

СОЛ МАСОВАНО
Начальник лагеря
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
2023 г.



Меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для детей 12 лет и старше
в лагере Дневного пребывания МБОУ
на летний период 2023 года
стоимостью в день 383,33 руб

№	Наименование блюда	Сред и кп	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Са, мкг	Ca, мкг	
1 день																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 36/80	3 (21)	110	11,724	8,960	38,852	283	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0	
2	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная)	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,90	0,11	148,63	178,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28	
3	Кофейный напиток с молоком		200	2,295	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,95	0,88	8	
4	Косточковые плоды		100	0,750	0,000	10,038	43	0,03	0,06	10,00	0,00	0,00	28,00	26,00	8,00	0,70	305,00	2,00	0,00	3	
	Итого за завтрак:		670	21,654	20,251	99,766	633	0,18	0,40	11,12	110,25	0,44	508,36	455,97	90,93	3,60	657,36	60,50	11,75	40	
Обед																					
1	Овощи свежие порционными	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	198,00	2,00	0,00	7	
2	Суп из овощей		250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0	
4	Печень тушенная в соусе 75/75		150	16,731	12,563	13,639	235	0,25	1,90	16,04	5253,5	0,62	43,49	322,51	25,28	6,89	347,70	155,21	39,31	226	
5	Макаронные изделия отварные		180	5,380	4,436	37,556	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,85	99,34	28,75	0,94	118,23	100,55	0,65	12	
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,131	45	0,00	0,00	9,50	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,05	0,10	1	
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	80	2,094	0,388	22,055	100	0,17	0,03	0,09	0,00	0,00	42,00	96,00	38,90	1,50	114,00	0,00	0,00	0	
8	Пирожное "Медовик" со ступеным молоком	(0)	50	5,408	6,286	23,521	196	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
9	Хлеббушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,606	0,305	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	63,70	19,20	0,87	60,70	6,60	5,60	0	
10	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,310	13	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,76	0,00	1	

Итого за обед:		1032	33,660	28,196	139,291	946	0,71	2,07	43,18	5284,8	0,13	238,27	670,88	140,52	11,64	1232,3	338,75	43,43	271	
Итого за день:			55,314	48,447	239,057	1814	0,89	2,47	54,30	5395,1	0,58	774,63	1126,65	231,45	15,24	1889,7	396,95	55,18	316	
2 день																				
Завтрак																				
1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,784	34	0,04	0,04	20,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	1,77		
2	Омлет натуральный *	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,65	97,02	41,72	62
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,402	0,032	31	0,00	0,01	0,00	0,06	1,20	1,50	0,09	0,01	1,30	0,00	0,05	0	
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,93	0,74	0,00	0,00	0,00	0	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0
6	Фрукты свежие	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8
7	Пирожки сабонные печенье с курагой, пovidлом, сахарной пудрой	667 (1)	60	3,089	3,324	32,378	172	0,03	0,04	0,18	0,03	0,09	17,53	45,99	11,71	0,74	132,08	13,62	3,48	6
Итого за завтрак:			685	23,389	30,550	68,657	643	0,28	0,73	32,89	71,32	3,61	224,45	453,47	80,92	8,92	897,07	125,73	47,32	101
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,06	2,00	0,39	20	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,01	405,40	56,18	0,26	20
3	Рудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0	
5	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплат	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	43,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89
6	Рис прилушенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	235	0,19	0,03	0,54	12,96	0,08	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34
7	Напиток лимонный с витаминной смесью "Виташка"	646 (12)	200	0,114	0,013	15,924	64	0,00	0,00	4,56	0,02	0,00	5,98	3,71	1,87	0,12	21,65	0,01	0,05	1
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,390	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0
9	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	60	4,034	5,846	35,472	211	0,04	0,04	0,05	0,08	0,16	19,39	47,63	7,29	0,62	58,48	16,53	5,31	13
Итого за обед:			966	31,467	25,636	143,084	929	0,64	0,28	38,98	32,83	0,39	181,35	532,84	141,95	6,98	1318,4	280,33	33,57	209
Итого за день:				54,855	59,168	211,741	1571	0,92	1,01	71,84	104,15	4,00	405,80	986,32	223,88	15,28	2215,4	417,06	80,62	310
3 день																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки мясные	(25)	100	10,024	13,506	13,433	219	0,17	0,11	1,00	10,94	0,00	38,64	144,39	21,30	1,61	249,69	19,66	1,53	40
2	Пюре картофельное	320 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	26,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,947	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0

