

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Изобильненском районе

Соколов Д.С.  
" 5 " \_\_\_\_\_ 2021 год



**Утверждаю**

Начальник управления образования  
администрации Новоалександровского  
городского округа Ставропольского края

Красова Н.Н.  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021 год

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации двухразового питания воспитанников в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при образовательном учреждении  
Новоалександровского городского округа на 2021 год  
от 12 лет и старше

№ рецеп тур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В <sup>1</sup>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,14	6,57	21,56	178,92	0,04	1,14	0,06	0	114,22	121,79	25,87	0,36
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
42	Сыр «Российский» 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Фрукты свежие	1шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4

	(яблоко, банан) (рекомендуемый)													
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	10,31	24,46	59,18	479,54	0,11	1,37	98,06	0,87	265,13	223,35	36,38	1,37
<b>Обед</b>														
126	Икра свекольная	<b>100</b>	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,1
201	Суп крестьянский с крупой	<b>250</b>	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
148	Бефстроганов	<b>100</b>	21,6	17,6	2,25	254,28	0,03	0,3	0	0	42,6	0	0	1,14
708	Капуста тушеная	<b>180</b>	3,3	7,7	41,4	256,2	0,27	37,8	37,8	0	26,3	143,5	52,7	2,07
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	35,71	37,48	114,17	935,36	0,49	43,88	39,08	1,57	150,04	292,27	100,11	5,81
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1335</b>	46,02	61,94	173,35	1414,9	0,6	45,25	137,14	2,44	415,17	515,62	136,49	7,18
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет натуральный	<b>200</b>	25,29	36,64	4,8	453,49	0,13	1,09	0,56	1,29	264,5	414,9	120,8	7,79
38	Зеленый горошек отварной консервированный	<b>100</b>	1,1	0,06	1,9	13	0,02	3,0	0	0,06	6,0	22,3	7,2	0,22
958	Чай с сахаром	<b>200</b>	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	<b>10</b>	0	8,20	0,10	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр «Российский» 45% м.д.ж. порциями	<b>15</b>	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>1шт.</b>	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4

	<b>Итого</b>	<b>545</b>	5,81	13,02	14,13	193,86	0,07	0,11	98	0,73	145,66	93,32	6,11	0,15
<b>Обед</b>														
50	Икра кабачковая	<b>100</b>	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42
187	Щи из свежей капусты (или квашеной) с картофелем	<b>250</b>	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
516	Тефтели рыбные	<b>120(60/2)</b>	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76
694	Картофельное пюре	<b>180</b>	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21
	Сок фруктовый в ассортименте	<b>200</b>	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	23,36	15,26	103,04	655,81	4,58	44,52	46,8	1,75	171,28	239,69	92,04	4,73
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1365</b>	29,17	28,28	117,17	849,67	4,65	44,63	144,8	2,48	316,94	333,01	98,15	4,88
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
393	Запеканка рисовая	<b>220</b>	28,93	24,77	62,78	471,09	0,28	0,04	0,3	0,05	69,3	212,34	22,29	3,91
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	<b>200</b>	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	<b>10</b>	0,0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>1шт.</b>	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	35,09	33,36	110,57	764,95	0,34	1,24	59,3	0,78	82,96	266,36	38,61	4,92
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>100</b>	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27,00	1,09
619	Тефтели (мясо говядина, птица)	120(60/2)	14,75	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0	72,25	176,75	35,5	1,58
681	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,0	276,5	0,21	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,74
	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0	0	16,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	13,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>30,9</b>	<b>26,79</b>	<b>104,65</b>	<b>787,76</b>	<b>0,53</b>	<b>12,16</b>	<b>63,8</b>	<b>1,57</b>	<b>145,98</b>	<b>596,06</b>	<b>175,68</b>	<b>9,26</b>
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1170</b>	<b>65,99</b>	<b>60,15</b>	<b>215,22</b>	<b>1552,71</b>	<b>0,87</b>	<b>13,4</b>	<b>123,1</b>	<b>2,35</b>	<b>228,94</b>	<b>862,42</b>	<b>214,29</b>	<b>14,18</b>
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
238	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/20	23,32	20,84	47,56	468,0	0,12	1,42	0,78	63,0	227,20	193,04	20,58	1,38
959	Какао с молоком	200	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>30,37</b>	<b>33,33</b>	<b>82,43</b>	<b>781,96</b>	<b>0,23</b>	<b>2,02</b>	<b>59,88</b>	<b>61,73</b>	<b>331,41</b>	<b>318,2</b>	<b>37,71</b>	<b>1,77</b>
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0,33	2,5	65,92	126,5	35,35	2,18
304	Плов из птицы	100/180	25,5	21,4	44,8	471,52	0,08	1,40	61,0	0	56,52	249,32	59,53	2,93

