-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

### Двухнедельное цикличное меню

столовой муниципального образовательного учреждения

Яковцевской основной общеобразовательной школы

**( лагерь)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Цена** | **Рецептура** | **Белки** | | | | | | | **Жиры** | | | | | | | | | **Углеводы** | | | | | | | **Калорийность** | | | | | **Са** | | **Fe** | | | **B1** | | | | **B2** | | | | | **C** | | | | |
|  | 7-11л | 11-18л |  | **1 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная рисовая жидкая | 200 | 250 | 17,47 | 262 | 5 | | | 6 | | | | | 3 | | | | | | | 3,8 | 27,8 | | | 34,8 | | | | 158 | | | | 198 | 138 | 173 | 0,4 | 0,5 | | 0,06 | | 0,08 | | 0,18 | | 0,23 | | 1,4 | | | | | 1,8 |
| 2.Сок натуральный | 200 | 200 | 24 | № 645 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | 0,1 | | | | | | | 0,1 | 10,1 | | | 10,1 | | | | 46 | | | | 46 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 2 | | | | | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,2 |  | 3,1 | | | 3.1 | | | | | 1,1 | | | | | | | 1.1 | 20,7 | | | 20.7 | | | | 104 | | | | 104 | 7 | 7 | 0.4 | 0.4 | | 0,04 | | 0.04 | | 0,02 | | 0.02 | | 0 | | | | | 0 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 8,6 | | | 9,6 | | | | | 4,2 | | | | | | | 5 | 58,6 | | | 65,6 | | | | 308 | | | | 348 | 152 | 187 | 2,2 | 2,3 | | 0,08 | | 0,13 | | 0,21 | | 0,26 | | 3,4 | | | | | 3,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с мясом | 250 | 300 | 25,13 | № 131 | 3,7 | | | 4,2 | | | | | 2,8 | | | | 3,3 | | | | 16 | | | | 19,2 | | | 120 | | | | 144 | 37,5 | 45 | 1 | 1,2 | | 0,13 | | 0,15 | | -0,1 | 0,12 | | 12 | | | | | 14,4 | |
| 2 . Котлета рубленная из птицы | 120 | 120 | 11,3 | № 455 | 19 | | | 19 | | | | | 15,1 | | | | 15,1 | | | | 21,4 | | | | 21,4 | | | 312 | | | | 312 | 53 | 53 | 1,9 | 1,9 | | 0,12 | | 0,12 | | 0,19 | 0,19 | | 1 | | | | | 1 | |
| 3.Макароны отварные | 200 | 230 | 26,95 | № 469 | 7,2 | | | 8,3 | | | | | 5,6 | | | | 6,4 | | | | 39,4 | | | | 45,3 | | | 246 | | | | 283 | 14 | 16,1 | 1 | 1,2 | | 0,08 | | 0,09 | | 0,02 | 0,02 | | - | | | | | - | |
| 4.Компотиз св./ф. с витамином "C" | 200 | 200 | 9,95 | № 585 | 0,2 | | | 0,2 | | | | | 0,2 | | | | 0,2 | | | | 28,2 | | | | 28,2 | | | 114 | | | | 114 | 8 | 8 | 1 | 1 | | - | | - | | 0,02 | 0,02 | | 0,8 | | | | | 0,8 | |
| 5.Соус красный основной | 50 | 50 | 1,7 | № 528 | 0,4 | | | 0,4 | | | | | 1,8 | | | | 1,8 | | | | 3,3 | | | | 3,3 | | | 32 | | | | 32 | 6 | 6 | 0,2 | 0,2 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 0,01 | | 0,5 | | | | | 0,5 | |
| 6.Хлеб ржаной | 55 | 55 | 3,05 |  | 1,9 | | | 1,9 | | | | | 0,3 | | | | 0,3 | | | | 20,5 | | | | 20,5 | | | 88 | | | | 88 | 40 | 40 | 1,6 | 1,6 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,18 | 0,18 | | 0,22 | | | | | 0,22 | |
| 7. Апельсин | 200 | 200 | 18,25 |  | 1,8 | | | 1,8 | | | | | 0 | | | | 0 | | | | 16,2 | | | | 16,2 | | | 86 | | | | 86 | 70 | 70 | 0,08 | 0,08 | | 0,06 | | 0,06 | | 0,6 | 0,6 | | 106,4 | | | | | 106,4 | |
| 8.Вафля | 40 | 40 | 21 |  | 1,6 | | | 1,6 | | | | | 12,2 | | | | 12,2 | | | | 25 | | | | 25 | | | 217 | | | | 217 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,24 | 0,24 | | 0,16 | | | | | 0,16 | |
| **Итого:** |  |  | 162 |  | 35,8 | | | 37,1 | | | | | 38 | | | | 39,3 | | | | 170 | | | | 184,1 | | | 1215 | | | | 1276 | 194,7 | 238,1 | 6,8 | 7,2 | | 0,61 | | 0,64 | | 1,36 | 1,38 | | 120,8 | | | | | 123,5 | |
| **Второй день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Вермишель отварная в молоке | 200 | 250 | 19,32 | № 161 | 6,2 | | 7,8 | | | | | 5,4 | | | | 6,8 | | | | | 20 | | | | 25 | | | 158 | | | | 198 | 184 | 230 | 0,4 | 0,5 | | 0,08 | | 0,1 | | 0,22 | 0,28 | | 1 | | | | | 1,3 | |