6	Фрукты свежие	696 (12)	75	3,721	2,062	33,278	167	0,04	0,03	1,23	0,03	0,08	18,24	42,30	11,15	0,97	87,35	21,89	3,42	10,5
Итого за завтрак:			715	19,363	29,654	106,746	606	0,47	0,36	26,73	39,37	0,15	156,63	357,51	95,81	7,98	1182,3	146,24	6,21	104,6
Обед																				
1	Огурцы свежие порезанные	(12)	100	0,562	0,094	1,616	10	0,03	0,02	7,06	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	156,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,5
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,7
4	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,358	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	318,72	105,33	26,07	64,3
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,381	8,206	41,398	273	0,26	0,14	0,00	23,76	0,11	25,46	219,82	145,13	4,93	264,47	96,01	4,18	17,0
6	Напиток яблочно-сливовый	(25)	200	0,120	0,035	12,545	51	0,01	0,01	1,01	0,06	0,00	4,31	3,40	1,97	0,33	51,45	0,42	0,03	1,1
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	46,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Кежс "Столичный"	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,30
Итого за обед:																				
			995	31,942	31,826	126,245	919	0,89	1,06	19,00	97,11	0,48	172,10	666,25	250,29	14,53	1370,7	229,71	34,66	143,14
Итого за День:																				
				51,305	52,480	226,991	1886	1,35	1,36	46,73	136,46	0,53	328,93	1043,76	346,14	22,49	2853,0	373,95	40,87	247,97
4 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	228,99	98,46	1,60	163,10	51,97	33,95	45,42
2	Соус из яблоч и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,15
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,16	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Косточковые плоды	627 (21)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50	214,00	2,00	0,00	3,00
5	Булочка "Лаконка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,43	4,89	14,82
Итого за завтрак:																				
			620	27,844	17,511	107,074	697	0,29	0,37	10,49	9,09	0,43	234,38	381,83	62,54	3,69	491,72	75,47	38,75	63,42
Обед																				
1	Томаты свежие порезанные	(12)	100	0,329	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем)	124 (21)	250	1,495	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,92	18,19	0,68	207,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,545	3,176	0,003	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,50	55,05	53,54	0,64	13,12
4	Плов из свинины 75/180 *	403 (12)	255	14,571	33,334	42,756	537	0,21	0,16	2,25	9,02	0,00	27,84	250,13	60,54	2,57	413,51	76,54	12,15	71,93
5	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,931	42	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	7,08	4,64	4,14	0,26	35,18	0,23	0,89	1,80
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,084	0,365	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	46,00	95,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	129	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	39,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
Итого за обед:																				
			940	27,907	41,087	115,052	942	1,11	0,37	45,05	12,04	0,06	282,44	690,59	176,05	8,25	1398,7	166,21	20,13	126,71

Итого за день:																				
5 День																				
Завтрак																				
1	Котлета из груди цыплят	(0)	100	11,362	10,229	10,276	1/9	0,06	0,05	0,53	26,31	0,14	52,70	133,42	41,62	1,51	20,302	29,23	13,67	67,2
2	Макаронные изделия отварные	518 (21)	180	5,330	4,435	37,575	212	0,05	0,03	0,07	15,12	0,07	24,05	99,24	29,70	0,94	110,00	100,55	0,05	12,52
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,63	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Глицца "Маргарита"	(0)	90	9,131	9,804	16,269	190	0,03	0,12	1,74	3,50	0,37	299,09	196,93	22,57	0,61	97,54	10,36	6,04	9,11
5	Фрукты свежие *	527 (21)	120	0,468	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,09	0,00	19,20	13,20	10,00	2,04	329,50	2,11	0,31	9,46
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	250,00	2,00	0,39	20,00
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,18
3	Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	15	2,664	2,380	0,114	33	0,01	0,02	0,06	0,00	0,03	3,32	30,93	3,64	0,45	49,86	11,72	0,33	10,32
4	Рыба с овощами 100/100	309 (12)	200	17,151	9,235	11,403	197	0,15	0,10	6,05	7,40	0,25	71,04	300,03	85,47	1,04	715,00	208,37	20,14	771,32
5	Картофель отварной	518 (21)	180	2,900	4,413	25,597	154	0,16	0,11	14,30	15,36	0,07	21,05	63,43	36,09	1,45	850,07	57,83	0,48	47,81
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,035	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	23,00	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Голантка" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	34,004	259	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	18,26
9	Сметана	(1)	5	0,103	0,630	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,55	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
Итого за обед:																				
Итого за день:																				
6 День																				
Завтрак																				
1	Вареники с дачейским сыром и картофелем	664 (25)	180	16,135	18,938	34,546	373	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,94	0,09	0,25	115,53	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2	0,014	1,363	0,025	12	0,00	0,00	0,00	8,00	0,02	0,44	0,60	0,04	0,00	0,42	0,00	0,02	0,00
3	Напиток растительный "Рикорит" с молоком	(59)	200	4,152	1,034	10,770	57	0,01	0,00	0,26	24,80	0,00	13,05	39,50	5,10	0,10	58,10	3,95	0,32	8,51
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	80	4,889	4,086	37,867	208	0,04	0,04	0,07	0,12	0,11	47,89	56,03	9,44	0,65	75,04	31,19	4,52	13,13
5	Фрукты свежие	627 (21)	1110	0,372	0,310	10,831	46	0,02	0,03	6,50	0,00	0,00	30,90	17,60	13,20	2,93	170,50	0,97	0,10	9,61
Итого за завтрак:																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,463	6,890	117	0,01	0,03	3,50	0,00	0,00	40,31	36,12	17,99	1,10	219,41	126,79	3,50	21,07

