

Согласовано: Разработано:

**МОУ Озёрская ОШ технолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Татарушкина О.А./**

**директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дубинина Н.И./ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024год**

Примерное четырнадцатидневное меню

60% суточной потребности, для организации питания в лагерях отдыха при школах Пильнинского муниципального районана лето 2024 года.

Возрастная категория: 7-11/11-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рецептур  под редакцМогильного  Сб.р. 2004г  Лапшиной | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  7-11 лет граммы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День: 1** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **438** | **Омлет** | **150** | **14.27** | **22.16** | **2.65** | **114.2** |
|  | яйцо | 3шт/120 |  |  |  |  |
|  | молоко | 45/45 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 5/5 |  |  |  |  |
|  | соль | 1/1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№943** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |
| **№338** | **Фрукт** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **№71** | **Огурцы св. порционные** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,68** | **9** |
| **87** | **Суп карт. с рыбнойконсервой** | **250** | **8.6** | **8.41** | **14.33** | **172.25** |
|  | консерва | 40/40 |  |  |  |  |
|  | картофель | 93,25/70 |  |  |  |  |
|  | морковь | 20/16 |  |  |  |  |
|  | лук | 11,3/9,75 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
|  | рис | 5/5 |  |  |  |  |
| **№268** | **Котлета из говядины** | **100** | **16.5** | **24.2** | **14.32** | **344** |
|  | говядина | 100/74 |  |  |  |  |
|  | хлеб | 18/13,5 |  |  |  |  |
|  | молоко | 24/24 |  |  |  |  |
|  | лук | 10/8 |  |  |  |  |
|  | сухари | 10/10 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 6/6 |  |  |  |  |
| **№304** | **Рис отварной** | **150** | **6.6** | **5.72** | **37.88** | **229.5** |
|  | рис | 54/54 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 6,75/6,75 |  |  |  |  |
| **№389** | **Сок** | **200** | **1** | **0** | **25.4** | **105.6** |
|  | **Муч.конд изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **День: 2** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **160** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **250** | **7.0** | **7,9** | **24,7** | **147** |
|  | молоко | 125/125 |  |  |  |  |
|  | Макарон.издел | 20/20 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 2/2 |  |  |  |  |
|  | сахар | 2/2 |  |  |  |  |
|  | вода | 105/105 |  |  |  |  |
|  | **Йогурт** | **110** | **8,84** | **3,99** | **10,6** | **66,8** |
| **№379** | **Кофейный напиток** | **200** | **2,5** | **3,6** | **28,7** | **152** |
|  | Кофейный напит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из свежей капусты** | **250/10** | **6.37** | **10.06** | **8.26** | **157.04** |
|  | Капуста св | 62,5/50 |  |  |  |  |
|  | картофель | 40/30 |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5/10 |  |  |  |  |
|  | Лук | 15,25/12,5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **202** | **Макароны отварные** | **150** | **5.46** | **5.79** | **30.45** | **195.7** |
|  | Макарон.изд | 50/50 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 7,1/7,1 |  |  |  |  |
| **637** | **Курица отварная** | **100** | **21.1** | **13.6** | **0** | **206.25** |
|  | Курица | 174,7/125 |  |  |  |  |
|  | лук | 3,3/2,7 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
| **№943** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |
|  | **фрукт** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **День: 3** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **297** | **Каша «дружба»** | **200/5** | **6.20** | **8.60** | **42.7** | **284.3** |
|  | Рис | 19/19 |  |  |  |  |
|  | Пшено | 19/19 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 120/120 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 4/4 |  |  |  |  |
|  | сахар | 3/3 |  |  |  |  |
| **349** | **компот** | **200** | **0.66** | **0.09** | **32.01** | **132.8** |
|  | сухофрукты | 20/25 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | **Мучкондиздел** | **50** | **2.3** | **15.3** | **31.25** | **275** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |
| **102** | **Суп картофельн. с горохом** | **250** | **9.83** | **8.88** | **16.8** | **169.34** |
