|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  **14-дневное меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей "Соколенок" при МКОУ "Гельбахская СОШ"** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория: с 7 до 11 лет | Возрастная категория: с 12 лет и старше |
| Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| ***День: первый*** |
| **Завтрак** |  |
| 1 | Винегрет с маслом растительным | 100/5 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 100/5 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |
| 103 | Каша пшенная с маслом сливочным | 150/5 | 4,53 | 5,45 | 25,72 | 170,37 | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| 271 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
| 124 | Запеканка из творога с вареньем | 150/40 | 21,38 | 8,86 | 21,29 | 250,41 | 200/40 | 29,22 | 12,11 | 29,10 | 342,23 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | ИТОГО  |   | 29,42 | 24,85 | 83,26 | 735,84 |   | 39,88 | 30,12 | 106,05 | 884,45 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
|   | Помидор свежий | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 |
| 43 | Суп "крестьянский" | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,85 | 20,18 | 130,74 | 180 | 4,72 | 5,81 | 24,21 | 156,89 |
| 189 | Котлета мясная | 100 | 10,70 | 11,70 | 5,70 | 176,80 | 100 | 10,70 | 11,70 | 5,70 | 176,80 |
| 254 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 23,72 | 25,61 | 111,73 | 874,97 |   | 27,92 | 26,92 | 136,77 | 932,12 |
|   | ИТОГО за день |   | 53,14 | 50,46 | 194,99 | 1610,81 |   | 67,80 | 57,04 | 242,82 | 1816,57 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 69,01 | 63,87 | 63,31 | 71,56 |   | 75,33 | 62,00 | 67,45 | 69,12 |
|  | **Полдник** |  |
|  | Мороженое | 1 | 4,2 | 14,1 | 26,7 | 250 | 1 | 4,2 | 14,1 | 26,7 | 250 |
| ***День: второй*** |
| **Завтрак**  |   |
| 15 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 100/5 | 0,67 | 5,17 | 2,00 | 56,50 | 100/5 | 0,67 | 5,17 | 2,00 | 56,50 |
| 94 | Каша кукурузная с молоком с маслом сливочным | 150/10 | 5,58 | 6,05 | 25,46 | 182,94 | 200/12 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
|   | Апельсин  | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|   | ИТОГО  |   | 19,66 | 18,47 | 90,89 | 744,94 | 490,00 | 24,93 | 20,84 | 121,72 | 836,92 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 18 | Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 |
| 36 | Суп из овощей | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| 216 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,46 | 180/5 | 3,84 | 8,88 | 26,28 | 242,40 |
| 145 | Рыба отварная | 80 | 3,46 | 0,41 | 0,34 | 45,86 | 100 | 4,33 | 0,51 | 0,43 | 57,33 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 16,22 | 18,38 | 105,14 | 782,75 |   | 21,15 | 21,65 | 129,23 | 907,16 |
|   | ИТОГО за день |   | 35,88 | 36,85 | 196,03 | 1527,69 |   | 46,08 | 42,49 | 250,95 | 1744,08 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 46,60 | 46,65 | 63,65 | 67,87 |   | 51,20 | 46,18 | 69,71 | 66,37 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Яблоки | 100 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 100 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| ***День: третий*** |
| **Завтрак**  |   |
| 9 | Салат из отварной моркови с раст.маслом | 100/5 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 | 100/5 | 1,12 | 3,75 | 6,22 | 66,42 |
| 135 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 18,20 | 6,23 | 29,81 | 248,11 | 200 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Сыр голландский | 10 | 2,67 | 2,67 | 2,73 | 36,00 | 12 | 3,20 | 3,20 | 3,28 | 43,20 |
| 242 | Какао с молоком | 200 | 3,80 | 3,90 | 23,44 | 153,90 | 200 | 3,80 | 3,90 | 25,90 | 153,90 |
|   | ИТОГО  |   | 31,80 | 17,40 | 99,83 | 785,43 |   | 41,80 | 20,36 | 133,79 | 906,33 |
| **Обед**  |   |
| 2 | Салат витаминный с маслом растительным | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 55 | Щи  | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
| 196 | Греча  | 100 | 5,80 | 3,60 | 30,00 | 175,80 | 100 | 5,80 | 3,60 | 30,00 | 175,80 |
| 162 | Гуляш  | 70/50 | 21,68 | 22,21 | 6,74 | 331,53 | 70/50 | 21,68 | 22,21 | 6,74 | 331,53 |
| 254 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 37,28 | 43,43 | 120,46 | 1140,34 |   | 40,69 | 43,78 | 141,47 | 1171,34 |