2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,50	05,05	53,34	0,00	13,
4	Маис с гречневой крупой по-деревенски 75/185	(25)	232	20,889	24,322	40,120	470	0,07	0,20	1,82	0,03	0,00	32,82	374,67	166,84	6,44	1593,71	75,88	4,64	55,
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Виташка"	643 (12)	200	0,079	0,008	17,187	60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,22	5,14	1,06	0,51	67,09	0,30	0,05	11,
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,1
7	Хлебужак школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	95,70	19,20	0,87	83,70	5,50	3,60	0,1
	Итого за обед:		910	31,715	41,728	111,410	948	1,05	0,44	21,33	12,07	0,06	236,93	687,74	262,45	12,14	1400,5	318,15	13,80	112,1
	Итого за день:			54,245	67,461	205,449	1646	1,13	0,57	27,16	44,79	0,18	349,80	803,73	291,34	15,52	1795,0	469,79	19,40	144,1
	7 День																			
	Завтрак																			
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,96	261,90	80,80	47,26	92,1
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,66	0,26	24,89	0,00	39,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,1
3	Булочка "Томненская"	23 (25)	60	3,479	5,519	31,016	128	0,03	0,03	0,08	0,03	0,14	19,35	42,08	6,72	0,56	52,70	12,78	4,53	11,1
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	1,047	0,195	11,027	60	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,1
5	Фрукты свежие	(12)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,1
	Итого за завтрак:		600	24,924	30,900	67,160	646	0,29	0,88	12,51	76,33	3,59	271,16	516,56	83,50	8,93	820,42	99,43	52,96	120,1
	Обед																			
1	Гоматы свежие порциями	(12)	100	0,925	0,169	3,633	29	0,05	0,04	26,00	0,00	0,00	14,00	20,00	20,00	0,00	260,00	2,00	0,39	30,1
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,52	30,70	1,79	394,83	21,24	2,52	27,1
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,50	65,05	53,51	0,00	13,1
4	Коллеты, виноград, виноград рубленый из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,16	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	26,15	2,78	285,30	41,23	2,59	45,1
5	Рягу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	32,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,1
6	Напиток "Ледяной букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,1
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,1
8	Яйрог манная	6 (25)	60	4,105	4,573	23,430	214	0,04	0,02	9,97	11,35	0,45	33,02	39,37	6,82	0,60	10,29	2,17	3,00	11,1
	Итого за обед:		933	31,570	34,473	122,881	928	1,06	0,42	49,52	21,31	0,52	235,74	590,58	156,00	9,01	1323,7	145,30	12,10	161,1
	Итого за день:			58,594	63,372	190,041	197,5	0,34	1,30	62,15	59,09	4,11	483,90	1067,06	241,60	16,50	2518,2	249,39	69,14	281,9
	8 День																			
	Завтрак																			
1	Гуляш из говяжьей грудин с чернопшеницей 50/50	(25)	100	12,173	6,898	10,512	162	0,05	0,01	1,76	0,00	0,00	25,00	113,50	24,51	1,25	314,79	57,13	15,43	33,1
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	24,65	99,34	28,70	0,94	119,26	109,55	0,05	12,1