|  | Картофель | 66,75/50 |  |  |  |  |
|  | Горох | 20,25/20 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | Лук | 12/10 |  |  |  |  |
|  | морковь | 15,75/12,5 |  |  |  |  |
| **81** | **Капуста кваш** | **100** | **1.58** | **4.99** | **7.66** | **83.2** |
| **229** | **Рыба туш с овощами** | **100** | **9.75** | **4.95** | **3.8** | **105** |
|  | рыба | 123/62 |  |  |  |  |
|  | морковь | 23/18 |  |  |  |  |
|  | лук | 16/12 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 10/10 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сахар | 2/2 |  |  |  |  |
| **128** | **Картофельное пюре** | **200** | **4.34** | **12.82** | **25.18** | **241** |
|  | картофель | 234/176 |  |  |  |  |
|  | молоко | 32/30 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 10/10 |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | **йогурт** | **110** | **5,13** | **1,88** | **7,38** | **66,88** |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 3,12 | 2,08 | 23,28 | 100,4 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,12 | 8 | 39,6 |
| **День: 4** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка** | **100** | **12.5** | **6.7** | **44.5** | **286.4** |
|  | мука | 49/49 |  |  |  |  |
|  | сахар | 2,6/2,6 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 2.2/2.2 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 0,07 |  |  |  |  |
|  | дрожжи | 1.4/1.4 |  |  |  |  |
|  | молоко | 19,8/19.8 |  |  |  |  |
|  | творог | 33.3/33.3 |  |  |  |  |
|  | сахар | 4/4 |  |  |  |  |
|  | мука | 2,3/2.3 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 0.09 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **4.08** | **3.54** | **17.58** | **118.6** |
|  | какао | 4/4 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | **йогурт** | **110** | **5,13** | **1,88** | **7,38** | **66,88** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **104** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **250/35** | **8.89** | **6.59** | **13.5** | **159.8** |
|  | картофель | 114,6/86 |  |  |  |  |
|  | морковь | 10.75/8,6 |  |  |  |  |
|  | лук | 10,32/8,6 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 2,15/2,15 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2,15/2,15 |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки: |  |  |  |  |  |
|  | говядина | 54,22/39,9 |  |  |  |  |
|  | лук | 4,17/3,5 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2,8 |  |  |  |  |
| **309** | **Биточки куриные** | **100** | **17.66** | **16.11** | **14.90** | **275.23** |
|  | Мясо птицы | 69.7/69 |  |  |  |  |
|  | хлеб | 20/20 |  |  |  |  |
|  | молоко | 24/24 |  |  |  |  |
|  | соль | 3/3 |  |  |  |  |
|  | мука | 5/5 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2/2 |  |  |  |  |
| **679** | **Греча отварная** | **150** | **7.46** | **5.61** | **35.84** | **230.45** |
|  | Греча | 60,6/60,6 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 5,3/5,3 |  |  |  |  |
| **228** | **Соус красный основной** | **35** | **0.48** | **1.37** | **2.16** | **21.7** |
|  | мука | 2.3/2.3 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 1.5/1.5 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 1,4/1.4 |  |  |  |  |
|  | лук | 2.8/2.3 |  |  |  |  |
|  | морковь | 8.8/7 |  |  |  |  |
| **71** | **Доп гарнир помидор** | **60** | **0,66** | **0,12** | **2,22** | **12** |
| **№943** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |
|  | **Мучконд изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **День: 5** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Каша из овсяных хлопьев** | **150** | **8,31** | **13,12** | **37,63** | **303,0** |
|  | Крупа овсяная | 40/40 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 10/10 |  |  |  |  |
|  | сахар | 6/6 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | чай | 1/1 |  |  |  |  |
|  | сахар | 15/15 |  |  |  |  |
|  | лимон | 8/8 |  |  |  |  |
|  | **Мучные конд изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
|  | **Фрукт** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из св капусты** | **250/10** | **6.37** | **10.06** | **8.26** | **157.04** |
|  | Капуста св | 62,5/50 |  |  |  |  |
|  | картофель | 40/30 |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5/10 |  |  |  |  |
|  | лук | 15,25/12,5 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | Соль | 1/1 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 2.5/2.5 |  |  |  |  |