Табл 32	Напиток груши дички (шиповника, боярышника)	200	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>38,64</b>	<b>32,47</b>	<b>111,99</b>	<b>914,05</b>	<b>0,2</b>	<b>16,34</b>	<b>60,36</b>	<b>4,07</b>	<b>155,85</b>	<b>478,08</b>	<b>129,9</b>	<b>6,76</b>
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1360</b>	<b>69,01</b>	<b>65,8</b>	<b>194,42</b>	<b>1696,01</b>	<b>0,43</b>	<b>18,36</b>	<b>120,24</b>	<b>65,8</b>	<b>487,26</b>	<b>796,28</b>	<b>167,61</b>	<b>8,53</b>
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
516	Зразы рыбные	120(60/2)	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21
958	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	958
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,55</b>	<b>7,37</b>	<b>74,33</b>	<b>435,46</b>	<b>0,28</b>	<b>23,52</b>	<b>30,6</b>	<b>0,91</b>	<b>110,85</b>	<b>127,92</b>	<b>34,16</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
486	Котлета рыбная	100	22,05	9,72	30,3	425,8	0,1	6,55	2,33	5,81	43,18	203,9	39,6	0,95
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,8	0,18	25,2	25,2	0	17,56	95,6	35,19	1,39
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>41,11</b>	<b>21,69</b>	<b>134,45</b>	<b>1027,46</b>	<b>0,56</b>	<b>47,79</b>	<b>32,51</b>	<b>7,38</b>	<b>126,2</b>	<b>531,92</b>	<b>149,98</b>	<b>5,95</b>

	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1390</b>	56,66	29,06	208,78	1462,92	0,84	71,31	63,11	8,29	237,05	659,84	184,14	7,95
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
390	Каша манная	<b>200</b>	8,6	14,1	37,69	313,5	0	1,28	0	0	168,03	0	66,72	1,88
42	Сыр«Российский» 45% м.д.ж. порциями	<b>15</b>	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
377	Кофейный напиток	<b>200</b>	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	<b>10</b>	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>1шт.</b>	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	14,54	27,14	67,02	569,36	0,07	4,22	98	0,73	327,89	93,32	75,23	2,39
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>100</b>	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	<b>250/10</b>	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
286	Тефтели (мясо говядина, птица)	<b>120(2/6 0)</b>	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,7	0	72,25	176,75	35,5	1,58
688	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	8,07	8,42	66,6	389,7	0,15	0	0,07	1,32	62,29	117,62	46,29	1,7
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	37,46	37,8	152,25	1112,04	0,36	15,45	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1355</b>	52	64,94	219,27	1681,4	0,43	19,67	162,13	6,12	549,35	580,95	216,07	9,35
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														

608	Биточки (мясо говядины, птицы)	<b>120 (2/60)</b>	16,7	18,35	19,45	312,6	0,05	0	0,008	1,25	14,65	119,55	24	0,12
688	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>100</b>	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
959	Какао с молоком	<b>200</b>	4,72	3,9	20,74	190,7	0,05	0,6	0,1	0	114,65	121,84	17,6	0,39
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	<b>10</b>	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>1шт.</b>	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>30,37</b>	<b>36,26</b>	<b>86,06</b>	<b>844,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,6</b>	<b>84,308</b>	<b>1,98</b>	<b>148,79</b>	<b>304,31</b>	<b>67,8</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>														
126	Икра свекольная	<b>100</b>	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
	Куры тушеные	<b>100</b>	22,06	18,22	5,87	276,25	0,05	0,02	53,75	0	67,87	166,12	25,37	2,02
683	Рис припущенный	<b>180</b>	6,63	8,82	43,56	363,36	0,04	0	0,05	0,32	5,83	92,90	35,35	0,78
<b>868</b>	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>42,11</b>	<b>39,55</b>	<b>118,75</b>	<b>1088,46</b>	<b>0,2</b>	<b>14,87</b>	<b>53,8</b>	<b>1,89</b>	<b>160,05</b>	<b>364,06</b>	<b>148,7</b>	<b>6,29</b>
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1430</b>	<b>72,48</b>	<b>75,81</b>	<b>204,81</b>	<b>1933,16</b>	<b>0,43</b>	<b>15,47</b>	<b>138,11</b>	<b>3,87</b>	<b>308,84</b>	<b>668,37</b>	<b>216,5</b>	<b>8,13</b>
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет натуральный	<b>200</b>	25,29	36,64	4,8	453,49	0,13	1,09	0,56	1,29	264,5	414,9	120,8	7,79
38	Зеленый горошек отварной	<b>100</b>	1,1	0,06	1,9	13	0,02	3,0	0	0,06	6,0	22,3	7,2	0,22