|   | ИТОГО за день |   | 69,08 | 60,83 | 220,29 | 1925,77 |   | 82,49 | 64,14 | 275,26 | 2077,67 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 89,71 | 77,00 | 71,52 | 85,55 |   | 91,66 | 69,72 | 76,46 | 79,06 |
|   |   **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Ягоды | 100 | 0,60 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 100 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| ***День: четвертый*** |
| **Завтрак**  |   |
|   | Помидор свежий | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 |
| 124 | Запеканка из творога с вареньем | 150/40 | 21,38 | 8,86 | 21,29 | 250,41 | 200/40 | 29,22 | 12,11 | 29,10 | 342,23 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 265 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|   | ИТОГО  |   | 27,58 | 9,73 | 79,03 | 615,83 |   | 38,83 | 13,33 | 107,85 | 738,65 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 1 | Винегрет с маслом растительным  | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 |
| 163 | Жаркое по-домашнему | 185 | 18,95 | 13,57 | 18,61 | 280,93 | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 261 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | ИТОГО  |   | 37,22 | 31,34 | 117,45 | 963,23 |   | 44,22 | 35,45 | 141,98 | 1047,38 |
|   | ИТОГО за день |   | 64,80 | 41,07 | 196,48 | 1579,06 |   | 83,05 | 48,78 | 249,83 | 1786,03 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 84,16 | 51,99 | 63,79 | 70,15 |   | 92,28 | 53,02 | 69,40 | 67,96 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Булочки | 1 | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 | 227,00 | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 |
| ***День: пятый*** |
| **Завтрак**  |   |
| 8 | Салат из квашеной капусты с яблоками с маслом растительным | 100/5 | 1,07 | 1,17 | 5,13 | 116,08 | 100/5 | 1,07 | 1,17 | 5,13 | 116,08 |
| 95 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 5,96 | 6,16 | 26,35 | 184,63 | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 20/5/12 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
| 257 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,00 | 2,40 | 23,58 | 127,45 | 200 | 2,00 | 2,40 | 26,70 | 127,45 |
|   | ИТОГО  |   | 22,96 | 24,21 | 78,25 | 766,96 |   | 26,05 | 26,46 | 96,56 | 828,50 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед** |   |
| 21 | Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным | 100/5 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 100/5 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 |
| 33 | Рассольник домашний | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| 216 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3,20 | 7,40 | 21,90 | 202,00 | 180/5 | 3,84 | 8,88 | 26,28 | 242,40 |
| 156 | Тефтели рыбные с соусом | 80/30 | 10,23 | 6,26 | 10,47 | 138,37 | 100/30 | 12,79 | 7,83 | 13,09 | 172,96 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 26,53 | 36,43 | 143,94 | 1045,57 |   | 33,14 | 39,83 | 171,95 | 1151,56 |
|   | ИТОГО за день |   | 49,49 | 60,64 | 222,19 | 1812,53 |   | 59,19 | 66,29 | 268,51 | 1980,06 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 64,27 | 76,76 | 72,14 | 80,52 |   | 65,77 | 72,05 | 74,59 | 75,34 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Яблоко  | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| ***День: шестой*** |
| **Завтрак**  |   |
| 23 | Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным | 100/5 | 3,04 | 11,38 | 10,76 | 157,00 | 100/5 | 3,04 | 11,38 | 10,76 | 157,00 |
| 105 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/10 | 3,84 | 4,97 | 24,46 | 157,59 | 200/12 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 299 | Ватрушка с творогом | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 | 227,00 | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 | 227,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 271 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
|   | ИТОГО  |   | 18,63 | 23,65 | 97,65 | 727,39 |   | 21,02 | 25,50 | 112,21 | 779,93 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 15 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 100/5 | 0,67 | 5,17 | 2,00 | 56,50 | 100/5 | 0,67 | 5,17 | 2,00 | 56,50 |