|  | сметана | 10/10 |  |  |  |  |
| **289** | **Рагу из птицы** | **150** | **2** | **3.6** | **13.8** | **95.4** |
|  | Мясо птицы | 66,63/58.3 |  |  |  |  |
|  | картофель | 105.54/68.6 |  |  |  |  |
|  | морковь | 19.47/14.6 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 5.1/5.1 |  |  |  |  |
|  | лук | 10.2/8.6 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 3.4/3.4 |  |  |  |  |
|  | мука | 1 |  |  |  |  |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |
| **71** | **Доп ..гарнир(огурец)** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,68** | **9** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
|  | **йогурт** | **110** | **5,13** | **1,88** | **7,38** | **66,88** |
| **707** | **Соки овощные, фруктовые** | **200** | **1,0** | **-** | **21,2** | **88** |
| **День: 6** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Каша манная** | **200/10** | **6.11** | **10.72** | **32.38** | **251** |
| 181 | Крупа манная | 31 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 10 |  |  |  |  |
|  | сахар | 6 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | **сыр** | **20** | **5,2** | **5,32** | **0** | **66,88** |
| **№223** | **Кофейный напиток** | **200** | **2,5** | **3,6** | **28,7** | **152** |
|  | Коф напиток | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | **Мучконд изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | **Помидор свеж** | **60** | **0,66** | **0,12** | **2,22** | **12** |
| **139** | **Суп картофельный с рыбой** | **250/25** | **14** | **7,0** | **22,3** | **213,0** |
|  | консерва |  |  |  |  |  |
|  | консерва | 40/40 |  |  |  |  |
|  | картофель | 93,25/70 |  |  |  |  |
|  | морковь | 20/16 |  |  |  |  |
|  | лук | 11,3/9,75 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
|  | рис | 5/5 |  |  |  |  |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **3.65** | **5.37** | **36.68** | **209.7** |
|  | рис | 54/54 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 6,75/6,75 |  |  |  |  |
| **260** | **Гуляш** | **100** | **14.55** | **16.79** | **2.89** | **221** |
|  | говядина | 107/79 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 5/5 |  |  |  |  |
|  | лук | 12/10 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 8/8 |  |  |  |  |
|  | мука | 2/2 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 3,12 | 2,08 | 23,28 | 100,4 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,12 | 8 | 39,6 |
| **638** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **1,16** | **0,03** | **47,26** | **196,3** |
|  | сухофрукт | 20/25 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | **фрукт** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
| **День: 7** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка творожная** | **150/50** | **30.93** | **22.89** | **36** | **310.66** |
|  | творог | 141/140 |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 10/10 |  |  |  |  |
|  | сахар | 10/10 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сухари | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сметана | 5/5 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 1/10шт/4 |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущ | 20 |  |  |  |  |
|  | **Йогурт** | **110** | **3.19** | **3.96** | **12.98** | **96.8** |
| **№943** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | чай | 1/1 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15/15 |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 8,6 |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |
| **208** | **Суп с макаронными издел** | **250** | **2.69** | **2.84** | **17.14** | **104.75** |
|  | картофель | 125/75 |  |  |  |  |
|  | Макар издел | 10/10 |  |  |  |  |
|  | морковь | 13,3/10 |  |  |  |  |
|  | лук | 12/10 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2,5/2,5 |  |  |  |  |
| **202** | **Макароны отварные** | **150** | **5.46** | **5.79** | **30.45** | **195.7** |
|  | Макарон.издел | 50/50 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 7,1/7,1 |  |  |  |  |
| **462** | **Тефтели из говядины** | **100** | **10.4** | **15.2** | **12.08** | **201.6** |
|  | говядина | 65/50 |  |  |  |  |
|  | лук | 29/25 |  |  |  |  |
|  | рис | 6/6 |  |  |  |  |