| 2.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 | 40-20 | 16,55 |  | 6,5 | | 6,5 | | | | | 6,6 | | | | 6,6 | | | | | 12,5 | | | | 12,5 | | | 140 | | | | 140 | 183 | 183 | 0,7 | 0,7 | | 0,05 | | 0,05 | | 0,07 | 0,07 | | 0,14 | | | | 0,14 | | |
| 3.Какао с молоком | 200 | 200 | 18,4 | № 642 | 5,4 | | 4.9 | | | | | 4,4 | | | | 4.4 | | | | | 23,6 | | | | 23.6 | | | 158 | | | | 158 | 186 | 186 | 1 | 1 | | 0.06 | | 0.06 | | 0,22 | 0.22 | | 2 | | | | | 2 | |
| **Итого:** |  |  |  |  | 18,1 | | 19,2 | | | | | 16,4 | | | | 16,4 | | | | | 56,1 | | | | 31.1 | | | 456 | | | | 496 | 553 | 599 | 2,1 | 2,2 | | 0,19 | | 0,21 | | 0,51 | 0,57 | | 3,14 | | | | | 3,44 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Борщ, с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 300 | 26,59 | № 6 | 3 | | | 3,6 | | | | 2,5 | | | | 3 | | | | | 9,5 | | | | 11,4 | | | 85 | | | | 102 | 53 | 63 | 0,8 | 0,9 | | 0,05 | | 0,06 | | 0,08 | 0,09 | | 10 | | | | | 12 | |
| 2.Тефтели рыбные | 120 | 120 | 10,8 | № 332 | 17,0 | | | 17,0 | | | | 14,0 | | | | 14,0 | | | | | 23,8 | | | | 23,8 | | | 296 | | | | 296 | 95 | 95 | 1,2 | 1,2 | | 0,13 | | 0,13 | | 0,12 | 0,12 | | 2,4 | | | | | 2,4 | |
| 3.Рис отварной | 200 | 230 | 20,16 | № 73 | 4,8 | | | 5,5 | | | | 5,8 | | | | 6,7 | | | | | 38,8 | | | | 44,6 | | | 260 | | | | 299 | 4 | 4,6 | 0,8 | 0,9 | | 0,04 | | 0,05 | | 0,02 | 0,02 | | - | | | | | - | |
| 4.Соус красный основной | 50 | 50 | 1,5 | № 84 | 0,4 | | | 0,4 | | | | 1,8 | | | | 1,8 | | | | | 3,3 | | | | 3,3 | | | 32 | | | | 32 | 6 | 6 | 0,2 | 0,2 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 0,01 | | 0,5 | | | | | 0,5 | |
| 5.Сок натуральный | 200 | 200 | 21 | № 645 | 0,5 | | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | 10,1 | | | 46 | | | | 46 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 0,01 | | 2 | | | | | 2 | |
| 6.Хлеб ржаной | 55 | 55 | 3,05 |  | 1,9 | | | 1,9 | | | | 0,3 | | | | 0,3 | | | | | 20,5 | | | | 20,5 | | | 88 | | | | 88 | 40 | 40 | 1,6 | 1,6 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,18 | 0,18 | | 0,2 | | | | | 0,2 | |
| 7. Огурцы порционные | 60 | 60 | 8,73 |  | 0,5 | | | 0,5 | | | | 0 | | | | 0 | | | | | 1,5 | | | | 1,5 | | | 8 | | | | 8 | 14 | 14 | 0,01 | 0,01 | | 0,02 | | 0,02 | | 0,4 | 0,4 | | 6 | | | | | 6 | |
| 8. Яблоко | 100 | 100 | 15,9 |  | 0,4 | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | | 9,8 | | | | 9,8 | | | 47 | | | | 47 | 16 | 16 | 0,03 | 0,03 | | 0,02 | | 0,02 | | 2.2 | 2,2 | | 4,5 | | | | | 4,5 | |
| **Итого:** |  |  | 162 |  | 28,5 | | | 29,8 | | | | 24,9 | | | | 26,3 | | | | | 117,3 | | | | 125 | | | 862 | | | | 918 | 235 | 245,6 | 6,04 | 6,24 | | 0,48 | | 0,5 | | 3,02 | 3,03 | | 25,6 | | | | | 27,6 | |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Запеканка из творога | 200 | 250 | 28,56 | № 46 | 34,8 | 43,5 | | | | | | 21,6 | | | | | | | 27 | | 31,6 | | | | 39,5 | | | 480 | | | | 600 | 314 | 393 | 1,4 | 1,8 | | 0,1 | | 0,13 | | 0,52 | 0,65 | | 0,8 | | | 1 | | | |
| 2.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | 200 | 3,58 | № 627 | - | - | | | | | | - | | | | | | | - | | 16 | | | | 16 | | | 64 | | | | 64 | 2 | 2 | 0,4 | 0,4 | | - | |  | | - | - | | - | | | - | | | |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | 40-10 | 11,35 | № 22 | 3,1 | 3,1 | | | | | | 8,3 | | | | | | | 8,3 | | 20,9 | | | | 20,9 | | | 170 | | | | 170 | 9 | 9 | 0,6 | 0,6 | | 0,04 | | 0,04 | | 0,04 | 0,04 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Итого:** |  |  |  |  | 37,9 | 46,6 | | | | | | 29,9 | | | | | | | 11 | | 68,5 | | | | 76,4 | | | 714 | | | | 834 | 325 | 404 | 2,4 | 2,8 | | 0,14 | | 0,17 | | 0,56 | 0,69 | | 0,8 | | | 1 | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с бобовыми изделиями и мясом | 250 | 300 | 22,76 | № 138 | 6,5 | | | 7,8 | | | | | | | 2,5 | | | | 3 | | | 22,3 | | | | 26,7 | | | 130 | | | 156 | 48 | 57 | 2 | | 2,4 | 0,23 | | | 0,27 | 0,08 | | 0,09 | 6 | | | | | | 7,2 |
