



### 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 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sup>1</sup>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,88	0,03	0,9	0,05	0	103,83	110,71	23,51	0,32
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	0,0	54,6	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	0,0	8,20	0,10	75,0	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	1 шт.	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>565</b>	<b>10,71</b>	<b>24,22</b>	<b>73,68</b>	<b>538,26</b>	<b>0,1</b>	<b>21,26</b>	<b>98,05</b> <b>5</b>	<b>0,87</b>	<b>286,74</b>	<b>212,27</b>	<b>52,02</b>	<b>5,73</b>
<b>Обед</b>														
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
201	Суп крестьянский с крупой	200	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	90	17,5	14,20	1,90	203,80	0,04	0,4	0	0	34,3	0	0	1,2
708	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	0	21,96	119,59	43,99	1,73
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	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>665</b>	<b>30,87</b>	<b>32,76</b>	<b>106,82</b>	<b>841,84</b>	<b>0,45</b>	<b>37,58</b>	<b>32,78</b>	<b>1,57</b>	<b>137,18</b>	<b>268,36</b>	<b>91,4</b>	<b>5,46</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1230</b>	<b>41,58</b>	<b>56,98</b>	<b>180,5</b>	<b>1280,1</b>	<b>0,55</b>	<b>58,84</b>	<b>130,8</b> <b>35</b>	<b>2,44</b>	<b>423,92</b>	<b>480,63</b>	<b>143,42</b>	<b>11,19</b>
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет натуральный	140	22,12	32,06	4,2	396,81	0,12	0,96	0,49	1,13	231,5	363,12	105,7	6,82
38	Зеленый горошек отварной консервированный	60	0,91	0,06	1,58	10	0,02	2,5	0	0,06	5	18,58	6	0,18
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	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
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	10	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
42	Сыр «Российский» 45% м.д.ж.	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15

	порциями													
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1 шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>33,42</b>	<b>47,82</b>	<b>68,45</b>	<b>837,27</b>	<b>0,23</b>	<b>8,22</b>	<b>98,5</b>	<b>1,92</b>	<b>456,56</b>	<b>520,02</b>	<b>134,81</b>	<b>10,04</b>
<b>Обед</b>														
50	Икра кабачковая	60	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 (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,80
516	Тефтели рыбные	90	7,64	0,98	7,83	82	0,06	1,35	0	0	42,9	0	0	0,61
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	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>770</b>	<b>20,84</b>	<b>14,06</b>	<b>97</b>	<b>607,86</b>	<b>4,56</b>	<b>40,56</b>	<b>41,7</b>	<b>1,72</b>	<b>153,17</b>	<b>214,69</b>	<b>86,49</b>	<b>4,38</b>
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1435</b>	<b>54,26</b>	<b>61,88</b>	<b>165,45</b>	<b>1445,13</b>	<b>4,79</b>	<b>48,78</b>	<b>140,2</b>	<b>3,64</b>	<b>609,73</b>	<b>734,71</b>	<b>221,3</b>	<b>14,42</b>
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
393	Запеканка рисовая	200	26,3	22,51	57,07	428,26	0,25	0,03	0,27	0,04	63,0	193,03	20,26	3,55
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
41	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% м.д.ж. порциями	10	0	8,2	0,1	75,0	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	52,02	16,32	0,86
	Фрукты свежие	1 шт.	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>650</b>	33,26	31,9	122,1	801,32	0,31	21,23	59,27 5	0,77	108,66	247,05	54,58	133,7
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезке	<b>60</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	<b>250</b>	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09
619	Тефтели (мясо говядина, птица)	<b>90</b>	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
681	Каша гречневая рассыпчатая	<b>200</b>	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	<b>200</b>	0,67	0,27	20,74	87,00	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	0,6
	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	13,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	27,11	22,72	114,51	772,96	44,39	111,8 8	51,05	1,57	145,44	519,01	155,08	8,76
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1520</b>	60,37	54,62	236,61	1574,28	44,7	133,1 1	110,3 25	2,34	254,1	766,06	209,66	142,46
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
238	Запеканка творожено- морковная со сметанным соусом	<b>150</b>	23,32	20,84	47,56	468,00	0,12	1,42	0,78	63,0	227,20	193,04	20,58	1,38
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»	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0