|  | мука | 4/4 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 3/3 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 5/5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Огурец свежий** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,68** | **9** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **389** | **Сок** | **200** | **1** | **0** | **25.4** | **105.6** |
|  | **Мучкондиздел** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
| **День: 8** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша рисовая** | **200/10** | **5.1** | **10.72** | **33.42** | **251** |
|  | рис | 31/31 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | сахар | 6/6 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 10/10 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сыр** | **20** | **5,2** | **5,32** | **0** | **66,88** |
|  | **сок** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
| **№338** | **Фрукт** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **№71** | **Огурцы свежие порционные** | ***60*** | **0,48** | **0.06** | **1,68** | **9** |
| **137** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **250/25** | **2,19** | **2,78** | **15,4** | **106,0** |
|  | картофель | 114,6/86 |  |  |  |  |
|  | морковь | 10.75/8,6 |  |  |  |  |
|  | лук | 10,32/8,6 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 2,15/2,15 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2,15/2,15 |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки: |  |  |  |  |  |
|  | говядина | 54,22/39,9 |  |  |  |  |
|  | лук | 4,17/3,5 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2,8 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **637** | **Курица отварная** | **100** | **21.1** | **13.6** | **0** | **206.25** |
|  | Курица | 174,7/125 |  |  |  |  |
|  | лук | 3,3/2,7 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
| **679** | **Греча отварная** | **150** | **7.46** | **5.61** | **35.84** | **230.45** |
|  | Греча | 60,6/60.6 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 5,3/5.3 |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.66** | **0.09** | **32.01** | **132.8** |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | сухофрукт | 20/25 |  |  |  |  |
|  | **Мучконд изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **День: 9** | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| **206** | **Макароны запеченные с яйцом** | **140** | **6,76** | **11,43** | **21,61** | **216,0** |
|  | Макарон.издел | 35/35 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 1/2шт/20 |  |  |  |  |
|  | молоко | 25/25 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 8/8 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | **Сыр** | **20** | **5,2** | **5,32** | **0** | **66,88** |
|  | **йогурт** | **110** | **3.19** | **3.96** | **12.98** | **96.8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **82** | **Борщ со сметаной** | **250/10** | **6.4** | **10.03** | **11.55** | **171.04** |
|  | свекла | 50/40 |  |  |  |  |
|  | капуста | 25/20 |  |  |  |  |
|  | картофель | 26,75/20 |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5/10 |  |  |  |  |
|  | лук | 15,25/12,5 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 7,5/7,5 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сахар | 2,5/2,5 |  |  |  |  |
|  | сметана | 10/10 |  |  |  |  |
| **81** | **Капуста квашенная** | **100** | **1.58** | **4.99** | **7.66** | **83.2** |
|  | Капуста кв | 115,7 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сахар | 5/5 |  |  |  |  |
| **245** | **Рыба припущенная** | **100** | **17.54** | **2.38** | **0.31** | **92.5** |
|  | Рыба минтай | 165.5/122.5 |  |  |  |  |
|  | Или треска | 161,2/122.5 |  |  |  |  |
|  | лук | 4/3 |  |  |  |  |
| **128** | **Картофельное пюре** | **200** | **4.34** | **12.82** | **25.18** | **241** |
|  | картофель | 234/176 |  |  |  |  |
|  | молоко | 32/30 |  |  |  |  |
|  | Слив масло | 10/10 |  |  |  |  |
| **389** | **Сок** | **200** | **1** | **0** | **25.4** | **105.6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **День: 10** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **438** | **Омлет натуральный** | **150/5** | **14.27** | **22.16** | **2.65** | **114.2** |
|  | яйцо | 3шт/120 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 45/45 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 5/5 |  |  |  |  |
|  | Соль | 1/1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Мучн.кондит изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.9** | **100.6** |
