



Утверждаю:
Начальник летнего оздоровительного
лагеря с дневным пребывание детей на базе
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
Л.А.Шереметьева
Приказ № 90 «25» февраля 2022 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
на 10 дней столовой МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
летний-оздоровительный лагерь 2022 год.

№ Рецепт уры*	Меню	Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (завтрак)														
3(II)	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	169,0	5,1	13,0	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
257(I)	Каша молочная манная с маслом	200/5	248,7	4,8	8,2	37,1	0,08	1,4	0,08	0,8	140,6	136,4	23	0,56
762	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоко	100-150	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
Итого			717,7	16,35	24,85	90,75	2,22	13,82	0,77	3,15	417,2	355,3	55,7	2,88
1 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
514	Огурец порционный	60	10	0,7	0	1,8	0,02	2,3	134	0,14	13	0	7,8	0,5
138(I)	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	205,0	11,0	7,5	22,5	0,17	7,2	0,16	0,31	17,1	53,2	23,5	1,1
401(I)	Гуляш из говядины	100	132,0	13,9	6,5	4,0	0,03	0,3	0,04	0,7	62	215	30	3,2
273(I)	Макароньы отварные	180	293,4	6,1	10,9	41,0	0,06	0,01	0	1,04	7,3	45,2	9,4	0,9
588(I)	Компот из сухофруктов	200	124,0	0,6	0	31,4	0,02	0,6	0	0	29	20	8	1,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье или мини-рулет	35	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0
Итого			991,0	39,05	33,04	174,75	0,19	22,11	0,04	2,29	135,5	342,8	48,4	5,05
Всего			1708,7	55,4	57,89	265,5	0,45	23,63	0,18	3,61	427,5	697	180,2	9,55

2 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
1(I)	Бутерброд с сыром	15/15	112,0	3,8	4,3	23,0	0,02	0,1	0,04	0,24	138	97,8	9,6	0,31
257(I)	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	262,0	4,67	8,93	37,47	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
629(I)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	60,0	0,3	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Банан	200-260	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
Итого			763,0	17,12	16,48	139,42	0,23	4,64	0,49	1,77	321,6	342,1	134,2	1,82
2 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
40	Помидор порционный	60	8,4	0,4	0,1	2,3	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,2

120(I)	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/20/5	152,25	7,17	8,7	10,57	0	16,9	0,3	0	77,6	29,7	66,7	1,5
394(I)	Жаркое по-домашнему	200	373,4	26,4	14,4	32,0	0,15	8,2	0,03	0,7	33	244	54	3,1
ТТК	Напиток «Витаминный» из шиповника	200	94,0	0,4	0	23,6	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Булочка	50	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			1019,65	43,62	30,15	139,02	2,31	96,0	18,6	3,4	157,5	361,7	137,2	7,45
Всего			1782,65	60,74	46,63	278,44	2,54	100,6	19,1	5,17	479,1	703,8	271,4	9,27

3 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2(I)	Бутерброд с повидлом	15/20	103,3	1,05	2,71	18,37	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
297(I)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	431,0	28,0	19,0	36,0	0,07	0,35	110	0	215,3	312,2	32	3,8
628(I)	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0	15,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого			674,8	32,46	23,06	82,47	0,12	0,35	112	0,55	232,3	347,7	40	4,65
3 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из огурцов	100/5	61,4	0,8	5,4	2,4	0,03	4,7	9,5	2,4	21,8	39,9	13,2	0,5
174(II)	Суп крестьянский с крупой, с курой и сметаной	250/20/5	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
451	Котлета мясная	100	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
	Капуста тушёная	200	198,6	5,2	11,6	19,6	0,1	44,2	8	0,2	123	99	50,8	2
ТТК	Напиток «Золотой шар»	200	75,0	0	0	18,8	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Яблоко	100-150	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
	сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			912,85	35,53	43,75	105,08	2,56	87,4	47,5	6,2	253,7	448,5	131,7	8,1

Всего		1587,65	67,99	66,81	187,55	2,68	87,75	159	6,75	486	796,2	171,7	12,75	
4 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
2(II)	Бутерброд с маслом	15/15	138,0	1,32	10,8	8,16	0,03	0	0,04	0,4	8,4	22,5	4,2	2
257(I)	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	282,0	8,0	9,13	40,1	0,2	9,6	4,6	1,6	7,0	32	12,2	12,1
762(II)	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Группа	100-150	47	0,4	0,3	10,3	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого			665,5	12,31	22,58	82,86	0,32	15,9	6,66	2,73	166,4	180	46,6	16,83
4 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
43	Салат капустный	100	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5
129	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/20/5	199,4	8,2	8,9	20,7	0,1	9,5	0	0	28,2	72,1	23,2	1,1
	Филе кури тушёное в сметане	100	165,0	11,8	11,6	4,14	0,05	0	20	0	20,2	114	16,8	0,85
ТТК	Рис отварной с маслом	180/5	319,8	4,5	12,36	46,3	0,03	0	0,05	0,31	6,8	94	30	0,62
588(I)	Компот из сухофруктов	200	124,0	0,6	0	31,4	0,02	0,6	0	0	29	20	8	1,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье или мини-рулет	35	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			1276,8	32,65	44,91	181,89	0,28	74,1	179	0,96	163,3	382,9	85,11	30,22
Всего			1942,3	44,96	67,49	264,75	0,60	90	186	3,69	329,7	562,9	131,7	47,05

