



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор *М.В. Скворцова*
МБОУ СКШ № 4 г. Конаково
СШ № 4
г. Конаково
«10» апреля 2015 года.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «АУТГОРСИНТЕ»
Лавренова
Лавренова
«10» апреля 2015 года.

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛОЛ (летнего оздоровительного лагеря) с ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ№1 ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10.76	16	47.8	378.5
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
15	Сыр	15	3.48	4.43	0	54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	21.93	28.86	92.92	676.56
День№1 ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	60	2	3.6	22.9	62
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/30)	90	12.7	9.29	12.17	183.72
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	750	42.77	23.15	116.41	739.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	64.23	51.61	199.53	1368.68
ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	150	13.93	24.82	2.64	289.65
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
б/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
15	Сыр	15	3.48	6.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	515	20.89	53.23	36.9	508.01
ДЕНЬ2 ОБЕД						
45	Салат из свежей капусты	60	0.11	5.16	11	90.1
82	Борщ на курином бульоне	200	2.08	4.1	8.7	111

309	Макароны отварные		150	5.52	4.52	26.54	168.45
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/30)		90	7.4	10	8.5	156.8
349	Компот из смеси сухофруктов		200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной		20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	18.24	24.6	100	729.71
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		1295	39.13	77.83	136.9	1237.72
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК						
294	Котлета рубленная из мяса птицы(60/30)		90	12.51	6.21	2.79	199.8
312	Картофельное пюре		150	3.06	4.8	20.44	137.25
382	Какао с молоком		200	6.5	1.3	19	94.7
б/н	Батон нарезной		30	2.25	0.84	15.51	85.8
б/н	Вафли		36	1.12	9.8	20.4	185.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		506	31.1	24.2	95.32	793.94
	ДЕНЬ 3 ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)		60	0.4	0.04	1.12	7.2
99	Суп овощной на курином бульоне		200	1.44	4.21	8.55	84.68
302	Каша гречневая рассыпчатая		150	2.02	7.75	38.25	257.63
259	печень по-строгановски		100	11.2	8.2	2.9	132.66
342	Компот из свежих плодов		200	0.44	0.1	33.88	141.2
б/н	Батон нарезной		20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	20.02	39.02	93.23	722.57
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1226	51.12	63.22	188.55	1559.08
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК						
174	Каша вязкая молочная из риса(с маслом сливочным)		200	5.52	10.16	39.5	272.72
378	Чай с молоком		200	0.13	1.35	15.9	81
б/н	Батон нарезной		30	2.37	0.8	14.49	70.14
338	Фрукты свежие по сезону		150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	8.62	12.91	84.59	494.36
	ДЕНЬ 4 ОБЕД						

67	Винегрет овощной		60	0.84	6.02	4.4	75.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне		200	5.49	5.27	16.54	148.29
143	Овощное рагу		150	5.52	4.52	26.54	168.45
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/30)		90	12.51	6.21	2.79	199.8
389	Сок в ассортименте		200	1	0	20.2	84.7
6/н	Батон нарезной		20	1.52	0.56	10.34	57.2
6/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	27.49	22.84	95.53	794.96
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1280	36.11	35.75	180.12	1289.32
	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/10	23.36	17.7	44.8	432
379	Кофейный напиток с молоком		200	3.2	2.7	11.95	83.26
6/н	Батон нарезной		30	1.52	0.84	15.51	85.8
15	Сыр		15	3.48	6.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону		100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		541	32.46	21.4	74.91	684.7
20	Салат из свежих огурцов		60	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассолыник Ленинградский на курином бульоне		200	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая		150	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/30)		90	10.5	10.5	3.2	145.8
388	Напиток из шиповника		200	0.67	0.27	20.7	88.2
6/н	Батон нарезной		20	1.5	0.56	10.34	57.2
6/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	25.78	21.5	90.22	637.3
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1291	57.24	42.9	165.13	1322
	ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК						
210	Омлет с зеленым горошком 140/10		150	11.94	22.83	2.34	269.65
382	Какао с молоком		200	1.3	1.3	19	94.7
6/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
6/н	Батон нарезной		20	1.5	0.56	10.34	57.2
338	Фрукты свежие по сезону		150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	16.74	30.42	54.18	523.61

