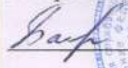


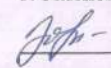
Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Ставропольскому краю в городе Георгиевске
и Георгиевском районе

 Г.Н. Басова
«___» _____ 2021 г.

Утверждаю:

Начальник лагеря МОУ СОШ №1
г. Зеленокумска»

 Э.Ю. Рудакова
«___» _____ 2021 года

Согласованно:

Директор МОУ «СОШ №1
г. Зеленокумска»

 С.А. Лескова
«___» _____ 2021 года

ПРИМЕРНОЕ

18 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 1 г. Зеленокумска»

1-я возрастная группа

Составлено в соответствии: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	1-я возрастная группа													
	День №1 - завтрак													
223	Запеканка из творога	150/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием	480	30,17	23,38	73,30	620,79	0,36	1,35	41,10	1,91	430,72	578,40	88,37	2,58
	День №1 – обед:													
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
260	Гуляш из мяса говядины	90/50	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	800	32,03	29,31	106,52	828,29	0,36	9,12	16,80	2,19	94,79	430,51	106,97	9,00
	Итого за день		62,20	52,69	179,82	1449,08	0,73	10,47	57,90	4,10	525,51	1008,91	195,34	11,58
	День №2 – завтрак:													
3	Бутерброд с сыром	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/8	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	0,10	83,30	56,50	8,50	0,46
-	Мороженое	1шт	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	500	17,25	25,65	91,43	668,75	0,15	1,71	153,06	0,97	371,69	302,34	57,05	1,70
	День №2 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
292	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/60	21,87	18,80	20,64	339,20	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
338	Фрукты свежие яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	950	36,14	24,72	123,56	863,30	0,61	38,76	0,09	9,83	190,80	470,44	152,38	12,64
	Итого за день:		53,39	50,37	214,99	1532,05	0,76	40,47	153,15	10,80	562,49	772,78	209,43	14,34

День №3 – завтрак:														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54,00	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
210	Омлет с зеленым горошком	160/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Итого за прием	500	26,39	38,70	79,25	773,79	0,51	2,13	324,80	2,38	359,42	587,20	114,89	6,53
День №3 -Обед														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
284	Запеканка картофельная с мясом	280/10	11,91	10,89	21,71	234,94	0,44	5,18	36,60	0,64	41,28	306,60	71,75	5,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		21,13	15,98	106,12	667,62	0,70	19,77	36,60	4,79	120,76	473,44	149,69	10,06
	Итого за день		47,52	54,68	185,37	1441,41	1,21	21,90	361,40	7,17	480,18	1060,64	264,58	16,59
День №4 завтрак														
204	Макаронь отварные с сыром	250	12,08	12,70	78,22	471,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	2,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Мороженое	1шт	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	480	17,37	15,85	105,65	629,56	0,32	1,86	29,42	0,93	306,10	341,21	80,94	3,18
День №4-Обед														
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	-	1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
112	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		26,91	16,97	104,51	676,35	0,52	32,49	0,29	19,40	156,70	496,00	158,06	5,88
	Итого за день		44,28	32,82	210,16	1305,91	0,85	34,35	29,71	20,33	462,80	837,21	239,00	9,06
День №5 - завтрак														
3	Бутерброд с сыром	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша вязкая молочная овсяная	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
178	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием		16,24	18,74	67,09	504,86	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95	1,65
День №5 -Обед														

102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
258	Мясо духовое	90/180	18,40	25,88	21,84	565,50	0,08	5,13	-	3,62	18,61	222,30	60,95	3,25
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		30,88	31,31	116,81	1045,78	0,42	17,15	0,00	9,38	79,51	421,50	139,03	8,46
	Итого за день		47,12	50,05	183,90	1550,64	0,58	19,89	18,07	10,29	494,50	760,14	202,98	10,11
	День №6 -Завтрак													
218	Вареники ленивые с маслом и сахаром	150/8/10	22,30	16,00	20,74	319,50	0,10	0,64	0,12	2,32	374,40	339,30	34,67	0,84
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием		26,17	19,48	43,64	454,29	0,32	1,37	40,92	2,62	584,12	595,70	89,06	2,77
	День №6 -Обед													
96	Рассольник ленинградский	200	1,84	4,45	12,47	98,83	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
294	Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,80	22,70	11,90	299,80	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33
309	Макаронные изделия отварные	180/5	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
321	Капуста тушеная	50	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	0,07	41,59	30,10	15,49	0,61
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		29,04	34,06	131,56	940,69	0,52	19,60	0,06	9,86	150,27	324,89	153,14	8,50
	Итого за день		55,21	53,54	175,20	1394,98	0,84	20,97	40,97	12,48	734,39	822,59	242,20	11,27
	День №7 -Завтрак													
280	Фрикадельки в соусе	80/50	12,66	13,39	6,28	196,77	0,18	0,84	18,75	0,07	36,15	81,65	15,50	4,99
305	Рис припущенный	180	4,30	5,80	47,20	257,00	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54,00	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
	Итого за прием		21,29	19,84	93,14	636,77	0,44	19,00	18,75	12,89	91,22	235,35	69,63	7,71
	День №7 -Обед													
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		28,57	16,63	126,22	767,55	0,55	32,39	17,09	6,50	158,92	516,96	164,72	6,99