| 43 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,50 | 5,30 | 35,30 | 211,10 | 180/5 | 6,60 | 6,36 | 42,36 | 253,32 |
| 180 | Тефтели из говядины с соусом молочным | 80/30 | 10,32 | 11,68 | 6,96 | 174,24 | 100/30 | 12,90 | 14,60 | 8,70 | 217,80 |
|   | Сок натуральный | 200 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 88,00 | 200 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 88,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 26,71 | 30,94 | 107,52 | 994,43 |   | 33,80 | 35,27 | 137,33 | 1111,21 |
|   | ИТОГО за день |   | 45,34 | 54,59 | 205,17 | 1721,82 |   | 54,82 | 60,77 | 249,54 | 1891,14 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 58,88 | 69,10 | 66,61 | 76,49 |   | 60,91 | 66,05 | 69,32 | 71,96 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Банан | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ***День: седьмой*** |
| **Завтрак**  |   |
| 2 | Салат витаминный с маслом растительным | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| 122 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 15,64 | 21,61 | 2,46 | 279,43 | 200 | 20,86 | 30,29 | 3,29 | 372,57 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 |
|   | ИТОГО  |   | 24,19 | 34,20 | 69,03 | 821,07 |   | 32,82 | 43,23 | 90,87 | 945,21 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 18 | Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 |
| 36 | Суп из овощей | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| 214 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,14 | 6,74 | 27,21 | 182,46 | 180/7 | 3,77 | 8,45 | 32,65 | 218,95 |
| 145 | Рыба отварная | 80 | 3,46 | 0,41 | 0,34 | 45,86 | 100 | 4,33 | 0,51 | 0,43 | 57,33 |
| 262 | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 16,12 | 19,36 | 111,34 | 817,25 |   | 21,03 | 21,52 | 137,88 | 896,21 |
|   | ИТОГО за день |   | 40,31 | 53,56 | 180,37 | 1638,32 |   | 53,85 | 64,75 | 228,75 | 1841,42 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 52,35 | 67,80 | 58,56 | 72,78 |   | 59,83 | 70,38 | 63,54 | 70,07 |
|   |   **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Груша  | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 |
| ***День: восьмой*** |
| **Завтрак**  |   |
|   | Огурец свежий | 60 | 0,40 | 2,50 | 1,70 | 30,00 | 60 | 0,40 | 2,50 | 1,70 | 30,00 |
| 94 | Каша кукурузная с молоком с маслом сливочным | 150/5 | 5,58 | 6,05 | 25,46 | 182,94 | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| 294 | Оладьи с маслом сливочным | 160/5 | 9,40 | 8,60 | 76,35 | 440,60 | 160/5 | 9,40 | 8,60 | 81,40 | 440,60 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 265 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|   | ИТОГО  |   | 17,66 | 17,56 | 131,65 | 839,16 |   | 20,63 | 19,78 | 152,93 | 900,14 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 21 | Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным | 100/10 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 100/10 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 |
| 55 | Щи  | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2,93 | 4,85 | 19,78 | 130,74 | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,90 | 174,32 |
| 189 | Котлета с соусом | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 262 | Напиток брусничный | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 |
|   | ИТОГО  |   | 23,92 | 34,56 | 117,12 | 967,15 |   | 29,64 | 36,52 | 145,25 | 1041,73 |
|   | ИТОГО за день |   | 41,58 | 52,12 | 248,77 | 1806,31 |   | 50,27 | 56,30 | 298,18 | 1941,87 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 54,00 | 65,97 | 80,77 | 80,24 |   | 55,86 | 61,20 | 82,83 | 73,89 |
|   |   **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Булочки | 1 | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 | 227,00 | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***День: девятый*** |
| **Завтрак**  |   |
| 1 | Винегрет с маслом растительным | 100/5 | 1,30 | 9,74 | 7,56 | 129,30 | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 |
| 135 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 18,20 | 6,23 | 29,81 | 248,11 | 200 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |
