







[illegible]

[illegible]



| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ               |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>             |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| ТТК 18992                  | 50   | 6,20  | 3,00  | 26,30  | 173,00  | 0,07 | 0,05   | 7,47   | 2,79 | 17,92  | 45,26  | 16,61  | 0,79  |  |
| 182                        | 250  | 22,55 | 12,47 | 49,68  | 371,83  | 0,19 | 1,17   | 58,00  | 0,21 | 138,40 | 184,37 | 47,60  | 1,26  |  |
| 376/17                     | 200  | 0,00  | 0,00  | 17,00  | 67,90   | 0,00 | 0,27   | 0,00   | 0,00 | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |  |
|                            | 60   | 0,50  | 4,60  | 29,50  | 140,60  | 0,06 | 0,00   | 0,00   | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 0,66  |  |
|                            | 100  | 0,4   | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 0,03 | 10,00  | 0,00   | 0,67 | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20  |  |
|                            | 660  | 29,25 | 20,07 | 122,48 | 753,33  | 0,32 | 1,49   | 65,47  | 3,78 | 183,72 | 303,96 | 95,74  | 4,84  |  |
| <b>ОБЕД</b>                |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| 209/17                     | 100  | 4,60  | 5,80  | 0,28   | 63,00   | 0,03 | 0,00   | 100,00 | 0,00 | 22,00  | 76,80  | 4,80   | 1,00  |  |
| ТТК-50                     | 250  | 8,88  | 9,88  | 34,75  | 354,87  | 0,08 | 6,75   | 2,00   | 1,94 | 25,47  | 66,76  | 22,56  | 0,89  |  |
|                            | 10   | 2,00  | 0,30  | 0,30   | 20,40   | 0,00 | 0,08   | 0,02   | 0,06 | 17,60  | 12,20  | 1,80   | 0,01  |  |
| ТУ/тк-20                   | 100  | 7,90  | 14,60 | 10,40  | 215,70  | 0,90 | 0,89   | 0,05   | 0,93 | 32,00  | 184,04 | 19,00  | 0,69  |  |
| 312                        | 180  | 4,20  | 3,10  | 25,30  | 173,50  | 0,16 | 3,75   | 33,15  | 0,15 | 38,25  | 76,95  | 26,70  | 0,86  |  |
| 345/17                     | 200  | 0,00  | 0,70  | 25,10  | 103,40  | 0,01 | 100,00 | 0,00   | 0,76 | 21,34  | 3,44   | 3,44   | 0,63  |  |
|                            | 60   | 0,60  | 3,90  | 24,60  | 119,40  | 0,06 |        |        | 0,54 | 17,50  | 79,00  | 23,00  | 1,90  |  |
|                            | 900  | 28,18 | 38,28 | 120,73 | 1050,27 | 2,24 | 111,47 | 135,22 | 4,38 | 174,16 | 499,19 | 101,30 | 5,99  |  |
|                            | 1560 | 57,43 | 58,35 | 243,21 | 1803,60 | 2,57 | 112,96 | 200,68 | 8,16 | 357,88 | 803,15 | 197,04 | 10,83 |  |
| <b>ИТОГО за день</b>       |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| <b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</b>        |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| 421                        | 60   | 2,70  | 4,10  | 25,30  | 221,60  | 0,07 | 0,05   | 7,47   | 2,79 | 17,92  | 45,26  | 16,61  | 0,79  |  |
|                            | 20   | 7,30  | 0,10  | 0,20   | 66,30   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |  |
| 173                        | 230  | 10,90 | 6,50  | 31,20  | 147,50  | 0,67 | 0,96   | 37,40  | 0,67 | 144,67 | 218,30 | 44,33  | 2,35  |  |
| 376/17                     | 200  | 0,00  | 0,00  | 17,00  | 67,90   | 0,00 | 0,27   | 0,00   | 0,00 | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |  |
|                            | 60   | 0,50  | 4,60  | 29,50  | 140,60  | 0,06 | 0,00   | 0,00   | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 0,66  |  |
|                            | 60   | 7,20  | 2,40  | 14,40  | 132,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |  |
|                            | 630  | 28,60 | 17,70 | 117,60 | 775,90  | 0,80 | 1,28   | 44,87  | 4,24 | 189,99 | 337,89 | 92,47  | 5,93  |  |
| <b>ОБЕД</b>                |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| 52                         | 100  | 9,80  | 1,50  | 8,30   | 127,60  | 0,01 | 3,99   | 0,00   | 1,62 | 21,27  | 24,37  | 12,41  | 0,79  |  |
| 111                        | 250  | 1,30  | 2,00  | 8,50   | 53,30   | 0,05 | 0,42   | 18,70  | 0,26 | 157,84 | 133,50 | 19,94  | 0,42  |  |
|                            | 10   | 2,00  | 0,30  | 0,30   | 20,40   | 0,00 | 0,08   | 0,02   | 0,06 | 17,60  | 12,20  | 1,80   | 0,01  |  |
|                            | 100  | 14,33 | 16,55 | 8,70   | 180,22  | 0,25 | 7,60   | 0,12   | 0,82 | 42,23  | 338,66 | 46,61  | 2,93  |  |
| 309                        | 180  | 6,60  | 14,30 | 49,40  | 246,50  | 0,06 | 0,00   | 0,00   | 0,97 | 6,48   | 37,17  | 21,12  | 1,10  |  |
|                            | 30   | 0,20  | 0,10  | 0,40   | 3,40    | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |  |
|                            | 200  | 0,10  | 0,10  | 27,90  | 182,10  | 0,01 | 100,00 | 0,00   | 0,76 | 21,34  | 3,44   | 3,44   | 0,63  |  |
| 388                        | 60   | 0,60  | 3,90  | 24,60  | 119,40  | 0,06 | 0,00   | 0,00   | 0,54 | 17,50  | 79,00  | 23,00  | 1,90  |  |
|                            | 930  | 34,93 | 38,75 | 128,10 | 932,92  | 0,44 | 112,09 | 18,84  | 5,03 | 284,26 | 628,34 | 128,32 | 7,78  |  |
|                            | 1560 | 63,53 | 56,45 | 245,70 | 1708,82 | 1,24 | 113,37 | 63,71  | 9,27 | 474,25 | 966,23 | 220,79 | 13,71 |  |
| <b>ИТОГО за день</b>       |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| <b>Среднедневной выход</b> |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
|                            | 1530 | 64,33 | 59,16 | 292,18 | 1737,00 |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
|                            | 1320 | 52,14 | 50,82 | 221,10 | 1551,00 |      |        |        |      |        |        |        |       |  |
| <b>Норма</b>               |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |  |

Примерное десятидневное меню с учетом калорийности суточного рациона, рассчитанного на завтрак, обед, летнего лагеря

Примечание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017г.
3. Сборник химических составов калорийности российских продуктов питания. Справочник М-г Дели плюс. 2007 Скурихины И.М. Тугельян В.А
4. Таблицы химических составов калорийности продуктов питания. Справочник М-г Дели плюс. 2007 Скурихины И.М. Тугельян В.А
5. Техно-технологические карты, разработанные на предприятии ООО "ДИЕТОБЕД" в соответствии ТУ.
6. Сборник технических нормативов. Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1994-1997 года