-

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

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

### 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.