|   | Сыр голландский | 10 | 2,67 | 2,67 | 2,73 | 36,00 | 12 | 3,20 | 3,20 | 3,28 | 43,20 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 242 | Какао с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|   | ИТОГО  |   | 31,95 | 23,42 | 103,68 | 848,33 |   | 41,95 | 26,74 | 135,92 | 969,23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 15 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 100/5 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 | 100/5 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 |
| 201 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,90 | 5,10 | 38,30 | 225,20 | 180/5 | 4,68 | 6,12 | 48,36 | 270,24 |
| 156 | Тефтели рыбные с соусом | 80/30 | 10,23 | 6,26 | 10,47 | 138,37 | 100/30 | 12,79 | 7,83 | 13,09 | 172,96 |
| 261 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 31,82 | 29,61 | 142,41 | 1032,57 |   | 38,57 | 32,55 | 176,10 | 1143,20 |
|   | ИТОГО за день |   | 63,77 | 53,03 | 246,09 | 1880,90 |   | 80,52 | 59,29 | 312,02 | 2112,43 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 82,82 | 67,13 | 79,90 | 83,56 |   | 89,47 | 64,45 | 86,67 | 80,38 |
|   |   **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Мороженое | 1 | 4,2 | 14,1 | 26,7 | 250 | 1 | 4,2 | 14,1 | 26,7 | 250 |
| ***День: десятый*** |
| **Завтрак**  |   |
| 23 | Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным | 100/5 | 3,04 | 11,38 | 10,76 | 157,00 | 100/5 | 3,04 | 11,38 | 10,76 | 157,00 |
| 105 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/15 | 3,84 | 4,97 | 24,46 | 157,59 | 200/17 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 20/5/12 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 271 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
|   | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
|   | ИТОГО  |   | 20,85 | 30,83 | 73,51 | 715,19 |   | 23,24 | 32,68 | 88,07 | 767,73 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
|   | Помидор свежий | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 |
| 43 | Суп "крестьянский" | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 |
| 163 | Жаркое по-домашнему | 185 | 18,95 | 12,47 | 17,51 | 280,93 | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 |
|   | Апельсин  | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 28,58 | 21,27 | 104,27 | 853,72 |   | 35,58 | 26,48 | 129,90 | 937,87 |
|   | ИТОГО за день |   | 49,43 | 52,10 | 177,78 | 1568,91 |   | 58,82 | 59,16 | 217,97 | 1705,60 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 64,19 | 65,95 | 57,72 | 69,70 |   | 65,36 | 64,30 | 60,55 | 64,90 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***День: одиннадцатый***  |
| **Завтрак**  |   |
|   | Помидор свежий | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 |
| 124 | Запеканка из творога с вареньем | 150/40 | 21,38 | 8,86 | 21,29 | 250,41 | 200/40 | 29,22 | 12,11 | 29,10 | 342,23 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 265 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|   | ИТОГО  |   | 27,58 | 9,73 | 79,03 | 615,83 |   | 38,83 | 13,33 | 107,85 | 738,65 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 1 | Винегрет с маслом растительным  | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 |
| 163 | Жаркое по-домашнему | 185 | 18,95 | 13,57 | 18,61 | 280,93 | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 261 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | ИТОГО  |   | 37,22 | 31,34 | 117,45 | 963,23 |   | 44,22 | 35,45 | 141,98 | 1047,38 |
|   | ИТОГО за день |   | 64,80 | 41,07 | 196,48 | 1579,06 |   | 83,05 | 48,78 | 249,83 | 1786,03 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 84,16 | 51,99 | 63,79 | 70,15 |   | 92,28 | 53,02 | 69,40 | 67,96 |
|  |   **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ягоды | 100 | 0,60 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 100 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| ***День: двенадцатый*** |
| **Завтрак**  |   |
| 2 | Салат витаминный с маслом растительным | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| 122 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 15,64 | 21,61 | 2,46 | 279,43 | 200 | 20,86 | 30,29 | 3,29 | 372,57 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 |
|   | ИТОГО  |   | 24,19 | 34,20 | 69,03 | 821,07 |   | 32,82 | 43,23 | 90,87 | 945,21 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 18 | Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 |