| 2.Биточки | 120 | 120 | 26,8 | № 59 | 15,8 | | | | 15,8 | | | | | | 15,7 | | | | 15,7 | | 19,9 | | | | | | 19,9 | | | 293 | | 293 | 26 | 26 | 2,8 | | 2,8 | 0,11 | | 0,11 | | 0,12 | | 0,12 | 1,2 | | | | | | 1,2 |
| 3.Капуста тушёная | 200 | 230 | 16,97 | № 482 | 4 | | | | | 4,6 | | | | | 5,4 | | | | 6,2 | | 11 | | | | | | 12,7 | | | 140 | | 161 | 118 | 136 | 1,4 | | 1,6 | 0,04 | | 0,05 | | 0,08 | | 0,09 | 34,2 | | | | | | 39,3 |
| 4.Сок натуральный | 200 | 200 | 21 | № 645 | 0,5 | | | | 0,5 | | | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | 10,1 | | | | | | 10,1 | | | 46 | | 46 | 7 | 7 | 1,4 | | 1,4 | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 2 | | | | | | 2 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | 3,05 |  | 1,9 | | | | 1,9 | | | | | | 0,3 | | | | 0,3 | | 20,5 | | | | | | 20,5 | | | 88 | | 88 | 40 | 40 | 1,6 | | 1,6 | 0,2 | | 0,2 | | 0,18 | | 0,18 | 0,22 | | | | | | 0,22 |
| 6. Помидоры порционно | 60 | 60 | 10,93 |  | 0,7 | | | | 0,7 | | | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | 2,3 | | | | | | 2,3 | | | 14 | | 14 | 8 | 8 | 0,04 | | 0,04 | 0.02 | | 0.02 | | 0.5 | | 0,5 | 8,2 | | | | | | 8,2 |
| 7. Шоколад | 75 | 75 | 12 |  | 7,4 | | | | 7,4 | | | | | | 3 | | | | 3 | | 26 | | | | | | 26 | | | 416 | | 416 | 264 | 264 | 0,06 | | 0,06 | 0,34 | | 0,34 | | 1,1 | | 1,1 | 0,15 | | | | | | 0,15 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 36,8 | | | | 38,7 | | | | | | 24,1 | | | | 28,4 | | 112,1 | | | | | | 118,2 | | | 1127 | | 1174 | 511 | 538 | 9.3 | | 9.9 | 0,95 | | 1 | | 1,07 | | 2,09 | 51,97 | | | | | | 58,27 |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Омлет натуральный | 200 | 250 | 18,16 | № 284 | 20 | | | 50 | | | | | 24 | | | | 30 | | | | 4 | | | 5 | | | | 310 | | | | 388 | 160 | 200 | 4 | 5 | | 0,1 | | 0,13 | | 0,78 | | 0,98 | | 0,4 | | | | | 0,5 |
| 2.Сок натуральный | 200 | 200 | 21 | № 645 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | 10,1 | | | 10,1 | | | | 46 | | | | 46 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 2 | | | | | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 | 40-20 | 16,55 |  | 6,5 | | | | | 6,5 | | | | 6,6 | | 6,6 | | | | | 12,5 | | | | 12,5 | | | 140 | | | | 140 | 183 | 183 | 0,7 | 0,7 | | 0,05 | | 0,05 | | 0,07 | | 0,07 | 0,14 | | | | | 0,14 | |
| **Итого:** |  |  |  |  | 26,8 | | | | | | 57 | | | 30,7 | | 36,7 | | | | | 26,6 | | | | 27,6 | | | 496 | | | | 574 | 350 | 390 | 6,1 | 7,1 | | 0,16 | | 0,19 | | 0,85 | | 1,06 | 2,54 | | | | | 2,64 | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп с макаронными изделиями и мясом | 250 | 300 | 23,56 | № 148 | 4 | | | | | 4,8 | | 3 | | | | 3,6 | | | | | 16,8 | | | | | 20,1 | | 103 | | | 123 | | 32,5 | 39 | 0,3 | 0,3 | | 0,05 | | 0,06 | | 0,03 | | 0,03 | 1 | | | | | | 1,2 |
| 2.Ёжики мясные | 120 | 120 | 30,97 | № 64 | 16,8 | | | | 16,8 | | | 15,8 | | | | 15,8 | | | | | 16,2 | | | | 16,2 | | | 292 | | | | 292 | 38,4 | 38,4 | 2,9 | 2,9 | | 0,1 | | 0,1 | | 1,2 | | 1,2 | 3,6 | | | | | | 3,6 |
| 3.Картофельное пюре | 200 | 230 | 14,7 | № 472 | 4,4 | | | | 5,1 | | | 6,2 | | | | 7,1 | | | | | 15,6 | | | | 17,9 | | | 170 | | | | 196 | 84 | 97 | 1,2 | 1,4 | | 0,18 | | 0,21 | | 0,16 | | 0,18 | 6,2 | | | | | | 7,1 |