ДЕНЬ 6 ОБЕД									
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.07	3.1	6.6	54.06			
82	Борщ на курином бульоне	200	2.08	4.1	8.7	111			
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7			
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8			
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6			
6/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2			
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	21.44	19.6	100.03	777.92			
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		1390	41.34	52.02	154.21	1474.83			
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК									
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	250	7.5	12.5	40.3	297.5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	2.7	11.95	83.26			
15	Сыр	15	3.48	4.43	0	54			
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8			
14	Масло сливочное	5	0.84	0.8	8.5	68.68			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	19.19	20.43	75.24	573.58			
ДЕНЬ 7 ОБЕД									
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	60	0.64	0.12	2.28	13.2			
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8			
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	14.05	33.7	18.9	437.7			
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84.7			
6/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2			
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	20.77	38.61	64.96	724.16			
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ									
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК									
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным	250	7.5	12.5	40.3	297.5			
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81			
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8			
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5			

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	10.01	12.81	94.47	562.54
	ДЕНЬ 8 ОБЕД						
52	Салат из свежклы с раст. маслом		60	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассолыник Ленинградский на курином бульоне		200	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макаронны отварные		150	5.52	4.52	26.54	168.45
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/30)		90	7.4	10	8.5	156.8
342	Компот из свежих плодов		200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной		20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	19.15	22.54	94.7	692.51
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		1330	29.16	45.08	187.17	1255.05
	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК						
222	Пудинг из творога с молоком стущенным		150/10	23.61	17.02	41.88	416.38
376	Чай с сахаром		200	0.1	0.02	7	28.6
б/н	Батон нарезной		30	2.37	0.8	14.49	70.14
15	Сыр		15	3.48	4.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону		150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	30.16	22.87	78.07	585.62
	ДЕНЬ 9 ОБЕД						
45	Салат из свежей капустаы		60	0.07	3.1	6.6	54.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне		200	5.49	5.27	16.54	148.29
302	Каша рассыпчатая гречневая		150	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/30)		90	10.5	10.5	3.2	145.8
349	Компот из смеси сухофруктов		200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной		20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной		30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	28.79	26.03	129.64	874.51
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1305	58.95	48.9	207.71	1413.13
	ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК						
294	Котлета рубленная из мяса птицы(60/30)		90	12.51	6.21	2.79	199.8
312	Картофельное пюре		150	8.6	6.09	38.64	243.8

379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
б/н	Пряник	36	0.84	0.8	8.5	68.68
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	506	27.52	16.6	76.37	665.68
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	60	0.64	0.12	2.28	13.2
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1.44	4.21	8.55	84.68
291	Плов из мяса свинины	220	19.9	9.9	41.9	398.8
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	730	25.7	23.09	88.21	671.39
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1256	51.4	46.18	164.58	1337.07



Директор
С. С. Кошарин
СКИ № 4
г. Кошаково
«*СБ*» *С. Кошарин*
2013 года



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «АУТГОРСИНГ»
С. С. Кошарин
г. Таверь
2013 года

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЮЛ (летнего оздоровительного лагеря) с днев- НЫМ пребыванием

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делти плюс. 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ№1 ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10.76	16	47.8	378.5
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	610	21.33	33.08	85.18	732.56
День№1 ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	100	3	6	38	220
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.5	5	7.5	125
304	Рис отварной	180	3.9	7.2	43.2	252
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14	10	14	204
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
6/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	27.32	29.23	141.04	984.9
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1490	48.65	62.31	141.04	984.9
ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	200	18	34	4	386
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
6/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
15	Сыр	15	3.48	6.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	565	24.96	41.52	38.26	604.36
ДЕНЬ2 ОБЕД						
45	Салат из свежей капусты	100	0.12	5.7	12.2	100.1
82	Борщ на курином бульоне	250	2.5	5.25	11	138.75
309	Макароны отварные	180	6.66	5.4	31.86	202.14

268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	8.2	11.1	9.4	174.22
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	20.61	28.27	109.72	818.57
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1445	45.57	69.79	147.98	1422.93
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					
294	Котлета рубленная из мяса птицы с соусом(60/40)	100	13.9	6.9	3.1	222
312	Картофельное пюре	180	8.6	6.09	38.64	243.8
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7
б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
б/н	Вафли	36	1.12	9.8	20.4	185.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	546	34.15	26.18	99.89	843.24
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.75	5.25	10.75	105.75
255	Печень по строгановски	100	11.2	8.2	2.9	132.66
302	Каша гречневая	180	2.34	9.36	12.96	309.24
342	Компот из свежих плодов	200	0.44	0.1	33.8	141.2
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	820	19.41	23.68	80.77	800.05
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1366	53.56	49.86	180.66	1643.29
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса(с маслом сливочным)	250	7	12.75	49.5	366
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	630	8.62	12.91	95.61	603.3
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1.66	6.7	4.9	83.4
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	6.75	6.5	20.75	185.25

