

Согласовано"
 Директор (заведующий) МАОУ СОШ



И.И. Илья
 2024 г.

Генеральный директор ООО "Винегреть"
 Штурмин



И.И. Илья
 2024 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
 Для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
 в период летних школьных каникул 2024 г.
 2 приема пищи

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Белки, г	Жиры, г	Гликоиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																			
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222				
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080				
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001			0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020			
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250					
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539				
6	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
	Итого:		555	13,200	19,736	68,610	504,862	0,300	36,270	0,113	1,437	316,661	292,441	87,948	4,111				
Обед																			
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380				
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193				
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156				
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160				
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033					
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080				
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Итого:		740	23,276	30,772	128,823	885,345	0,791	37,593	0,242	7,599	142,790	367,244	144,488	6,352				
02 день																			
	Итого:		36,476	50,508	197,433	1 390,207	1,091	73,863	0,355	9,036	459,450	659,685	232,436	10,464					
Ужин																			
1	Фригата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114				
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080				
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,010	0,114				

4	Фрукты свежие по сезону (у)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			530	27,583	25,082	47,178	524,780	0,263	42,645	0,293	4,211	311,912	405,860	84,225

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			750	30,214	23,143	115,855	792,566	0,716	39,743	0,224	6,891	160,749	454,459	142,020	7,344
Всего:			530	27,583	25,082	47,178	524,780	0,263	42,645	0,293	4,211	311,912	405,860	84,225	5,558

03 день**Завтрак**

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			535	20,619	21,980	91,989	648,254	0,617	28,949	0,069	5,039	80,721	181,535	57,733	4,035

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			750	35,485	27,509	114,867	848,988	1,090	28,437	0,189	9,367	105,967	495,162	250,897	11,194
Всего:			530	27,583	25,082	47,178	524,780	0,263	42,645	0,293	4,211	311,912	405,860	84,225	5,558

04 день**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (у)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	23,065	21,270	94,758	662,724	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077

4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446	23,598	96,174	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448		
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<i>Итого:</i>			700	25,696	27,920	108,706	788,884	0,519	30,863	1,214	8,626	136,387	414,272	186,050	6,235
Всего:				48,761	49,190	203,463	1 451,608	0,691	66,353	1,411	10,156	345,557	716,973	232,808	9,430
05 день															

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			500	16,503	14,618	93,401	571,174	0,340	14,450	0,073	3,690	245,916	212,259	56,660	3,668

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<i>Итого:</i>			740	23,736	27,531	107,348	772,114	0,612	45,384	1,387	7,400	113,583	335,763	164,058	8,994
Всего:				40,239	42,149	200,748	1 343,288	0,951	59,834	1,460	11,091	359,499	548,022	220,719	12,661
06 день															

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
6	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			555	13,034	19,757	69,108	506,377	2,545	36,995	0,127	0,739	371,868	258,438	57,684	2,776

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<i>Итого:</i>			740	26,733	30,253	124,245	876,191	0,840	42,543	0,243	10,019	137,345	389,568	194,365	8,684
Всего:				39,768	50,010	193,353	1 382,569	3,385	79,538	0,370	10,758	509,213	648,006	252,049	11,460

07 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Супе рыбное со сметаной 1/90	1901	90	8,712	8,944	12,992	167,309	0,090	0,803	0,075	0,984	55,826	117,372	23,155	0,952
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			750	24,513	24,889	107,518	752,124	0,706	40,518	0,272	5,633	179,128	379,665	136,658	7,611

08 день

Завтрак				47,503	46,175	201,040	1 409,740	0,898	78,028	0,469	7,173	391,774	685,115	185,004	11,001
----------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	13,320	19,725	69,997	510,795	0,299	36,250	0,113	1,437	315,185	290,793	86,960	3,947

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разлитый в асеприamente 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	23,561	30,874	125,571	874,400	0,859	16,903	0,907	7,957	128,091	410,086	156,718	9,026

Всего:

09 день				36,881	50,600	195,567	1 385,195	1,159	53,153	1,020	9,394	443,276	700,879	243,678	12,973
----------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114

4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			510	21,536	25,736	45,985	501,706	0,229	36,249	0,290	5,769	365,654	379,212	58,330	4,862

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448	
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			700	26,016	28,641	96,979	749,754	0,533	58,244	0,498	8,338	126,812	343,499	162,184	6,879
Всего:			700	47,552	54,377	142,965	1 251,459	0,763	94,494	0,788	14,108	492,465	722,711	220,514	11,741

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			530	20,551	22,563	81,642	611,839	0,711	26,949	0,069	7,138	81,435	279,599	152,647	6,470