| 4.Соус красный основной | 50 | 50 | 2,5 | № 528 | 0,4 | | | | 0,4 | | | 1,8 | | | | 1,8 | | | | | 3,3 | | | | 3,3 | | | 32 | | | | 32 | 6 | 6 | 0,2 | 0,2 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 0,5 | | | | | | 0,5 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | 3,58 | - | 1,9 | | | | 1,9 | | | 0,3 | | | | 0,3 | | | | | 20,5 | | | | 20,5 | | | 88 | | | | 88 | 40 | 40 | 1,6 | 1,6 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,18 | | 0,18 | 0,22 | | | | | | 0,22 |
| 6. Огурцы порционные | 60 | 60 | 9,73 |  | 0,5 | | | | 0,5 | | | 0 | | | | 0 | | | | | 1,5 | | | | 1,5 | | | 8 | | | | 8 | 14 | 14 | 0,01 | 0,01 | | 0,02 | | 0,02 | | 0,4 | | 0,4 | 6 | | | | | | 6 |
| 7 Киви | 100 | 100 | 18,2 |  | 1,1 | | | | 1,1 | | | 0,5 | | | | 0,5 | | | | | 14,7 | | | | 14,7 | | | 61 | | | | 61 | 34 | 34 | 0 | 0 | | 0 | | 0 | | 0,3 | | 0,3 | 92,7 | | | | | | 92,7 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 29,1 | | | | 30,6 | | | 27,6 | | | | 29,1 | | | | | 88,6 | | | | 94,2 | | | 754 | | | | 800 | 248,9 | 268,4 | 6,21 | 6,41 | | 0,56 | | 0,6 | | 2,28 | | 2,3 | 104,82 | | | | | | 111,32 |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная « Дружба» жидкая | 200 | 250 | 18,55 |  | 6,6 | | 8,3 | | | | | 3,4 | | | | 4,3 | | | | | 33,6 | | | | 42 | | | 192 | | | | 240 | 138 | 173 | 1 | 1,3 | | 0,12 | | 0,15 | | 0,16 | | 0,2 | 1,4 | | | | | 1,8 | |
| 2.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | 40-10 | 10,62 | № 22 | 3,1 | | 3,1 | | | | | 8,3 | | | | 8,3 | | | | | 20,9 | | | | 20,9 | | | 170 | | | | 170 | 9 | 9 | 0,6 | 0,6 | | 0,04 | | 0,04 | | 0,04 | 0,04 | | 0 | | | 0 | | | |
| 3.Сок натуральный | 200 | 200 | 21 | № 645 | 0,5 | | 0,5 | | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | 10,1 | | | 46 | | | | 46 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 2 | | | | | 2 | |
| **Итого:** |  |  |  |  | 10,2 | | 11,9 | | | | | 11,8 | | | | 12,7 | | | | | 64,6 | | | | 73 | | | 408 | | | | 456 | 154 | 189 | 3 | 3,3 | | 0,17 | | 0,2 | | 0,21 | | 0,25 | 3,4 | | | | | 3,8 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с мясом | 250 | 300 | 21,16 | № 131 | 3,7 | | | 4,2 | | | | | 2,8 | | | | 3,3 | | | | | | 16 | | | 19,2 | | | 120 | | | 144 | 37,5 | 45 | 1 | | 1,2 | | 0,13 | | 0,15 | 0,1 | | 0,12 | 12 | | | | | | 14,4 |
| 2.Гуляш | 100 | 120 | 13,66 | № 401 | 29,2 | | | 35,0 | | | | | 32,8 | | | | 39,4 | | | | | | 5,2 | | | 6,2 | | | 436 | | | 523 | 24 | 29 | 4,5 | | 5,4 | | 0,1 | | 0,12 | 0,23 | | 0,28 | 1,4 | | | | | | 1,7 |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 230 | 31,53 | № 463 | 11,4 | | | 13,1 | | | | | 8 | | | | 9,2 | | | | | | 50,4 | | | 58 | | | 324 | | | 373 | 28 | 32 | 6 | | 6,9 | | 0,28 | | 0,32 | 0,14 | | 0,16 | 0 | | | | | | 0 |
| 4.Ватрушка с творогом | 100 | 100 | 14,3 | № 685 | 12,1 | | | 12,1 | | | | | 7.7 | | | | 7.7 | | | | | | 38,5 | | | 38,5 | | | 293 | | | 293 | 75 | 75 | 0,9 | | 0,9 | | 0,09 | | 0,09 | 0,14 | | 0,14 | 0,1 | | | | | | 0,1 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | 3,05 |  | 1,94 | | | 1,94 | | | | | 0,29 | | | | 0,29 | | | | | | 20,5 | | | 20,5 | | | 88 | | | 88 | 40 | 40 | 1,56 | | 1,56 | | 0,24 | | 0,24 | 0,18 | | 0,18 | 0,22 | | | | | | 0,22 |
| 6. Помидоры порционно | 60 | 60 | 8,93 |  | 0,7 | | | 0,7 | | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | | | 2,3 | | | 2,3 | | | 14 | | | 14 | 8 | 8 | 0,04 | | 0,04 | | 0.02 | | 0.02 | 0.5 | | 0,5 | 8,2 | | | | | | 8,2 |
| 7.Компот из св./ф. с витамином "C" | 200 | 200 | 6,8 | № 585 | 0,2 | | | | 0,2 | | | | | 0,2 | | | | 0,2 | | | | | 28,2 | | | 28,2 | | | 114 | | | 114 | 8 | 8 | 1 | | 1 | | - | | - | 0,02 | | 0,02 | 0,8 | | | | | | 0,8 |