	72,5% м.д.ж. порциями													
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	31,37	33,33	102,63	882,76	0,23	6,02	59,88	63,73	369,51	333,2	49,04	4,57
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>60</b>	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	<b>200</b>	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	<b>90/150</b>	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0	45,10	199,30	47,50	2,19
Табл 32	Напиток груши дички (шиповника, боярышника)	<b>200</b>	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	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
	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>620</b>	33,57	28,32	103,07	819,8	0,19	16,09	48,36	4,07	144,58	428,26	118,03	6,22
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1220</b>	64,94	61,65	205,7	1702,56	0,42	22,11	108,2 4	67,8	514,09	761,46	167,07	10,79
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	<b>60</b>	0,5	0,1	1,5	8,1	00	6,0	00	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6
237	Зразы рыбные (из минтая)	<b>90</b>	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	21,8	36,3	124,7	1,2
694	Картофельное пюре	<b>150</b>	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,0	0	14,64	79,73	29,33	1,16
868	Чай с сахаром	<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>	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)	1 шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	14,19	6,56	90,46	481,61	0,28	49,38	21,03 5	0,73	116,19	118,05	55,28	6,65
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>60</b>	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	<b>200</b>	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	<b>90</b>	17,64	7,78	24,24	340,7	0,1	5,24	1,87	4,65	34,55	163,18	31,7	0,76
692	Картофель отварной	<b>150</b>	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0	14,64	79,73	29,33	1,16
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
	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>760</b>	36,13	18,89	123,79	913,91	0,53	42,28	27,85	6,22	114,65	475,33	136,22	5,53
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1390</b>	50,32	25,45	214,25	1395,52	0,81	91,66	48,88	6,95	230,84	593,38	191,5	12,18
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
390	Каша манная	<b>200</b>	7,81	12,81	34,26	285	0	1,16	0	0	152,75	0	60,65	1,7
42	Сыр «Российский» 45% м.д.ж. порциями	<b>15</b>	3,48	4,43	0,0	54,6	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.	<b>10</b>	0	8,20	0,1	75,0	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0

	порциями													
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	1 шт.	0,8	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	6,74	13,84	46,57	335,06	0,07	22,94	98,00 5	0,73	191,86	93,32	26,51	4,91
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	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	200	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)	90	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
688	Макаронные изделия отварные	150	6,73	7,02	55,05	324,75	0,13	0	0,06	1,1	51,91	98,02	38,58	1,42
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	1,63	0,6	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	16,32	0,86	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	33,18	33,18	136,98	991,34	0,33	15,17	51,42	5,17	196,63	432,68	126,03	6,37
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1325</b>	39,92	47,02	183,55	1326,4	0,36	38,11	149,4 2	5,9	388,49	526	152,54	11,28
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
608	Биточки (мясо говядины, птицы)	80	13,36	14,68	15,56	250,08	0,05	0	0,008	1,0	11,72	95,64	19,2	0,1
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
71	Овощи свежие (соленые) порционная нарезка	60	0,56	0,08	2,38	9,8	0,03	7	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
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	<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	10	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>730</b>	27,49	23,57	99,36	768,09	0,25	11,6	21,13 8	1,73	171,69	292,97	75,87	4,86
<b>Обед</b>														
126	Икра свекольная	<b>60</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>200</b>	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
301	Куры тушеные	<b>90</b>	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,	0	54,30	132,90	20,30	1,62
683	Рис припущенный	<b>150</b>	5,53	7,35	36,3	302,8	0,04	0	0,05	0,27	4,86	77,42	29,46	0,65
<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	0,6	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>760</b>	36,6	34,98	110,32	972,65	0,2	14,87	43,05	1,84	145,51	315,36	137,74	5,76
<b>0,45</b>	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1490</b>	64,09	58,55	209,68	1740,74	0,45	26,47	64,18 8	3,57	317,2	608,33	213,61	10,62
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет натуральный	<b>140</b>	22,13	32,06	4,2	396,81	0,12	0,96	0,49	1,13	231,5	363,12	105,7	6,82
38	Зеленый горошек отварной консервированный	<b>60</b>	0,91	0,06	1,58	10	0,02	2,5	0	0,06	5	18,58	6	0,18
958	Кофейный напиток	<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



