котлета рыбная	80	184,72	9,51	11,15	11,62	10,62	10,74	74,05	0,11	9,37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172,85	3,09	9,15	17,98	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0,3	1,4	1,4	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:		641,97	17,67	24,43	81,52	73,83	56,97	229,27	1,83	63,36	0,14	0,11	44,19
	Итого за день:		1108,5	30,27	41,03	155,92	205,23	160,17	464,27	4,13	86,06	0,14	0,11	44,99
День 11 ЗАВТРАК														
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2,1	83	12,8	180	1,6	227	0	0	0
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный наниток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
	Итого :	423,8	18,12	23,82	32,92	192,12	28,56	259,82	1,84	248	0	0	0	0
<b>День 11 ОБЕД</b>														
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85,8	1,61	4,07	9,58	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1,65	11,66	3,51	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262,5	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	704,1	14,37	26,84	87,31	35,76	90,94	186,9	2,7	18,7	0	0	0	26,6



	Итого за день:	1127,9	32,49	50,66	120,23	227,88	119,5	446,72	4,54	266,7	0	0	26,6
--	----------------	--------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	---	---	------

**День 12 ЗАВТРАК**

№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210,5	7	5,8	32,7	105,6	86,8	184,8	2,3	15,1	0	0	0,8
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Итого:	466,5	12,6	16,6	74,4	131,4	103,2	235	2,3	22,7	0	0	0,8	

**День 12 ОБЕД**

№99	Суп из овощей	200	76,2	1,27	3,99	7,31	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	10	17	0,2	1,7	0,3	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12,24	10,28	2,31	2,1	0,5	4	0,1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	150	199,95	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0,1	0,1	23,6	0	0	0	0	0	0	0	18,2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1,2	0,24	4,44	4,44	4,08	20,28	0,36	0	0	0	0
	Итого:	616,95	19,96	20,82	83,14	36,16	38,04	131,6	0,7	29,9	0	0	27,5	
	Итого за день:	1083,5	32,56	37,42	157,54	167,56	141,24	366,6	3	52,6	0	0	28,3	

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

в циркулярное время в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием с 7-11 лет