

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.

Согласованно:

Директор МОУ «СОШ №1

г. Зеленокумска»

 С.А. Лескова

« » 2021 года

Утверждаю:

Начальник лагеря МОУ СОШ №1

г. Зеленокумска»

 Э.Ю. Рудакова

« » 2021 года

ПРИМЕРНОЕ

18 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

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

2-я возрастная группа

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

№ рецепту ры	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса 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
	2-я возрастная группа													
	День №1 - завтрак													
223	Запеканка из творога	180/40	37,18	21,12	29,06	459,38	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		41,05	24,60	51,96	594,17	0,36	1,35	41,10	1,91	430,72	578,40	88,37	2,58
	День №1 – обед:													
108	Суп картофельный с клецками	250	2,18	1,38	14,19	79,27	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
260	Гуляш из мяса говядины	100/50	22,33	23,54	7,11	329,88	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,61	5,72	36,01	223,10	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		39,99	31,83	128,52	967,21	0,36	9,12	16,80	2,19	94,79	430,51	106,97	9,00
	Итого за день		81,04	56,43	180,48	1561,38	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	10,74	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	200/10	6,35	6,10	44,47	260,03	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	0,03	0,30	135,00	0,10	83,30	56,50	8,50	0,46
-	Мороженое	90	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		18,95	29,46	99,47	723,21	0,15	1,71	153,06	0,97	371,69	302,34	57,05	1,70
	День №2 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/200	29,64	32,72	28,81	531,12	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
389	Сок фруктовый, ягодный	200	0,80	0,80	19,60	90,16	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	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		46,30	40,41	143,55	1138,32	0,61	38,76	0,09	9,83	190,80	470,44	152,38	12,64
	Итого за день:		65,25	69,87	243,02	1861,53	0,76	40,47	153,15	10,80	562,49	772,78	209,43	14,34
	День №3 – завтрак:													

210	Омлет натуральный с зеленым горошком	159/10	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	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
	Итого за прием		27,41	38,81	86,63	811,26	0,51	2,13	324,80	2,38	359,42	587,20	114,89	6,53
	День №3 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	5,43	10,77	101,15	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
284	Запеканка картофельная с мясом	280/10	22,28	20,37	40,61	439,57	0,44	5,18	36,60	0,64	41,28	306,60	71,75	5,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		36,08	27,34	137,17	950,24	0,70	19,77	36,60	4,79	120,76	473,44	149,69	10,06
	Итого за день		63,49	66,15	223,80	1761,50	1,21	21,90	361,40	7,17	480,18	1060,64	264,58	16,59
	День №4 завтрак													
204	Макароны 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
-	Мороженное	1 шт	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		21,97	27,05	130,65	848,56	0,32	1,86	29,42	0,93	306,10	341,21	80,94	3,18
	День №4-Обед													
99	Суп из овощей	250	1,94	6,55	10,37	109,10	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,38	10,45	8,09	202,90	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	200	4,11	5,63	27,52	180,09	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	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		36,64	24,67	135,18	920,19	0,55	42,49	0,29	19,40	172,70	507,00	167,06	8,08
	Итого за день		58,61	51,72	265,83	1768,75	0,88	44,35	29,71	20,33	478,80	848,21	248,00	11,26
	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
183	Каша вязкая молочная овсяная	200/10/10	8,12	10,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50