|  | Коф.напит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100/100 |  |  |  |  |
| **47** | **Фрукт** | **100** | **0.40** | **0.40** | **9.8** | **47** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из св. капусты** | **250/10** | **6.37** | **10.06** | **8.26** | **157.04** |
|  | Капуста св | 62,5/50 |  |  |  |  |
|  | картофель | 40/30 |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5/10 |  |  |  |  |
|  | лук | 15.25/12.5 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | соль | 1/1 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 2.5/2.5 |  |  |  |  |
|  | сметана | 10/10 |  |  |  |  |
| **304** | **Плов из курицы** | **100/150** | **25.38** | **21.25** | **44.61** | **471.25** |
|  | куры | 174,7/125,3 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 10/10 |  |  |  |  |
|  | морковь | 21,7/16,3 |  |  |  |  |
|  | лук | 13,8/11,3 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 8,8/8.8 |  |  |  |  |
|  | рис | 57,5/57,5 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.66** | **0.09** | **32.01** | **132.8** |
|  | сухофрукт | 20/25 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | **йогурт** | **110** | **5,13** | **1,88** | **7,38** | **66,88** |
| **День: 11** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **4** | **Каша манная** | **150** | **2.27** | **1.23** | **16.23** | **197.11** |
| 181 | Крупа манная | 31 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 10 |  |  |  |  |
|  | сахар | 6 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
| **359** | **Кисель из сока** | **200** | **0,2** | **-** | **37,4** | **146** |
|  | сок | 60/60 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | крахмал | 10/10 |  |  |  |  |
|  | вода | 144/144 |  |  |  |  |
|  | **йогурт** | **110** | **3,19** | **3,96** | **12,98** | **96,8** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **87** | **Суп картофельный с рыбой** | **250** | **8.6** | **8.41** | **14.33** | **172.25** |
|  | Консерва рыб | 40/40 |  |  |  |  |
|  | картофель | 93,25/70 |  |  |  |  |
|  | морковь | 20/16 |  |  |  |  |
|  | лук | 11.3/9.75 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 3.75/3.75 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
|  | рис | 5/5 |  |  |  |  |
| **259** | **Жаркое по- домашнему** | **230** | **21.29** | **23.29** | **21.79** | **387.7** |
|  | говядина | 140,6/103.83 |  |  |  |  |
|  | Картофель | 174,8/131,4 |  |  |  |  |
|  | Лук | 15,8/13,14 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 7,89/7.89 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 7,89/7.89 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | Чай | 1/1 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15/15 |  |  |  |  |
|  | лимон | 8/8 |  |  |  |  |
|  | **Мучкондиздел** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
| **День: 12** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Каша овсяная** | **200/10** | **7.82** | **12.83** | **34.27** | **285** |
|  | Крупа овсяная | 40/40 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 10/10 |  |  |  |  |
|  | сахар | 6/6 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№15** | **Сыр порционный** | **20** | **5,2** | **5,32** | **0** | **66,88** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
| **47** | **Фрукт** | **100** | **0.40** | **0.40** | **9.8** | **47** |
| **№943** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.13** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | Чай | 1/1 |  |  |  |  |
|  | сахар | 15/15 |  |  |  |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **102** | **Суп картоф. с горохом.и мясом** | **250** | **9.83** | **8.88** | **16.8** | **169.34** |
|  | Картофель | 66,75/50 |  |  |  |  |
|  | Горох | 20,25/20 |  |  |  |  |
|  | соль | 2/2 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | Лук | 12/10 |  |  |  |  |
|  | морковь | 15,75/12,5 |  |  |  |  |
| **229** | **Рыба с овощами** | **100** | **9.75** | **4.95** | **3.8** | **105** |
|  | рыба | 123/62 |  |  |  |  |
|  | морковь | 23/18 |  |  |  |  |
|  | лук | 16/12 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 10/10 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 5/5 |  |  |  |  |
|  | сахар | 2/2 |  |  |  |  |
| **202** | **Макароны отварные** | **150** | **5.46** | **5.79** | **30.45** | **195.7** |