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			700	30,095	31,469	104,852	823,009	0,450	31,022	0,923	9,695	251,185	362,298	135,370	8,057
Всего:			700	50,645	54,032	186,494	1 434,848	1,160	57,971	0,993	16,833	332,620	641,897	288,017	14,528

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001			0,040	0,100	2,400	3,000	0,040
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	0,020
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			560	11,475	18,241	72,360	499,507	0,287	38,270	0,113	0,727	315,061	293,541	84,648	3,691

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
---	---------------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375	
3	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/170/30	232	200	10,281	11,840	33,535	281,826	0,206	27,220	0,054	3,090	71,374	195,287	47,424	1,739	
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164				0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060				0,690	0,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			720	23,253	22,981	123,592	794,211	0,696	38,084	0,225	7,517	143,951	354,654	129,041	7,149	
Всего:				34,728	41,221	195,953	1 293,718	0,982	76,354	0,338	8,244	459,011	648,196	213,689	10,840	

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	23,065	21,270	94,758	662,724	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из свежги с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	28,128	30,050	115,085	843,298	0,597	19,408	0,247	11,428	113,482	394,033	219,055	9,477
Всего:				51,193	51,320	209,843	1 506,022	0,769	54,898	0,444	12,958	322,652	696,735	265,813	12,673

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			500	18,197	16,099	97,888	609,229	0,340	15,175	0,087	3,698	313,323	262,206	62,036	3,242

Обед

1	Салат витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	7,200	2,520	
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,122	32,157	100,364	791,352	0,954	49,562	1,146	8,277	114,847	357,001	135,566	9,065
Всего:				43,319	48,255	198,252	1 400,582	1,293	64,736	1,233	11,975	428,170	619,207	197,602	12,308

14 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Творожная масса в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			535	17,221	21,781	87,140	613,477	0,701	6,179	1,221	4,250	90,902	310,465	123,865	4,149

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	30,832	31,490	112,550	856,940	0,436	34,379	0,381	9,584	262,837	368,483	132,640	6,297

Всего:

				48,053	53,271	199,691	1 470,417	1,137	40,558	1,603	13,833	353,739	678,947	256,505	10,446
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

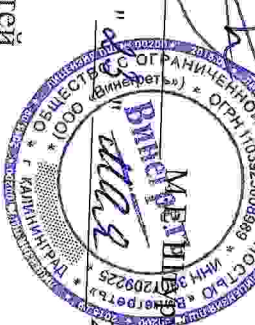
"Согласовано"
 Директор (или Начальник лагеря) МАОУ СОШ



Р.А. Демешук
 2024 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
 для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
 в период летних школьных каникул 2024 г.
 2 приема пищи

"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "Винегреть"



2024 г.

01 день	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Гликозиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001			0,040	0,100	2,400	3,000	0,040
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	0,020
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			605	14,828	21,804	75,830	558,870	0,333	36,546	0,123	1,692	348,334	336,804	100,872	4,417
Обед															
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,256	4,128	6,196	66,960	0,039	31,900	0,003	1,952	34,880	30,215	15,905	0,592
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	28,130	38,186	139,704	1 015,011	0,861	51,488	0,275	9,458	176,592	451,447	162,991	6,576
Всего:			42,957	59,991	215,534	1 573,881	1,194	88,034	0,398	11,150	524,926	788,252	263,863	10,993	
Ужин															
1	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/220	1072	220	25,650	25,488	3,409	345,623	0,115	7,546	0,307	4,341	227,632	367,317	55,973	3,426
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,002	20,000	12,300	1,080	

4	Фрукты свежие по сезону (У) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	29,915	27,399	47,488	556,200	0,274	43,331	0,321	4,605	332,605	439,253	89,313
Обед														

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				870	36,766	29,537	125,717	0,792	48,536	0,270	9,459	192,928	562,238	166,376	8,013
Всего:					66,680	56,936	173,204	1,066	91,866	0,592	14,064	525,533	1 001,497	255,689	13,883
03 день															

Завтрак															
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Тфтели мясные в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:				615	25,993	29,020	106,598	0,755	46,271	0,058	6,761	106,943	233,663	70,705	4,715
Обед															

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				860	38,281	32,054	123,886	1,251	37,929	0,238	11,704	127,204	567,957	283,349	12,049
Всего:					64,275	61,073	230,483	2,005	84,199	0,296	18,465	234,146	801,620	354,054	16,764
04 день															

Завтрак															
1	Зачекалка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (У) 1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с липовником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:				550	23,390	21,320	682,374	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821
Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Щюв с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597

4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	30,779	36,176	118,504	922,718	0,568	40,360	1,818	11,312	169,943	509,777	226,385	6,864	
05 день			54,169	57,497	217,736	1 605,092	0,757	93,350	2,015	12,942	391,613	820,979	278,643	10,685		