5 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
3(II)	Бутерброд с маслом и повидлом	15/5/20	141,7	1,05	6,86	18,4	0,14	0	0	0,4	10,1	137,1	95	2,87
284(I)	Омлет натуральный	160	356,9	16,0	30,87	3,07	0,1	0,5	0,3	0,7	123	231	18,5	2,5
629(I)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	60,0	0,3	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Хлеб пшеничный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

		витаминизированный												
Итого			641,1	20,56	39,08	49,77	0,27	3,3	0,3	1,43	153,3	391,6	119,7	6,1
5 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
40	Салат из помидор и огурцов с растительным маслом	100	95.4	1.6	8.2	3.9	1.5	0.9	9.0	0	1.0	8	4	0.2
110	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	250/20/5	170.3	7.2	9.6	13.7	0.05	10.3	0	2.5	45.6	53	33.3	1.9
	Тефтели мясные	100	151	9.6	8.5	8.5	0.06	3.0	0	0.6	15.7	124	17.1	2.1
255	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	363.6	10.1	13.0	49.4	0.2	1.3	0.05	5.1	25.7	231.7	146	5
528(Г)	Соус красный основной	50	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
628(Г)	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0	15,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок	200	89.6	0	0	23.6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сочник	80	264	8.8	14.4	48	0.04	0.06	72	0.8	48.7	81.5	9.3	0.6
Итого			1390,6	47,8	58,45	188,9	1,9	16,06	81,1	9,61	159,1	538,3	220,0	10,75
Всего			2031,7	68,36	97,53	238,67	2,17	19,36	81,4	11,0	312,4	929,9	339,7	16,85

6 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3(П)	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	169,0	5,1	13,0	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
257(Г)	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	250,0	8,27	9,13	33,91	0,26	2,5	0,17	0,8	214	284,5	46,1	1,8
762(П)	Кофейный напиток	200	116,0	0,7	1,0	11,2	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоко	100-150	47	0.4	0.4	9.8	2	11	0.6	1.3	1.6	1.4	2.3	1.2
Итого			664,5	17,68	24,88	78,91	2,38	14,92	0,86	2,93	486,6	490,4	76	3,9
6 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

40	Помидор порционный	60	8.4	0.4	0.1	2.3	1.5	0.9	9.0	0.15	10	8	4	0.2
171	Суп-пюре из картофеля с курой, гренки	250/20/5	187.0	7.4	7.0	22.6	0.09	8.2	146	0.23	80.1	77.2	20.9	0.87
451	Биточки мясные	100	261.0	16.0	14.4	16.0	0.1	0	10.1	0	10.5	98.1	21.4	1.8
	Макароны отварные с маслом	180/5	293.4	6.1	11.0	41.0	0.1	0.01	0	0.9	6.2	38.4	11.0	1.1
528(I)	Соус красный основной	50	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
591(I)	Кисель	200	118,00	0	0	30,6	0,4	30	0,15	2,5	0	0	0	0
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	9,5	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок	200	89.6	0	0	23.6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка	50	165	3.9	4.7	24.2	0.6	0	9	2	15	44.5	6.5	0.6
Итого			1321,1	44,1	41,95	187,1	2,84	49,11	174	6,39	133,1	295,3	69,1	5,22
Всего			1985,6	61,78	66,83	266,01	5,22	64,03	175	9,32	619,6	785,7	145,1	9,12

7 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3(II)	Бутерброд с маслом и повидлом	15/5/20	141,7	1,05	6,86	18,4	0,14	0	0	0,4	10,1	137,1	95	2,87
257(I)	Капа молочная пшеничная с маслом	200/5	282,0	7,33	9,93	38,51	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
628(I)	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0	15,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Банан	100	96	1,5	0,5	1,7	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого			660,2	13,29	18,64	86,71	0,39	11,36	20,1	1,37	173,1	369,4	197,6	4,96
7 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
514	Огурец порционный	60	9	0.5	0.1	1.7	1.5	0.9	0.9	0.15	1.0	8.0	4.0	0.2
132	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	115.0	8.4	4.8	10.1	0.11	8.3	0	0	24.5	66.6	26	1.0
478	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	299.3	14.7	14.1	26.5	1.5	0.9	9.0	0.15	10	8	4.0	0.18
528(I)	Соус красный основной	50	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
ТТК	Напиток «Витаминный» из	200	94,0	0,4	0	23,6	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5