	Итого за день	-	49,86	36,47	219,36	1404,32	0,99	51,39	35,84	19,38	250,14	752,31	234,35	14,70
	День №8 - Завтрак													
	Бутерброд с сыром	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/8	5,16	4,71	24,68	162,60	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Итого за прием	510	14,77	16,33	56,81	435,17	0,16	2,58	18,08	0,95	396,89	327,15	61,15	1,35
	День №8 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	5,36		0,05	43,30	79,60	27,56	1,38
291	Плов из птицы	90/180	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02
189	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		27,67	38,13	81,69	794,58	0,45	12,04	0,30	6,80	194,80	468,30	110,13	7,83
	Итого за день		42,44	54,46	138,50	1229,75	0,60	14,62	18,38	7,75	591,69	795,45	171,28	9,18
	День №9 -Завтрак													
219	Сырники из творога	150/20	29,12	16,07	34,58	402,40	0,10	0,39	0,10	4,68	231,90	333,20	34,62	1,02
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием	470	32,99	19,55	57,48	537,19	0,32	1,12	40,90	4,98	441,62	589,60	89,01	2,95
	День №9 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
284	Запеканка картофельная с мясом	280/10	11,91	10,89	21,71	234,94	0,44	5,18	36,60	0,64	41,28	306,60	71,75	5,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		24,08	16,09	111,67	704,62	0,78	19,65	36,60	6,08	107,88	507,30	156,83	10,50
	Итого за день		57,07	35,64	169,15	1241,81	1,09	20,77	77,50	11,06	549,50	1096,90	245,84	13,45
	День №10 -Завтрак													
190/330	Птица, тушенная в соусе сметанном	90/50	15,31	13,16	3,80	195,00	0,06	1,87	48,75	0,12	50,57	117,60	17,08	1,18
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	600	26,36	18,92	80,28	598,00	0,28	1,87	48,77	14,18	82,44	240,36	57,32	3,87

День № 10 - Обед		-															
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,17	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,03	28,70	26,70	11,30	0,46			
115	Щицель рыбный натуральный	100/5	15,80	19,60	8,00	270,00	0,15	3,41	0,40	4,71	57,60	289,50	66,25	1,61			
112	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01			
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25			
189	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60			
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44			
	Итого за прием		28,67	28,74	101,47	785,95	0,55	35,92	0,40	7,39	170,77	536,00	167,10	6,51			
	Итого за день		55,03	47,66	181,75	1383,95	0,82	37,79	49,17	21,57	253,21	776,36	224,42	10,38			
День №11 -Завтрак																	
218	Вареники ленивые с маслом и сахаром	150/8/10	21,50	15,50	20,10	306,90		0,06	0,28	102,00	0,32	142,90	205,80	24,40	0,55		
178	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41			
	Итого за прием	368	23,02	16,85	36,00	387,90	0,10	1,61	102,01	0,36	269,50	298,60	39,80	0,96			
День №11 Обед																	
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00		0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98			
265	Плов из говядины	90/180	26,38	27,02	41,63	515,20	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00					11,10	2,80	1,40	0,28	0,06		
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44			
338	Фрукты свежие бананы	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за прием		37,77	32,35	144,64	1034,28	0,38	23,04	0,00	15,43	114,84	495,50	146,84	10,31			
	Итого за день		60,79	49,20	180,64	1422,18	0,48	24,65	102,01	15,79	384,34	794,10	186,64	11,27			
День №12 -Завтрак																	
173	Каша вязкая молочная гречневая	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50			
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93			
458	Ватрушка с творогом	75	9,86	9,32	30,22	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74			
	Итого за прием	500	21,85	21,45	85,54	620,17	0,34	2,14	58,86	1,17	498,11	502,24	102,94	3,17			
День №12 -Обед																	
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27			
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/160	21,87	18,80	20,64	339,20	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00					11,10	2,80	1,40	0,28	0,06		
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44			