42	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>530</b>	34,19	48,63	67,02	842,29	0,27	31,47	98,50 5	1,91	479,31	520,02	142,81	11,72
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	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	200	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 по домашнему	240	19,56	19,44	50,35	387,8	1,85	19,87	0,45	0	28,66	178,6	27,99	3,22
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	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>730</b>	27,24	26,91	105,84	689,22	45,93	131,9 6	0,49	1,57	92,3	319,86	78,42	6,21
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1260</b>	61,43	75,54	172,86	1531,51	46,2	163,4 3	98,99	3,48	571,61	839,88	221,23	17,93
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
390	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,76	10,42	39,38	224,94	0,1	0,9	0,03	0,33	185,86	138,4	29,4	0,72

943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,01	60,4	0	0,1	0	0,14	2,25	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. порциями	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	0,0	54,60	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Фрукты свежие (яблоки, 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>565</b>	13,47	24,24	85,76	558,4	0,17	21,11	98,03 5	1,2	365,77	239,96	57,91	6,13
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	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	0,10	7,54	0,00	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	240	23,52	10,37	32,32	454,26	0,13	6,98	2,49	6,2	46,06	217,57	42,26	1,01
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>780</b>	33,96	16,57	108,46	857,37	0,36	18,22	2,52	7,77	106,07	391,98	103,34	3,99
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1345</b>	47,43	40,81	194,22	1415,77	0,53	39,33	100,5 5	8,97	471,84	631,94	161,25	10,12
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														

286	Тефтели (мясо говядина, птица)	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,0	0	57,80	141,4	28,40	1,27
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
71	Овощи свежие (соленые) порционная нарезка	60	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 (яблоки, банан) (рекомендуемый)	1шт.	0,08	0,8	17,24	79,2	0	20	0,005	0	32	0	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>23,21</b>	<b>19,79</b>	<b>104,39</b>	<b>691,51</b>	<b>0,34</b>	<b>32,13</b>	<b>51,05</b> <b>5</b>	<b>0,73</b>	<b>143,24</b>	<b>388,22</b>	<b>131,85</b>	<b>12,88</b>
<b>Обед</b>														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	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	200	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)	90	8,90	12,60	7,6	177,2	0,05	0,37	0	0	612	0	0	1
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
	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	0,6	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>760</b>	<b>27,11</b>	<b>31,03</b>	<b>71,1</b>	<b>725,9</b>	<b>0,17</b>	<b>14,27</b>	<b>0,36</b>	<b>4,07</b>	<b>150,62</b>	<b>228,96</b>	<b>93,51</b>	<b>5,93</b>
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>1390</b>	<b>50,32</b>	<b>50,82</b>	<b>175,49</b>	<b>1417,41</b>	<b>0,51</b>	<b>46,4</b>	<b>51,41</b>	<b>4,8</b>	<b>293,86</b>	<b>617,18</b>	<b>225,36</b>	<b>18,81</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>13605</b>	<b>534,6</b> <b>6</b>	<b>533,32</b>	<b>1938,31</b>	<b>14829,42</b>	<b>99,32</b>	<b>668,2</b> <b>3</b>	<b>1003,04</b>	<b>109,8</b> <b>9</b>	<b>4191,87</b>	<b>6559,5</b> <b>7</b>	<b>1906,9</b> <b>4</b>	<b>259,8</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.