378	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием		16,12	20,81	62,42	485,03	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95	1,65
	День №5 -Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
258	Мясо духовое	100/200	23,58	23,49	29,71	427,58	0,08	5,13	-	3,62	18,61	222,30	60,95	3,25
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		39,74	29,93	133,41	972,17	0,42	17,15	0,00	9,38	79,51	421,50	139,03	8,46
	Итого за день		55,86	50,74	195,83	1457,20	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	180/10/15	32,26	23,40	34,28	480,88	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		36,13	26,88	57,18	615,67	0,32	1,37	40,92	2,62	584,12	595,70	89,06	2,77
	День №6 -Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,30	5,56	15,59	123,54	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
294	Котлеты рубленные из птицы	100/10	19,72	16,08	16,30	290,21	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33
309	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,03	43,21	250,37	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
321	Капуста тушеная	75	1,75	1,43	6,78	46,77	0,02	12,87	-	0,07	41,59	30,10	15,49	0,61
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	85,68	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		42,42	29,73	167,49	1122,28	0,52	19,60	0,06	9,86	150,27	586,86	153,14	8,50
	Итого за день		78,55	56,61	224,67	1737,95	0,84	20,97	40,97	12,48	734,39	1182,56	242,20	11,27
	День №7 -Завтрак													
280	Фрикадельки в соусе	110/75	3,00	7,72	11,22	127,63	0,18	0,84	18,75	0,07	36,15	81,65	15,50	4,99
305	Рис припущенный	200	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	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		14,60	14,63	109,57	632,91	0,48	19,00	18,75	13,55	96,82	262,35	80,43	8,43
	День №7 -Обед													
108	Суп картофельный с клецками	250	2,18	1,59	14,19	79,27	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,38	10,45	8,09	202,90	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	200	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	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием		34,17	17,46	120,13	779,40	0,55	32,39	17,09	6,50	158,92	516,96	164,72	6,99
	Итого за день		48,77	32,09	229,70	1412,31	1,03	51,39	35,84	20,04	255,74	779,31	245,15	15,42
	День №8 - Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	20/10/30	6,60	10,74	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 пшениной крупы с маслом	200/10	6,86	6,26	32,80	216,12	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
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
	Итого за прием		16,47	19,88	64,93	488,69	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	250/35	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	100/200	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02
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	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		30,97	38,62	100,29	891,21	0,45	12,04	0,30	6,80	194,80	468,30	110,13	7,83
	Итого за день		47,44	58,50	165,22	1379,90	0,60	14,62	18,38	7,75	591,69	795,45	171,28	9,18
	День №9 -Завтрак													
219	Сырники из творога	180/40	28,73	16,32	22,45	354,98	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		32,60	19,80	45,35	489,77	0,32	1,12	40,90	4,98	441,62	589,60	89,01	2,95
	День №9 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
284	Запеканка картофельная с мясом	280/10	22,28	20,37	40,61	439,57	0,44	5,18	36,60	0,64	41,28	306,60	71,75	5,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		39,14	26,91	146,21	996,16	0,78	19,65	36,60	6,08	107,88	507,30	156,83	10,50
	Итого за день		71,74	46,71	191,56	1485,93	1,09	20,77	77,50	11,06	549,50	1096,90	245,84	13,45
	День №10 -Завтрак													

290	Птица, тушенная в соусе сметанном	100/50	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	200	5,30	9,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	112,20	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,70	88,39	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		27,26	24,00	84,54	609,36	0,28	1,87	48,77	14,18	82,44	240,36	57,32	3,87
	День № 10 - Обед													
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,17	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	0,00	0,03	28,70	26,70	11,30	0,46
235	Шницель рыбный натуральный	120/5	17,83	2,59	10,39	137,06	0,15	3,41	0,40	4,71	57,60	289,50	66,25	1,61
312	Картофельное пюре	200	4,11	5,63	27,52	180,09	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	85,68	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	120	7,93	0,79	56,04	269,28	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
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		37,96	14,68	159,00	936,48	0,58	45,92	0,40	7,39	186,77	547,00	176,10	8,71
	Итого за день		65,22	38,68	243,54	1545,84	0,85	47,79	49,17	21,57	269,21	787,36	233,42	12,58
	День №11 -Завтрак													
218	Вареники ленивые с маслом и сахаром	180/10/15	32,36	23,40	34,28	480,88	0,06	0,28	102,00	0,32	142,90	205,80	24,40	0,55
378	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием		33,76	24,82	45,51	542,05	0,10	1,61	102,01	0,36	269,50	298,60	39,80	0,96
	День №11 Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,47	5,51	13,67	117,71	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
265	Плов из говядины	100/200	22,20	24,76	51,83	523,39	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Фрукты свежие банан	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием		37,58	32,41	156,60	1081,20	0,38	23,04	0,00	15,43	114,84	495,50	146,84	10,31
	Итого за день		71,34	57,23	202,11	1623,25	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		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	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/200	29,64	32,72	28,81	531,12	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Мороженое	90	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		48,22	50,85	148,69	1256,93	0,52	16,62	0,12	21,43	169,56	570,00	153,58	9,14
	Итого за день		70,07	72,30	234,23	1877,10	0,86	18,76	58,98	22,60	667,67	1072,24	256,52	12,31
	День №13 -Завтрак													
223	Запеканка из творога	180/40	37,18	21,12	29,06	459,38	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		40,19	24,00	42,42	548,94	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
	День №13 -Обед													
99	Суп из овощей	250	1,94	6,55	10,37	109,10	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
250	Бефстроганов	100/50	24,58	24,20	11,02	359,88	0,08	1,18	52,48	0,08	69,31	273,80	35,92	3,84
309	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,03	43,21	250,37	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
75	Икра свекольная	100	1,05	5,18	8,67	84,89	0,02	3,40	-	1,76	18,79	23,46	12,00	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		45,26	42,40	147,77	1164,72	0,43	12,88	52,50	18,27	153,67	483,62	118,96	8,37
	Итого за день		85,45	66,40	190,19	1713,66	0,61	14,67	52,81	19,96	483,17	886,93	165,54	9,13
	День №14 -Завтрак													
268/347	Котлеты, биточки соус белый основной	100/60	12,43	10,83	11,25	192,78	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,13	6,38	26,71	182,28	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
	Итого за прием		23,88	17,96	79,09	570,30	0,31	0,91	20,00	12,86	85,58	364,44	104,51	6,38
	День №14 -Обед													
108	Суп картофельный с клецками	250	2,18	1,38	14,19	79,27	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,38	10,45	8,09	202,90	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25