143		Овощное рагу	180	6.66	5.4	31.86	202.14
294		Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/40)	100	15.4	6.9	3.1	222
389		Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
6/н		Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
6/н		Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	27.49	26.53	98.95	876.69
		ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1510	36.11	35.75	193.66	1479.99
		ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК					
223		Запеканка из творога со стуженным молоком	180/20	29.2	22.2	56	540
379		Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
6/н		Батон нарезной	30	1.52	0.84	15.51	85.8
15		Сыр	15	3.48	6.43	0	54
6/н		Пряники	36	0.84	0.8	8.5	68.68
338		Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	581	38.64	33.37	101.76	878.74
20		Салат из свежих огурцов	100	0.4	0.04	1.12	7.2
96		Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
302		Каша рассыпчатая гречневая	180	10.26	7.38	46.44	292.5
290		Птица тушеная в соусе (60/40)	100	11.7	12.6	3.78	174.96
388		Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20.7	88.2
6/н		Батон нарезной	20	1.5	0.56	10.34	57.2
6/н		Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	25.78	21.5	90.22	775.86
		ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1421	57.24	42.9	165.13	1654.6
		ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК					
210		Омлет натуральный с зеленым горошком 170/10	180	14.4	27.36	2.88	323.64
382		Какао с молоком	200	1.3	1.3	19	94.7
6/н		Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
6/н		Батон нарезной	20	1.5	0.56	10.34	57.2
338		Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	580	19.9	32.42	80	588.04
		ДЕНЬ 6 ОБЕД					
45		Салат из свежей капусты с морковью	100	0.07	3.1	6.6	54.06

82	Борщ на курином бульоне	250	2.08	4.1	8.7	111
304	Рис отварной	180	4.32	6.48	44.1	251.64
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	15.9	6.9	3.1	222
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
6/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	870	19.74	20.26	109.74	748.85
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1510	39.64	52.68	189.74	1474.83
	ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК					
120	Суп молочный с макаронными изделиями(вермишелевый)	300	9	15	48.3	357
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
15	Сыр	15	3.48	4.43	0	54
14	Масло сливочное	10	1.68	1.6	8.5	66
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4			
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	606	22.76	18.96	83.79	615.5
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
71	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	60	0.64	0.12	2.28	13.2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15.4	37.18	20.9	481.58
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84.7
6/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	730	20.77	38.61	64.96	778.48
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1336	43.53	57.57	148.75	1393.98
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из риса и пшена"Дружба"(с маслом сливочным)	250	7.5	10.06	49.38	340.9
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.8	14.49	70.14
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	630	10.01	12.81	94.47	562.54

ДЕНЬ 8 ОБЕД									
52	Салат из свежкы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1			
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8			
309	Макаронны отварные	180	5.52	4.52	26.54	168.45			
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	7.4	10	8.5	156.8			
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6			
6/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76			
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		880	19.15	22.54	94.7	692.51			
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		1510	29.16	45.08	187.17	1255.05			
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК									
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180/20	29.6	21.2	52.4	520.4			
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6			
6/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14			
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72			
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	30.16	22.87	78.07	585.62			
ДЕНЬ 9 ОБЕД									
45	Салат из свежей капустаы	100	0.07	3.1	6.6	54.06			
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне*	200	5.49	5.27	16.54	148.29			
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8			
290	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	10.5	10.5	3.2	145.8			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8			
6/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76			
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	28.79	26.03	129.64	827.51			
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1430	58.95	48.9	207.71	1413.13			
ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК									
294	Котлета рубленная из мяса птицы(60/40)	90	12.51	6.21	2.79	199.8			
312	Картофельное пюре	180	8.6	6.09	38.64	243.8			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26			
6/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14			

б/н	Пряник							
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	536	27.52	16.6	76.37	665.68		
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	100	0.64	0.12	2.28	13.2		
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68		
265	Плов из мяса свинина	250	22.5	11.25	47.5	453.25		
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7		
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2		
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42		
338	Фрукты свежие по сезону	100						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	950	25.7	23.09	88.21	735.03		
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1486	51.4	46.18	164.58	1337.07		