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	23,000	0,009	3,888	16,560	24,670	18,620	0,581
2	Макaronы отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			550	17,313	19,183	100,071	642,184	0,402	23,200	0,077	5,785	252,300	221,672	67,848	4,250

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	28,699	36,300	116,290	906,656	0,673	55,837	2,185	10,028	140,726	411,018	199,386	9,746
06 день			46,012	55,483	216,361	1 548,841	1,075	79,037	2,261	15,814	393,026	632,689	267,234	13,995	

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
6	Фрукты свежие по сезону (л) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			605	15,884	22,167	85,716	605,901	4,365	37,547	0,141	0,949	429,656	308,565	66,515	2,974

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	30,850	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Терфель мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	31,584	36,570	129,794	974,644	0,949	42,878	0,275	11,537	153,107	453,984	218,958	9,450
06 день			47,468	58,737	215,510	1 580,546	5,314	80,425	0,416	12,486	582,763	762,548	285,473	12,424	

17/ день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	
Итого:			555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950	53,846	4,015

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Судеи рыбное со сметаной 1/100	1901	100	11,116	8,925	16,602	191,199	0,113	1,010	0,070	1,232	57,235	144,496	29,274	1,229
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800	0,054	11,160	2,390	3,330	0,362	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			870	29,149	29,851	115,619	847,731	0,779	49,528	0,317	7,475	208,652	458,134	158,891	8,388

Вегет:

08 день				870	29,149	29,851	115,619	847,731	0,779	49,528	0,317	7,475	208,652	158,891	8,388	
Застрак					52,464	51,186	213,615	1 524,997	0,989	104,538	0,514	9,115	433,798	772,084	212,737	12,402

Застрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780	50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250		
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
6	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			605	14,948	21,794	77,216	564,803	0,333	36,526	0,123	1,692	346,858	335,156	99,884	4,253

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392	
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			860	28,363	40,192	138,463	1 029,037	0,988	22,285	1,380	10,512	156,879	495,985	185,135	9,873

Вегет:

09 день				860	28,363	40,192	138,463	1 029,037	0,988	22,285	1,380	10,512	156,879	495,985	185,135	
Застрак					43,311	61,987	215,680	1 593,839	1,321	58,811	1,503	12,204	503,737	831,141	285,018	14,125

Застрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	

Итого:

			550	25,784	30,140	56,722	601,281	0,324	36,331	0,339	6,779	411,681	433,463	70,940	6,009
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	0,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	31,078	37,087	103,183	870,824	0,583	76,031	0,625	10,927	155,823	416,624	193,415	7,631
Всего:				56,862	67,227	159,905	1 472,105	0,907	112,362	0,963	17,706	567,504	850,087	264,355	13,640
10 день															
Завтрак															

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750	2,735	49,295	30,200	15,420	0,601	
2	Тфтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539	
Итого:			610	25,920	29,720	94,211	748,008	0,871	44,271	0,058	9,282	108,199	351,559	184,722	7,644

Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	36,389	40,613	114,547	969,258	0,479	40,153	1,455	12,643	315,016	446,015	163,080	8,624
Всего:				62,309	70,333	208,757	1 717,266	1,351	84,423	1,512	21,925	423,215	797,575	347,801	16,268
11 день															
Завтрак															

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780	50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250		
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			610	12,660	19,934	80,480	551,970	0,312	38,546	0,123	0,802	345,834	337,904	96,597	3,884
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837

3	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/200/20	232	220	11,713	11,635	38,903	307,181	0,238	31,978	0,040	3,574	70,817	220,573	54,569	2,015	
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	25,638	26,676	123,662	837,281	0,704	46,233	0,257	9,539	162,063	411,161	141,347	7,308	
Всего:				38,298	46,610	204,142	1 389,251	1,016	84,779	0,380	10,341	507,898	749,066	237,943	11,192	

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с липовником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			550	23,390	21,320	99,233	682,374	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Компот из яблок и ягод э/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	34,037	39,915	127,073	1 003,676	0,651	26,173	0,280	15,036	143,467	480,482	261,834	10,954
Всего:				57,427	61,235	226,306	1 686,050	0,841	79,163	0,477	16,666	365,137	791,684	314,092	14,775

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	23,000	0,009	3,888	16,560	24,670	18,620	0,581
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			550	19,007	20,664	104,558	680,240	0,402	23,925	0,091	5,793	319,708	271,619	73,224	3,824

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	30,176	41,463	109,419	931,545	1,107	63,235	1,707	10,867	144,738	438,885	163,010	10,014
Всего:				49,184	62,127	213,977	1 611,785	1,509	87,159	1,798	16,659	464,445	710,504	236,234	13,838

Завтрак