|  | Макар издел | 50/50 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 7.1/7.1 |  |  |  |  |
| **№389** | **Соки овощные, фруктовые** | **200** | **1** | **0** | **25.4** | **105.6** |
|  | **Мучконд изделия** | **50** | **5** | **8** | **31** | **358** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **День: 13** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **160** | **Суп-лапша молочная** | **250** | **7,0** | **7,9** | **24,7** | **141** |
|  | молоко | 125/125 |  |  |  |  |
|  | Макар изделия | 20/20 |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 2/2 |  |  |  |  |
|  | сахар | 2/2 |  |  |  |  |
|  | **Йогурт** | **110** | **5,13** | **1,88** | **7,38** | **66,88** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **4.08** | **3.54** | **17.58** | **118.6** |
|  | Какао порош | 4/4 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
|  | молоко | 100/100 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из св капусты** | **250/10** | **6.37** | **10.06** | **8.26** | **157.04** |
|  | Капуста св | 62,5/50 |  |  |  |  |
|  | картофель | 40/30 |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5/10 |  |  |  |  |
|  | лук | 15.25/12.5 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5/5 |  |  |  |  |
|  | соль | 1/1 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 2.5/2.5 |  |  |  |  |
|  | сметана | 10/10 |  |  |  |  |
| **309** | **Биточки куриные** | **100** | **17.66** | **16.11** | **14.90** | **275.23** |
|  | Мясо птицы | 69.7/69 |  |  |  |  |
|  | хлеб | 20/20 |  |  |  |  |
|  | молоко | 24/24 |  |  |  |  |
|  | соль | 3/3 |  |  |  |  |
|  | мука | 5/5 |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 2/2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **3.65** | **5.37** | **36.68** | **209.7** |
|  | рис | 54/54 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 6,75/6,75 |  |  |  |  |
| **228** | **Соус красный** | **35** | **0.48** | **1.37** | **2.16** | **21.7** |
|  | мука | 2.3/2.3 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 1.5/1.5 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 1,4/1.4 |  |  |  |  |
|  | лук | 2.8/2.3 |  |  |  |  |
|  | морковь | 8.8/7 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |
| **№348** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,4** | **-** | **27,4** | **106** |
|  | сухофрукт | 20/25 |  |  |  |  |
|  | сахар | 20/20 |  |  |  |  |
| **День: 14** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **297** | **Каша дружба** | **150** | **4.65** | **6.45** | **36.8** | **213.5** |
|  | Рис | 19/19 |  |  |  |  |
|  | Пшено | 19/19 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 120/120 |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 4/4 |  |  |  |  |
|  | сахар | 3/3 |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **0.132** | **0.02** | **15.2** | **62** |
|  | чай | 1/1 |  |  |  |  |
|  | сахар | 15/15 |  |  |  |  |
| **15** | **Сыр** | **20** | **5.2** | **5.32** | **0** | **68.68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| **104** | **Суп с фрикадельками** | **250\35** | **8.89** | **6.59** | **13.5** | **159.8** |
|  | картофель | 114,6/86 |  |  |  |  |
|  | морковь | 10.75/8,6 |  |  |  |  |
|  | лук | 10,32/8,6 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 2,15/2,15 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2,15/2,15 |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки: |  |  |  |  |  |
|  | говядина | 54,22/39,9 |  |  |  |  |
|  | лук | 4,17/3,5 |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2,8 |  |  |  |  |
| **260** | **гуляш** | **100** | **14.55** | **16.79** | **2.89** | **221** |
|  | говядина | 107/79 |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 5/5 |  |  |  |  |
|  | лук | 12/10 |  |  |  |  |
|  | Томат пюре | 8/8 |  |  |  |  |
|  | мука | 2/2 |  |  |  |  |
| **679** | **Греча** | **150** | **7.46** | **5.61** | **35.84** | **230.45** |
|  | греча | 60.6/60.6 |  |  |  |  |
|  | Сливоч масло | 5,3/5.3 |  |  |  |  |
| **№389** | **Соки овощные, фруктовые** | **200** | **1,0** | **-** | **21,2** | **88** |
|  | **йогурт** | **110** | **5,13** | **1,88** | **7,38** | **66,88** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **37,5** | **3,12** | **2,08** | **23,28** | **100,4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,3** | **0,12** | **8** | **39,6** |

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