| 36 | Суп из овощей | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| 214 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,14 | 6,74 | 27,21 | 182,46 | 180/7 | 3,77 | 8,45 | 32,65 | 218,95 |
| 145 | Рыба отварная | 80 | 3,46 | 0,41 | 0,34 | 45,86 | 100 | 4,33 | 0,51 | 0,43 | 57,33 |
| 262 | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 16,12 | 19,36 | 111,34 | 817,25 |   | 21,03 | 21,52 | 137,88 | 896,21 |
|   | ИТОГО за день |   | 40,31 | 53,56 | 180,37 | 1638,32 |   | 53,85 | 64,75 | 228,75 | 1841,42 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 52,35 | 67,80 | 58,56 | 72,78 |   | 59,83 | 70,38 | 63,54 | 70,07 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Груша  | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***День: тринадцатый*** |
| **Завтрак**  |   |
| 8 | Салат из квашеной капусты с яблоками с маслом растительным | 100/5 | 1,07 | 1,17 | 5,13 | 116,08 | 100/5 | 1,07 | 1,17 | 5,13 | 116,08 |
| 95 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 5,96 | 6,16 | 26,35 | 184,63 | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 20/5/12 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
| 257 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,00 | 2,40 | 23,58 | 127,45 | 200 | 2,00 | 2,40 | 26,70 | 127,45 |
|   | ИТОГО  |   | 22,96 | 24,21 | 78,25 | 766,96 |   | 26,05 | 26,46 | 96,56 | 828,50 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед** |   |
| 21 | Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным | 100/5 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 100/5 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 |
| 33 | Рассольник домашний | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| 216 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3,20 | 7,40 | 21,90 | 202,00 | 180/5 | 3,84 | 8,88 | 26,28 | 242,40 |
| 156 | Тефтели рыбные с соусом | 80/30 | 10,23 | 6,26 | 10,47 | 138,37 | 100/30 | 12,79 | 7,83 | 13,09 | 172,96 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | ИТОГО  |   | 26,53 | 36,43 | 143,94 | 1045,57 |   | 33,14 | 39,83 | 171,95 | 1151,56 |
|   | ИТОГО за день |   | 49,49 | 60,64 | 222,19 | 1812,53 |   | 59,19 | 66,29 | 268,51 | 1980,06 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 64,27 | 76,76 | 72,14 | 80,52 |   | 65,77 | 72,05 | 74,59 | 75,34 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко  | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| ***День: четырнадцатый*** |
| **Завтрак**  |   |
|   | Огурец свежий | 60 | 0,40 | 2,50 | 1,70 | 30,00 | 60 | 0,40 | 2,50 | 1,70 | 30,00 |
| 94 | Каша кукурузная с молоком с маслом сливочным | 150/5 | 5,58 | 6,05 | 25,46 | 182,94 | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| 294 | Оладьи с маслом сливочным | 160/5 | 9,40 | 8,60 | 76,35 | 440,60 | 160/5 | 9,40 | 8,60 | 81,40 | 440,60 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 265 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|   | ИТОГО  |   | 17,66 | 17,56 | 131,65 | 839,16 |   | 20,63 | 19,78 | 152,93 | 900,14 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Обед**  |   |
| 21 | Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным | 100/10 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 100/10 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 |
| 55 | Щи  | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2,93 | 4,85 | 19,78 | 130,74 | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,90 | 174,32 |
| 189 | Котлета с соусом | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 262 | Напиток вишневый | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 150 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 50,00 | 150 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 50,00 |
|   | ИТОГО  |   | 23,92 | 34,56 | 117,12 | 967,15 |   | 29,64 | 36,52 | 145,25 | 1041,73 |
|   | ИТОГО за день |   | 41,58 | 52,12 | 248,77 | 1806,31 |   | 50,27 | 56,30 | 298,18 | 1941,87 |
|   | В %-ах от суточной потребности |   | 54,00 | 65,97 | 80,77 | 80,24 |   | 55,86 | 61,20 | 82,83 | 73,89 |
|   | ИТОГО за смену |   | 735,82 | 753 | 2664,11 |   | 0 | 895,81 | 826,52 | 3279,97 | - |
|   | ИТОГО за смену СООТНОШЕНИЕ |   | 1 | 1,02 | 3,54 | - |   | 1,00 | 0,92 | 3,97 | - |
|   | В среднем за смену в % от суточной потребности |   | 80,86 | 79,43 | 72,08 | - |   | 82,95 | 74,87 | 75,93 | - |