3 Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	60	2,694	0,389	22,955	106	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	58,00	26,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5 Кожух Молочный К.Д. с сахарной пудрой	1 (20)	30	1,766	3,006	26,348	146	0,03	0,07	0,05	15,42	0,00	0,00	9,83	21,79	3,52	0,27	29,51	1,03	1,46	0,00	0,00
6 Космошошове плоды	027 (21)	100	0,576	0,202	9,173	42	0,06	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,90	214,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:		580	23,187	15,014	109,599	658	0,32	0,13	11,85	30,52	0,16	132,02	357,57	99,22	5,24	410,37	166,71	47,00	163		
Обед																					
1 Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2 Цы из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	4,195	3,420	7,970	83	0,05	0,04	12,24	12,02	0,00	31,94	40,93	16,19	0,03	307,57	20,89	0,31	19,		
3 Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,545	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	85,05	53,54	0,00	13,		
4 Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,91	0,39	0,02	0,		
5 Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	483 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,87	4,28	237,31	110,41	23,45	146		
6 Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,		
7 Напиток эрленсмиловый*	646 (12)	200	0,157	0,036	13,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,		
8 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	60	2,694	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9 Сырная палочка *	(25)	60	5,961	15,545	25,400	295	0,04	0,06	0,06	3,85	0,22	102,85	97,54	11,91	0,63	65,51	15,12	9,40	17,		
Итого за обед:		970	28,098	39,680	109,592	908	0,64	1,43	46,42	3097,4	0,35	296,51	625,54	137,70	6,63	1737,7	305,07	33,16	252,		
Итого за день:			50,285	54,691	218,291	1566	1,03	1,57	57,98	3128,0	0,51	429,55	983,10	236,92	14,86	2597,7	471,78	50,16	268,		
Завтрак																					
1 Завтрак творожная с рысом 100/100	(9)	200	17,591	10,749	46,105	326	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	107,07	158,82	33,55	18,		
2 Соус эрленсви	616 (28)	20	0,637	0,000	17,132	89	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	9,45	3,09	3,46	0,23	36,31	0,27	0,00	0,		
3 Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4 Булочка "Бонюшка"	773 (21)	80	5,042	4,453	42,500	250	0,05	0,02	0,00	0,01	0,04	15,22	51,79	9,05	0,76	83,12	21,87	4,73	19,		
5 Фрукты свежие	627 (21)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,90	1,94	0,25	7,		
Итого за завтрак:		630	23,251	15,218	118,795	705	0,34	0,31	12,12	9,05	0,35	213,17	344,31	53,09	5,38	351,10	192,96	38,55	25,		
Обед																					
1 Сметане свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2 Цы картофельный с мясорубочной пудрой	124 (21)	250	2,367	1,189	15,124	101	0,03	0,04	7,22	0,00	0,00	10,61	35,22	14,19	0,31	108,45	56,10	0,30	23,		
3 Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	85,05	53,54	0,00	13,		
4 Кетчуп "Совсем" из говядины и свинины	95	100	11,931	10,533	5,197	221	0,20	0,14	0,00	12,57	0,15	43,12	174,31	20,63	4,14	249,35	70,60	3,67	30,		
5 Картофель отварной	479 (21)	120	1,533	2,813	12,034	102	0,10	0,07	9,16	10,08	0,05	14,04	82,17	24,17	0,97	638,62	32,03	0,32	31,		
6 Капуста свежая тушеная	634 (21)	80	1,140	1,692	5,321	41	0,02	0,03	12,76	5,05	0,02	32,84	22,87	11,11	0,44	188,40	22,76	0,25	7,		