| 8.Груши |  |  | 12,4 |  | 0,4 | | | 0,4 | | | | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | | | 15,2 | | | 15,2 | | | 57 | | | 57 | 9 | 9 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | 0,2 | | 0,2 | 4,3 | | | | | | 4,3 |
| **Итого:** |  |  | 162 |  | 59,64 | | | 67,64 | | | | | 51,99 | | | | 60,29 | | | | | | 176,3 | | | 188,1 | | | 1446 | | | 1606 | 229,5 | 246 | 15 | | 17 | | 0,86 | | 0,94 | 1,51 | | 1,6 | 27,02 | | | | | | 29,72 |
| **2 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 250 | 16,56 | № 34 | 5,6 | | | | | 7 | | 4 | | | | 5 | | | | | 21,4 | | | | 26,8 | | | 144 | | | | 180 | 150 | 188 | 1 | 1,3 | | 0,12 | | 0,15 | | 0,18 | | 0,23 | 1,4 | | | | | | 1,8 |
| 2.Сок натуральный | 200 | 200 | 21 | № 645 | 0,5 | | | | | 0,5 | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | 10,1 | | | | 46 | | | | 46 | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 2 | | | | | | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 | 40-20 | 16,53 |  | 6,5 | | | | | 6,5 | | 6,6 | | | | 6,6 | | | | | 12,5 | | | 12,5 | | | | 140 | | | | 140 | 183 | 183 | 0,7 | 0,7 | | 0,05 | | 0,05 | | 0,07 | | 0,07 | 0,14 | | | | | | 0,14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 12,6 | | | | | 14 | | 10,7 | | | | 11,7 | | | | | 44 | | | 49,4 | | | | 330 | | | 366 | | 340 | 378 | 3,1 | 3,4 | | 0,18 | | 0,21 | | 0,26 | | 0,31 | 3,54 | | | | | | 3,94 |
|  | | | | |  | | | | |  | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | | | | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Рассольник с мясом | 250 | 300 | 24,93 | № 129 | 2,4 | | | | | 3 | | 2,2 | | | | 2,8 | | | | | 16,2 | | | 20,3 | | | | 86 | | | 108 | | 28 | 35 | 0,6 | | 0,8 | 0,08 | | 0,1 | | 0,06 | | 0,08 | 6 | | | | | | 7,5 |
| 2.Тефтели мясная | 120 | 120 | 29,84 | № 59 | 15,8 | | | | | 15,8 | | 15,7 | | | | 15,7 | | | | | 19,9 | | | 19,9 | | | | 293 | | | 293 | | 26 | 26 | 2,8 | | 2,8 | 0,11 | | 0,11 | | 0,12 | | 0,12 | 1,2 | | | | | | 1,2 |
| 3.Картофельное пюре | 200 | 230 | 13,68 | № 472 | 4,4 | | | | | 5,1 | | 6,2 | | | | 7,1 | | | | | 15,6 | | | 17,9 | | | | 170 | | | 196 | | 84 | 97 | 1,2 | | 1,4 | 0,18 | | 0,21 | | 0,16 | | 0,18 | 6,2 | | | | | | 7,1 |
| 4.соус красный основной | 50 | 50 | 1,5 | № 528 | 0,4 | | | | | 0,4 | | 1,8 | | | | 1,8 | | | | | 3,3 | | | 3,3 | | | | 32 | | | 32 | | 6 | 6 | 0,2 | | 0,2 | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 0,5 | | | | | | 0,5 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | 55 | 3,05 |  | 1,94 | | | | | 1,94 | | 0,29 | | | | 0,29 | | | | | 20,5 | | | 20,5 | | | |  | | | 88 | | 40 | 40 | 1,56 | | 1,56 | 0,24 | | 0,24 | | 0,18 | | 0,18 | 0,22 | | | | | | 0,22 |
| 6. Какао со сгущенным молоком | 200 | 200 | 19,4 |  |  | | | | |  | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |  | | | | | |  |
| 7. Огурцы порционные | 60 | 60 | 9,73 |  | 0,5 | | | | | 0,5 | | 0 | | | | 0 | | | | | 1,5 | | | 1,5 | | | | 8 | | | 8 | | 14 | 14 | 0,01 | | 0,01 | 0,02 | | 0,02 | | 0,4 | | 0,4 | 6 | | | | | | 6 |
| 8. Печенье | 50 | 50 | 5,78 |  | 2,7 | | | | | 2,7 | | 10,7 | | | | 10,7 | | | | | 34,5 | | | 34,5 | | | | 243 | | | 243 | | 15 | 15 | 0,04 | | 0,04 | 0,03 | | 0,03 | | 1,1 | | 1,1 | 0 | | | | | | 0 |
| **Итого:** |  |  | 162 |  | 28,14 | | | | | 29,44 | | 36,89 | | | | 38,39 | | | | | 111,5 | | | 117,9 | | | | 832 | | | 968 | | 213 | 233 | 6,41 | | 6,81 | 0,67 | | 0,72 | | 2,23 | | 2,07 | 20,12 | | | | | | 22,52 |
| **2 день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 250 | 20,4 | № 257 | 8,6 | | | | | 10,8 | | 4,2 | | | | 5,3 | | | | | 33,8 | | | 42,3 | | | | 212 | | | 265 | | 140 | 175 | 3,2 | 4 | | 0,16 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,25 | 1,4 | | | | | 1,8 | |