	пшеничника													
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			805,6	34,3	23,75	112,3	3,17	80,6	9,9	0,91	58,85	122,7	46,3	3,53
Всего			1465,8	47,59	42,39	199,01	3,56	91,96	30,0	2,28	231,9	492,1	243,9	8,49

8 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		*				ы								
2(II)	Бутерброд с маслом	15/15	138,0	1,32	10,8	8,16	0,03	0	0,04	0,4	8,4	22,5	4,2	2
276	Макароны с сыром	180	297	8,7	12,9	35,0	0,08	0,1	0,08	0,81	158	131	18	1,1
762(II)	Кофейный напиток	200	116,00	0,7	1,0	11,2	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоко	100-150	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
Итого			680,5	14,33	26,45	77,26	2,18	12,4	0,74	2,84	300	264,4	42,7	4,73
8 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		*				ы								
40	Салат из помидор и огурцов с растительным маслом	100	95,4	1,6	8,2	3,9	1,5	0,9	9,0	0	1,0	8	4	0,2
110	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	250/20/5	170,3	7,2	9,6	13,7	0,05	10,3	0	2,5	45,6	53	33,3	1,9
444	Плов по узбекски	200	418,0	14,4	19,0	45,4	0,06	0,3	0,04	0,6	21	221	50	2,5
588(I)	Компот из сухофруктов	200	124,0	0,6	0	31,4	0,02	0,6	0	0	28	20	8	1,6
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье или мини-рулет	35	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			1188,3	30,55	45,75	168,45	1,71	12,1	9,44	3,75	105,7	334,8	102,4	6,75
Всего			1868,8	44,88	72,2	245,71	3,89	24,5	10,2	6,59	405,7	599,2	145,1	11,48

9 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		*				ы								
2(I)	Бутерброд с повидлом	15/20	103,3	1,05	2,71	18,37	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22

	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	302,0	8,8	10,33	41,5	0,18	1,4	0,07	0,5	136	237	112	3,4
628(I)	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0	15,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоко	100-150	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
Итого			592,8	13,66	14,79	97,77	2,23	12,4	0,67	2,35	158,6	273,9	122,3	5,45
9 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		*				ы								
132	Суп из овощей с курой и сметаной	250/20/5	163,3	7,4	8,8	12,9	0,05	18,0	0	0	42	46,1	0	0
324	Котлета рыбная	100	184,2	12,3	11,0	9,0	0,06	0,2	24	0	28	212	40	1,2
470	Картофельное пюре	180	226,8	3,8	9,9	26,2	0,15	6,1	0,05	0,18	42	88	30	13,2
528(I)	Соус красный основной	50	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,7	0	0,1	2,25	7,6	5,3	0,16
ТТК	Напиток «Золотой шар»	200	75,0	0	0	18,8	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0,55
	Булочка	50	165	3,9	4,7	24,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	
Итого			1102,6	37,7	39,15	141,5	1,21	45,0	33,2	5,13	139,3	430,7	88,8	15,66
Всего			1695,4	51,36	53,94	239,27	3,44	57,4	33,8	7,48	297,9	704,6	211,1	21,11

10 день (завтрак)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
3(II)	Бутерброд с сыром	15/15	112,0	3,8	4,3	23,0	0,02	0,1	0,04	0,24	138	97,8	9,6	0,31
257	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/5	256,66	5,6	10,4	33,07	0,21	1,42	0,08	0,8	154,6	24,6	71	1,7
629(I)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	60,0	0,3	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Груша	100-150	47	0,4	0,3	10,3	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого			558,16	13,31	16,35	94,67	0,28	9,32	2,12	1,77	331,8	161,9	98,8	5,04
5,0410 день (обед)		Выход*	калории	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		*				ы								
138(I)	Суп картофельный с	250/20/20	305,0	14,19	9,25	41,94	0,3	7,1	180	0,41	70,8	125,5	55,2	2,9

	горохом и курой, с грёнками													
ТТК	Салат из белокочанной капусты	60	52,8	0,5	1,84	3,2	0	38,4	95,5	0	41,7	30	15,3	0,9
ТТК	Суфле из филе курицы с рисом	180	419,4	42,12	24,3	7,38	0,36	0,05	95	0	102,2	180,1	24,5	1,9
528(I)	Соус красный основной	50	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
ТТК	Напиток «Витаминный» из шиповника	200	94,0	0,4	0	23,6	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	137,0	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок	200	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье или мини-рулет	35	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0
Итого			1313,5	68,91	46,84	155,22	0,75	116,1	371	1,12	238,2	376	107,4	7,85
Всего			1901,66	82,22	63,19	249,89	1,03	125,4	373	2,89	569,9	537,9	206,2	12,89

Примечание:

*Номер рецептуры в соответствие Сборник технологических нормативов. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть 1, часть 2.

** Выход блюд указан в соответствие с рекомендуемой массой порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Расчет калорийности от суточной потребности для детей 12-18 лет 2720 ккал:

Завтрак (20-25%) – 544- 680 кКал

Обед (30-35%) – 816- 952 кКал