1	Напиток сливово-смординовый	(25)	200	0,175	0,070	12,306	51	0,01	0,01	8,60	0,00	0,00	6,12	5,48	3,87	0,21	55,69	0,34	0,09	1	
2	Хлеб "Полесатый" (из пшеничной муки)	(10)	60	3,190	0,530	20,787	126	0,20	0,07	0,04	0,00	0,00	127,20	131,40	25,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0	
3	Хлеб "Полесатый" (из ржано-пшеничной муки)	(20)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	28,00	48,00	18,46	0,79	57,00	0,00	0,00	0	
4	Пирожное "Пасолышник"	(20)	30	1,847	4,894	17,836	121	0,37	0,02	0,02	17,77	6,15	0,22	19,50	0,27	0,20	23,20	0,36	1,06	4	
	Итого за обед:		666	27,857	35,877	117,957	994	0,84	0,47	57,28	22,52	0,29	295,22	395,70	179,02	0,62	295,22	252,59	13,74	146	
	Итого за День:			51,116	50,925	236,752	1610	1,08	0,78	75,38	61,71	0,75	509,42	939,79	229,02	14,30	2621,31	445,58	52,30	223	
	10 день																				
	Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/5	282 (12)	255	7,501	6,142	38,326	239	0,14	0,16	0,66	73,99	0,06	155,70	216,38	40,58	2,16	235,15	51,62	33,06	22	
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,63	1,35	158,66	118,75	15,95	0,26	174,30	11,88	2,54	26	
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,69	1,03	123,18	4,72	17,09	22	
4	Косточковые плоды	627 (21)	100	0,760	0,000	10,036	42	0,03	0,00	10,00	0,00	0,09	28,00	26,00	8,00	0,70	305,00	2,00	0,00	3	
	Итого за завтрак:		675	27,651	21,809	95,475	688	0,43	0,83	18,16	214,65	1,98	656,72	630,35	94,23	4,15	837,62	70,22	52,79	74	
	Обед																				
1	Орочки свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	120,00	2,00	0,00	7	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,04	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,003	0,000	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,00	0,03	0,02	0,02	0,02	0,03	0,00	0	
4	Жаркое по-домашнему 75/180	429 (21)	255	15,340	26,155	22,299	268	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	50,15	3,01	990,11	45,18	2,05	71	
5	Хлеб "Полесатый" (из ржано-пшеничной муки)	(20)	60	2,094	0,239	22,855	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,82	114,80	0,00	0,00	0	
6	Булочка Творожная	327 (20)	75	7,956	4,091	35,174	209	0,06	0,11	0,14	0,15	0,27	60,25	108,44	15,96	0,64	194,63	21,54	10,36	18	
7	Салат фруктовый, ягодный, в асортименте г/л	(12)	200	0,507	0,376	31,169	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	Итого за обед:		941	27,980	34,355	123,794	915	0,93	0,42	29,04	12,20	0,33	187,92	521,70	134,18	6,02	1710,12	90,67	13,94	119	
	Итого за День:			55,611	56,164	219,269	1605	1,29	1,25	47,20	226,85	2,31	844,64	1152,05	228,41	10,07	2547,74	160,88	65,73	192	
	11 день																				
	Завтрак																				
1	Булочка с сыром на булочке мажондой 20/50	272 (1)	70	4,821	5,915	26,221	161	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	126,00	11,00	0,10	20,00	0,00	2,56	0	
2	Напиток г/л "Сытный" отварный	604 (12)	180	14,848	13,773	25,073	288	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,00	0,25	115,53	0,00	0,00	0
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,1	
4	Соус томатный "Помидорка"	(20)	30	0,295	0,629	4,728	22	0,04	0,00	1,46	0,00	0,00	2,00	5,52	3,73	0,12	60,75	10,54	0,27	2	
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,156	0,030	8,744	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,16	3,52	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб укропа изюмный (из пшеничной муки)	(20)	60	3,196	0,430	25,767	126	0,40	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0	
	Итого за завтрак:		665	25,842	24,252	90,083	682	0,22	0,15	1,67	20,04	0,29	346,89	267,77	57,57	2,89	243,70	139,27	10,38	0,5	

Итого за неделю:				656,995	683,075	2643,94	5	19351	12,56	12,91	664,13	9425,7	20,27	6223,3	11898,7	2976,5	178,81	28325,	4630,6	658,71	3828
Всего: 19596 : 12 = 1633 кг/эл																					
Всего: 639,995 : 12 = 54,166 грамм белка																					
Всего: 662,676 : 12 = 55,223 грамм жира																					
Всего: 2751,948 : 12 = 229,329 грамм углеводов																					

Экономист по ценам:

Технолог

Handwritten signature

Примечание:

- 1 - Об-рецептур блюд в кулинарной или ПОП. Изд. 1997 г.
- 8 - Сборник научных докладов булочных изделий. Изд. 1993г.
- 12 - Об-рецептур блюд и кулинарий для ПОП 1994г.
- 13 - Об-рецептур блюд и кулинарий для ПОП 1997г.
- 21 - Об-рецептур блюд и кулинарий для ПОП при общедоб. экон 2004г.
- 25 - Технично-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год