| 2.Сок натуральный | 200 | 200 | 21 | № 645 | 0,5 | | | | | 0,5 | | 0,1 | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | 10,1 | | | | 46 | | | 46 | | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,01 | 2 | | | | | 2 | |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 | 40-20 | 13,92 |  | 6,5 | | | | | 6,5 | | 6,6 | | | | 6,6 | | | | | 12,5 | | | 12,5 | | | | 140 | | | 140 | | 183 | 183 | 0,7 | 0,7 | | 0,05 | | 0,05 | | 0,07 | | 0,07 | 0,14 | | | | | 0,14 | |
| **Итого:** |  |  |  |  | 15,6 | | | | | 17,8 | | 10,9 | | | | 12 | | | | | 56,4 | | | 64,9 | | | | 398 | | | 451 | | 330 | 365 | 5,3 | 6,1 | | 0,22 | | 0,71 | | 0,28 | | 0,33 | 3,54 | | | | | 3,94 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп с макаронными изделиями и мясом | 250 | | 300 | | 20,83 | № 148 | | | 4 | 4,8 | | 3 | | | 3,6 | | 16,8 | | | 20,1 | 103 | | 123 | | 32,5 | 39 | 0,3 | 0,3 | | 0,05 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 1 | 1,2 |
| 2.Котлета рыбная | 120 | | 120 | | 20,6 | № 324 | | | 15,4 | 15,4 | | 5,6 | | | 5,6 | | 19,1 | | | 19,1 | 187 | | 187 | | 64 | 64 | 1 | 1 | | 0,11 | 0,11 | 0,12 | 0,12 | 0,5 | 0,5 |
| 3.Рис отварной | 200 | | 230 | | 9,8 | № 73 | | | 4,8 | 5,5 | | 5,8 | | | 6,7 | | 38,8 | | | 44,6 | 260 | | 299 | | 4 | 4,6 | 0,8 | 0,9 | | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - |
| 4.Соус красный основной | 50 | | 50 | | 1,5 | № 528 | | | 0,4 | 0,4 | | 1,8 | | | 1,8 | | 3,3 | | | 3,3 | 32 | | 32 | | 6 | 6 | 0,2 | 0,2 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0,5 |
| 5. Помидоры порционно | 60 | | 60 | | 12,93 |  | | | 0,7 | 0,7 | | 0,1 | | | 0,1 | | 2,3 | | | 2,3 | 14 | | 14 | | 8 | 8 | 0,04 | 0,04 | | 0.02 | 0.02 | 0.5 | 0,5 | 8,2 | 8,2 |
| 6.Компот из св./ф. с витамином "C" | 200 | | 200 | | 10,8 | № 585 | | | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | | | 0,2 | | 28,2 | | | 28,2 | 114 | | 114 | | 8 | 8 | 1 | 1 | | - | - | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 0,8 |
| 7.Груши |  | |  | | 27,02 |  | | | - | - | | 24,4 | | | 24,4 | | 100 | | | 100 | 4 | | 4 | | - | - | - | - | | - | - | - | - | 1,6 | 1,6 |
| 8.Хлеб ржаной | 55 | | 55 | | 3,2 |  | | | 1,94 | 1,94 | | 0,29 | | | 0,29 | | 20,5 | | | 20,5 |  | | 88 | | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
| **Итого:** |  | |  | | 162 |  | | | 27,44 | 28,94 | | 16,79 | | | 18,29 | | 133,5 | | | 139 | 710 | | 857 | | 162,5 | 169,6 | 4 | 5 | | 0,47 | 0,49 | 0,88 | 0,88 | 10  ,62 | 11,42 |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная манная жидкая | 200 | | 250 | | 13,26 | № 262 | | | 5,2 | 6,5 | | 3 | | | | 3,8 | 23,2 | | 29 | | | 140 | 175 | | 144 | 180 | 0,4 | 0,5 | | 0,06 | 0,08 | 0,16 | 0,2 | 2,1 | 2,3 |
| 2.Сок натуральный | 200 | | 200 | | 21 | № 130 | | | 0,5 | 0,5 | | 0,1 | | | | 0,1 | 10,1 | | 10,1 | | | 46 | 46 | | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2 | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | | 40-10 | | 13,62 | № 22 | | | 3,1 | 3,1 | | 8,3 | | | | 8,3 | 20,9 | | 20,9 | | | 170 | 170 | | 9 | 9 | 0,6 | 0,6 | | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 |
| **Итого:** |  | |  | |  |  | | | 8,8 | 10,1 | | 11,4 | | | | 12,2 | 54,2 | | 68,1 | | | 356 | 391 | | 160 | 196 | 2,4 | 2,5 | | 0,11 | 0,13 | 0,21 | 0,25 | 4,1 | 4,3 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 250 | | 300 | | 21,78 | № 120 | | | 3 | | 3,6 | | 2,5 | 3 | | | 9,3 | | 11,1 | | 73 | | | 87 | 53 | 63 | 0,5 | 0,6 | | 0,08 | 0,09 | 0,05 | 0,06 | 21,5 | 25,8 |