312	Картофельное пюре	200	4,11	5,63	27,53	180,09	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		36,52	18,90	133,70	859,78	0,53	32,39	17,09	6,17	156,12	503,46	164,72	6,63
	Итого за день		60,40	36,86	212,79	1430,08	0,83	33,30	37,09	19,03	241,70	867,90	269,23	13,01
	День №15 -Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	20/10/30	6,60	10,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
182	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	6,35	6,10	44,47	260,03	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
	Итого за прием		16,82	20,32	86,14	577,83	0,34	2,14	58,86	1,17	498,11	502,24	102,94	3,17
	День № 15 -Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
294	Котлеты рубленные из птицы	100/10	19,72	16,08	16,30	290,21	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36
143	Рагу из овощей	180,1	2,96	4,68	17,09	123,27	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05
389	Сок фруктовый, ягодный	200	0,80	0,80	19,60	90,16	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,66	46,70	224,40	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		40,02	28,06	142,88	998,86	0,51	29,90	118,12	5,62	151,65	365,10	133,29	7,01
	Итого за день		56,84	48,38	229,02	1576,69	0,85	32,04	176,98	6,79	649,76	867,34	236,23	10,18
	День №16 -Завтрак													
402	Оладьи 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
378	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием		13,67	13,59	89,45	532,17	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	250	2,18	1,38	14,19	79,27	0,07	4,86	-	0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
256	Котлеты рыбные любительские	100/6	14,54	6,11	8,47	111,75	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50	1,50
312	Картофельное пюре	200	4,11	5,63	27,52	180,09	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
338	Фрукты свежие бананы	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием		32,28	15,16	148,77	836,25	0,57	40,39	42,50	3,13	165,07	481,44	146,33	9,30

	Итого за день		45,95	28,75	238,22	1368,42	0,85	42,41	71,91	3,43	481,74	808,94	220,17	12,21
	День №17 - Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом	159/10	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	5,26	5,32	0,00	70,12	0,01	0,21	78,00	0,09	176,00	100,00	10,50	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0,07	-	-	0,99	8,40	40,50	16,20	1,08
	Итого за прием		26,48	33,17	57,93	645,36	0,27	1,61	322,00	13,25	320,10	409,70	67,08	4,61
	День №17 -Обед													
101	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
298	Голубцы ленивые	240/45	17,86	18,43	15,70	301,84	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,61	5,72	36,01	223,10	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
389	Сок фруктовый, ягодный	200	0,80	0,80	19,60	90,16	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием		39,21	31,87	157,10	1087,14	0,52	26,76	16,03	6,44	161,32	648,20	179,56	8,22
	Итого за день		65,69	65,04	215,03	1732,50	0,78	28,37	338,03	19,69	481,42	1057,90	246,64	12,83
	День №18-Завтрак													
223	Запеканка из творога	180/40	37,18	21,12	29,06	459,38	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		40,19	24,00	42,42	548,94	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	250	1,86	3,18	7,53	66,72	0,05	12,62		0,04	39,40	39,20	17,70	0,67
289	Рагу из птицы	100/200	29,64	32,72	28,81	531,12	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Шоколад	1 шт	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		43,15	38,24	200,03	1321,36	0,39	34,94	33,63	2,76	116,34	368,32	125,34	6,86
	Итого за день		83,34	62,24	242,45	1870,30	0,57	36,73	33,94	4,45	445,84	771,63	171,92	7,62
	Итого за 18 дней		1175,05	964,70	3927,69	29164,29	14,40	523,55	1713,84	237,31	8777,65	16219,24	4011,11	214,34
	В среднем за один день		65,28	53,59	218,21	1620,24	0,80	29,09	95,21	13,18	487,65	901,07	222,84	11,91