	Мороженое	1шт	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		36,50	35,35	123,75	964,34	0,52	16,62	0,12	21,43	169,56	570,00	153,58	9,14
	Итого за день		58,35	56,80	209,29	1584,51	0,86	18,76	58,98	22,60	667,67	1072,24	256,52	12,31
	День №13 -Завтрак													
223	Запеканка из творога	150/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Итого за прием	480	29,31	22,78	63,76	575,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
	День №13 -Обед													
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
250	Бефстроганов	90/50	24,30	36,96	8,19	464,00	0,08	1,18	52,48	0,08	69,31	273,80	35,92	3,84
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
75	Икра свекольная	60	1,40	1,14	5,43	37,41	0,02	3,40	-	1,76	18,79	23,46	12,00	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		39,61	47,95	111,35	1045,69	0,43	12,88	52,50	18,27	153,67	483,62	118,96	8,37
	Итого за день		68,92	70,73	175,11	1621,25	0,61	14,67	52,81	19,96	483,17	886,93	165,54	9,13
	День № 14 -Завтрак													
268/347	Котлеты, биточки из говядины соус белый основной	90/50	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54,00	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
	Итого за прием	580	21,74	20,92	78,85	594,60	0,31	0,91	20,00	12,86	85,58	364,44	104,51	6,38
	День №14 -Обед													
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
412	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
442	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		27,91	16,51	119,16	749,55	0,53	32,39	17,09	6,17	156,12	503,46	164,72	6,63
	Итого за день		49,65	37,43	198,01	1344,15	0,83	33,30	37,09	19,03	241,70	867,90	269,23	13,01
	День №15 -Завтрак													
1	Бутерброд с сыром	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74

182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/8	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
182	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием	500	15,00	16,58	73,43	503,54	0,34	2,14	58,86	1,17	498,11	502,24	102,94	3,17
	День № 15 -Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90/5	12,24	23,52	12,37	310,40	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36
143	Рагу из овощей	150	2,65	16,48	12,90	213,00	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		27,55	45,15	105,48	955,88	0,51	29,90	118,12	5,62	151,65	365,10	133,29	7,01
	Итого за день		42,55	61,73	178,91	1459,42	0,85	32,04	176,98	6,79	649,76	867,34	236,23	10,18
	День №16 -Завтрак													
402	Оладьи с изюмом с молоком сгущенным	150/20	12,27	12,17	78,22	471,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,07	234,70	58,44	2,50
178	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием	500	13,79	13,52	94,12	552,00	0,28	2,02	29,41	0,30	316,67	327,50	73,84	2,91
	День №16 -Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
256	Котлеты рыбные любительские	100/6	13,68	8,62	10,86	140,00	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50	1,50
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
338	Фрукты свежие бананы	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием		29,16	16,50	158,42	866,35	0,57	40,39	42,50	3,13	165,07	481,44	146,33	9,30
	Итого за день		42,95	30,02	252,54	1418,35	0,85	42,41	71,91	3,43	481,74	808,94	220,17	12,21
	День №17 - Завтрак													
110	Омлет с зеленым горошком	160/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,21	78,00	0,09	176,00	100,00	10,50	0,30
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54,00	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
	Итого за прием	500	24,87	33,65	56,46	635,00	0,27	1,61	322,00	13,25	320,10	409,70	67,08	4,61

День №17 -Обед														
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
298	Голубцы ленивые	160/30	13,45	8,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		28,41	18,07	127,40	791,34	0,52	26,76	16,03	6,44	161,32	648,20	179,56	8,22
	Итого за день		53,28	51,72	183,86	1426,34	0,78	28,37	338,03	19,69	481,42	1057,90	246,64	12,83
День №18-Завтрак														
223	Запеканка из творога	150/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
379	Кофейный напиток	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Итого за прием	380	29,31	22,78	63,76	575,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
День №18 -Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62		0,04	39,40	39,20	17,70	0,67
289	Рагу из птицы	90/180	20,49	17,04	24,32	332,80	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	50	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Шоколад	1шт	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		30,13	22,84	186,25	1075,68	0,39	34,94	33,63	2,76	116,34	368,32	125,34	6,86
	Итого за день		59,44	45,62	250,01	1651,24	0,57	36,73	33,94	4,45	445,84	771,63	171,92	7,62
Итого за 18 дней														
	В среднем за один день		896,8	819,9	3302,7	24435,0	13,5	475,2	1375,8	217,0	8258,6	14752,4	3735,7	196,4
			49,8	45,6	183,5	1357,5	0,8	26,4	76,4	12,1	458,8	819,6	207,5	10,9