| 2.Котлета мясная | 120 | | 120 | | 31,78 | № 59 | | | 15,8 | | 15,8 | | 15,7 | 15,7 | | | 19,9 | | 19,9 | | 293 | | | 293 | 26 | 26 | 2,8 | 2,8 | | 0,11 | 0,11 | 0,12 | 0,12 | 1,2 | 1,2 |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 230 | | 18,7 | № 463 | | | 11,4 | | 13,1 | | 8 | 9,2 | | | 50,4 | | 58 | | 324 | | | 373 | 28 | 32 | 6 | 6,9 | | 0,28 | 0,32 | 0,14 | 0,16 | 0 | 0 |  |
| 4.соус красный основной | 50 | | 50 | | 1,5 | № 528 | | 0,4 | | | 0,4 | | 1,8 | 1,8 | | | 3,3 | 3,3 | | | 32 | | | 32 | 6 | 6 | 0,2 | 0,2 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0,5 |
| 5.Чай с сахаром и витамином «С» | | 200 | | 200 | 3,58 | | № 627 | | - | | - | | - | - | | | 16 | 16 | | | 64 | | | 64 | 2 | 2 | 0,4 | 0,4 | | - |  | - | - | - | - |
| 6.Хлеб ржаной | | 55 | | 55 | 3,2 | |  | | 1,94 | 1,94 | | | 0,29 | 0,29 | | | 20,5 | | 20,5 | |  | | | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
| 7. Огурцы порционные | | 60 | | 60 | 13,93 | |  | | 0,5 | 0,5 | | | 0 | 0 | | | 1,5 | | 1,5 | | 8 | | | 8 | 14 | 14 | 0,01 | 0,01 | | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0,4 | 6 | 6 |
| 8.Банан | | 100 | | 100 | 14,2 | |  | | 1,5 | 1,5 | | | 0,5 | 0,5 | | | 21 | | 21 | | 96 | | | 96 | 8 | 8 | 0,04 | 0,04 | | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 0,6 | 8,7 | 8,7 |
| 9. Печенье | | 30 | | 30 | 5,45 | |  | | 1,6 | 1,6 | | | 6,4 | 6,4 | | | 20,7 | | 20,7 | | 146 | | | 146 | 9 | 9 | 0,02 | 0,02 | | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 |
| **Итого:** | |  | |  | 162 | |  | | 36,14 | 38,44 | | | 35,19 | 36,89 | | | 162,6 | | 172 | | 1036 | | | 1187 | 186 | 200 | 11,53 | 12,53 | | 0,9 | 0,95 | 2,1 | 2,13 | 38,12 | 42,42 |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Сырники из творога | | 200 | | 250 | 32,46 | | №45 | | 34 | 42,5 | | 21,6 | | | | 27 | 40,2 | | 50,3 | | | 500 | 625 | | 286 | 358 | 1,4 | 1,8 | | 0,1 | 0,13 | 0,5 | 0,63 | 0,6 | 0,8 |
| 2.Чай с сахаром и витамином «С» | | 200 | | 200 | 3,58 | | № 627 | | - | - | | - | | | | - | 16 | | 16 | | | 64 | 64 | | 2 | 2 | 0,4 | 0,4 | | - |  | - | - | - | - |
| 3.Хлеб пшеничный | | 40 | | 40 | 3,2 | |  | | 3,1 | 3.1 | | 1,1 | | | | 1.1 | 20,7 | | 20.7 | | | 104 | 104 | | 7 | 7 | 0.4 | 0.4 | | 0,04 | 0.04 | 0,02 | 0.02 | 0 | 0 |
| **Итого:** | |  | |  |  | |  | | 37,1 | 35,6 | | 22,7 | | | | 28,1 | 76,9 | | 87 | | | 668 | 793 | | 295 | 367 | 2,2 | 2,6 | | 0,14 | 0,17 | 0,52 | 0,65 | 0,6 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с рыбными консервами | | 250 | | 300 | 25,41 | | № 131 | | 3,7 | 4,2 | | 2,8 | | | | 3,3 | 16 | | 19,2 | | | 120 | 144 | | 38 | 45 | 1 | 1,2 | | 0,14 | 0,15 | 0,1 | 0,12 | 12 | 14,4 |
| 2.Гуляш | | 100 | | 120 | 30,25 | | № 401 | | 29,2 | 35,0 | | 32,8 | | | | 39,4 | 5,2 | | 6,2 | | | 436 | 523 | | 24 | 29 | 4,5 | 5,4 | | 0,1 | 0,12 | 0,23 | 0,28 | 1,4 | 1,7 |
| 3.Вермишель отварная | | 150 | | 200 | 14,8 | |  | |  |  | |  | | | |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 4.Сок натуральный | | 200 | | 200 | 23 | | № 645 | | 0,5 | 0,5 | | 0,1 | | | | 0,1 | 10,1 | | 10,1 | | | 46 | 46 | | 7 | 7 | 1,4 | 1,4 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2 | 2 |
| 5. Помидоры порционно | | 60 | | 60 | 10,35 | |  | | 0,7 | 0,7 | | 0,1 | | | | 0,1 | 2,3 | | 2,3 | | | 14 | 14 | | 8 | 8 | 0,04 | 0,04 | | 0.02 | 0.02 | 0.5 | 0,5 | 8,2 | 8,2 |
| 6.Хлеб ржаной | | 55 | | 55 | 3,05 | |  | | 1,94 | 1,94 | | 0,29 | | | | 0,29 | 20,5 | | 20,5 | | |  | 88 | | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
| 7. Яблоко | | 100 | | 100 | 15,9 | |  | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | | | | 0,4 | 9,8 | | 9,8 | | | 47 | 47 | | 16 | 16 | 0,03 | 0,03 | | 0,02 | 0,02 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 |