	консервированный													
958	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Сыр «Российский» 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>36,93</b>	<b>52,43</b>	<b>51,01</b>	<b>823,9</b>	<b>0,3</b>	<b>13,55</b>	<b>98,57</b>	<b>2,08</b>	<b>482,26</b>	<b>575,52</b>	<b>141,11</b>	<b>8,35</b>
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
202	Суп овощной	250	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
590	Жаркое домашнему	280	24,45	24,3	62,93	484,75	2,31	24,83	0,56	0	35,82	223,25	34,98	4,02
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0	0	16,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>32,13</b>	<b>31,77</b>	<b>118,42</b>	<b>786,17</b>	<b>46,39</b>	<b>136,92</b>	<b>0,6</b>	<b>1,57</b>	<b>99,46</b>	<b>364,51</b>	<b>85,41</b>	<b>7,01</b>
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1325</b>	<b>69,06</b>	<b>84,2</b>	<b>169,43</b>	<b>1610,07</b>	<b>46,69</b>	<b>150,47</b>	<b>99,17</b>	<b>3,65</b>	<b>581,72</b>	<b>940,03</b>	<b>226,52</b>	<b>15,36</b>
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														



390	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	7,43	11,46	43,31	247,4	0,1	0,9	0,03	0,36	204,4	152,2	32,34	0,79
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж.	10	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр «Российский» 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13,34</b>	<b>24,48</b>	<b>72,45</b>	<b>501,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,11</b>	<b>98,03</b>	<b>1,23</b>	<b>355,31</b>	<b>253,76</b>	<b>42,85</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	280	29,4	12,96	40,4	567,82	0,16	8,72	3,11	7,75	57,57	271,96	52,82	1,26
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0,	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>39,84</b>	<b>19,16</b>	<b>116,54</b>	<b>970,93</b>	<b>0,39</b>	<b>19,96</b>	<b>3,14</b>	<b>9,32</b>	<b>117,58</b>	<b>446,37</b>	<b>113,9</b>	<b>4,24</b>
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1305</b>	<b>53,18</b>	<b>43,64</b>	<b>188,99</b>	<b>1472,59</b>	<b>0,56</b>	<b>21,07</b>	<b>101,17</b>	<b>10,55</b>	<b>472,89</b>	<b>700,13</b>	<b>156,75</b>	<b>6,04</b>
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
619	Тефтели (мясо говядина, птица)	120(60/ 2)	14,75	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0	72,25	176,75	35,5	1,58
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,5	0,21	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,74

71	Овощи свежие в нарезке	100	0,56	0,08	2,38	9,8	0,03	7	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0	20,0	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>27,59</b>	<b>23,33</b>	<b>98,03</b>	<b>714,11</b>	<b>0,38</b>	<b>12,41</b>	<b>63,8</b>	<b>0,73</b>	<b>128,28</b>	<b>465,27</b>	<b>134,45</b>	<b>9,58</b>
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
307	Котлета рубленая (птица)	120(60/2)	10,98	15,12	9,25	220,7	0,04	0,33	0	0	76,87	0	0	1,11
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>30,03</b>	<b>34,27</b>	<b>120,29</b>	<b>915,93</b>	<b>0,17</b>	<b>14,37</b>	<b>0,36</b>	<b>4,07</b>	<b>166,67</b>	<b>228,96</b>	<b>97,31</b>	<b>6,28</b>
	<b>Итого 10 день</b>	<b>1480</b>	<b>57,62</b>	<b>57,6</b>	<b>218,32</b>	<b>1630,04</b>	<b>0,55</b>	<b>26,78</b>	<b>64,16</b>	<b>4,8</b>	<b>294,95</b>	<b>694,23</b>	<b>231,76</b>	<b>15,86</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>14 848</b>	<b>571,19</b>	<b>571,42</b>	<b>1909,76</b>	<b>15303,47</b>	<b>55,18</b>	<b>432,41</b>	<b>1153,13</b>	<b>110,35</b>	<b>3893,11</b>	<b>6750,88</b>	<b>1848,28</b>	<b>9746</b>

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.), сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог: Орехова К.Г.