| **Итого:** | |  | |  | 162 | |  | | 36,44 | 42,74 | | 36,49 | | | | 43,59 | 63,9 | | 65,8 | | | 663 | 862 | | 133 | 145 | 13,03 | 3,03 | | 0,53 | 0,56 | 3,22 | 3,29 | 28,32 | 31,02 |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшеничная жидкая | | 200 | | 250 | 13,3 | | № 262 | | 5,4 | 6,8 | | 3 | | | | 3,8 | 22,6 | | 28,3 | | | 138 | 173 | | 144 | 180 | 1,2 | 1,5 | | 0,10 | 0,12 | 0,18 | 0,23 | 1,4 | 1,8 |
| 2.Хлеб пшеничный, масло порционно | | 40-10 | | 40-10 | 13,95 | | № 22 | | 3,1 | 3,1 | | 8,3 | | | | 8,3 | 20,9 | | 20,9 | | | 170 | 170 | | 9 | 9 | 0,6 | 0,6 | | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 |
| 3.Какао с молоком | | 200 | | 200 | 16,4 | | № 642 | | 5,4 | 4.9 | | 4,4 | | | | 4.4 | 23,6 | | 23.6 | | | 158 | 158 | | 186 | 186 | 1 | 1 | | 0.06 | 0.06 | 0,22 | 0.22 | 2 | 2 |
| **Итого:** | |  | |  |  | |  | | 13,9 | 14,8 | | 15,7 | | | | 16,5 | 67,10 | | 72,8 | | | 466 | 501 | | 339 | 371 | 2,8 | 3,1 | | 0,2 | 0,22 | 0,8 | 0,49 | 3,4 | 3,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Свекольник с мясом | | 250 | | 300 | 21 | | № 193 | | 3,5 | 4,2 | | 4,3 | | | | 5,2 | 11,3 | | 13,6 | | | 113 | 136 | | 0,01 | 0,01 | 1,3 | | 1,6 | 0,13 | 0,16 | 0,1 | 0,12 | 1,5 | 1,8 |
| 2.Рыба запечённая | | 120 | | 120 | 30,65 | | № 46 | | 19,1 | 19,1 | | 5,5 | | | | 5,5 | 3,5 | | 3,5 | | | 138 | 138 | | 27,6 | 27,6 | 0,6 | | 0,6 | 0,11 | 0,11 | 0,07 | 0,07 | 1 | 1 |
| 3.Рис отварной | | 200 | | 230 | 10,8 | | № 73 | | 4,8 | 5,5 | | 5,8 | | | | 6,7 | 38,8 | | 44,6 | | | 260 | 299 | | 4 | 4,6 | 0,8 | | 0,9 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - |
| 4.Соус красный основной | | 50 | | 50 | 1,5 | | № 84 | | 0,4 | 0,4 | | 1,8 | | | | 1,8 | 3,3 | | 3,3 | | | 32 | 32 | | 6 | 6 | 0,2 | | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0,5 |
| 5.Хлеб ржаной | | 55 | | 55 | 3,2 | |  | | 1,94 | 1,94 | | 0,29 | | | | 0,29 | 20,5 | | 20,5 | | |  | 88 | | 40 | 40 | 1,56 | | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
| 6.Кисель с витамином « С » | | 200 | | 200 | 5,5 | | № 591 | | - | - | | - | | | | - | 13,8 | | 13,8 | | | 64 | 64 | | 2 | 2 | - | | - | 0 | 0 | - | - | 0,2 | 0,2 |
| 7.Булочка «Творожная» | | 100 | | 100 | 20,5 | |  | | 12,9 | 12,9 | | 6,2 | | | | 6,2 | 44,2 | | 44,2 | | | 305 | 305 | | 73 | 73 | 1 | | 1 | 0,11 | 0,11 | 0,16 | 0,16 | 0,1 | 0,1 |
| 8. Огурцы порционные | | 60 | | 60 | 9,3 | |  | | 0,5 | 0,5 | | 0 | | | | 0 | 1,5 | | 1,5 | | | 8 | 8 | | 14 | 14 | 0,01 | | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0,4 | 6 | 6 |
| 9. Яблоко | | 100 | | 100 | 15.90 | |  | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | | | | 0,4 | 9,8 | | 9,8 | | | 47 | 47 | | 16 | 16 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 |
| **Итого:** | |  | |  |  | |  | | 43,54 | 44,9-4 | | 24,29 | | | | 26,09 | 146,7 | | 154,8 | | | 987 | 1117 | | 166,77 | 193,21 | 5,5 | | 5,9 | 0,68 | 0,72 | 2,88 | 3,16 | 14,02 | 14,32 |
| **Итого за 10 дней** | |  | |  | 1620 | |  | | **551,5** | **614,94** | | **481,05** | | | | **508,94** | **1819,5** | | 1975 | | | 14232 | 15975 | | **5278,37** | **5922,91** | **115,42** | | **115,47** | **8,3** | **9,46** | 24,96 | 26,79 | 469,87 | **503,57** |
| **Среднее за один день** | |  | |  | 162 | |  | | **55,2** | **61,49** | | **48,11** | | | | **50,89** | **181,95** | | 197,5 | | | 1423,2 | 1597,5 | | **527,84** | **592,29** | **11,54** | | **11,55** | **0,83** | **0,95** | 2,50 | 2,68 | 46,99 | **50,36** |

Начальник лагеря: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бутикова И.В.

Повар: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шулейко А.Г.