

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

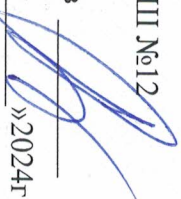


«___» «Славянка» «___» 2024г

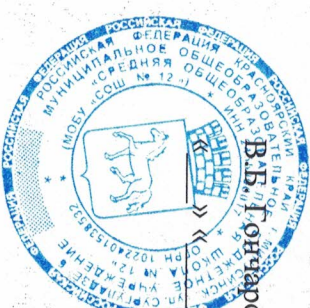


Директор СОШ №12

В.Б. Гончаров



«___» 2024г



Примерное циклическое меню для организации питания детей, находящихся в лагере с дневным пребыванием

Минусинск, 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В
ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2017													
№ с/р	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход 1 порции в граммах	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
1 ДЕНЬ понедельник													
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	1,40	66,20	0,05	0,30	18,00	1,90	0,04	0,02	
ГП	Булочка бутербродная	50	4,00	1,50	28,20	142,00	0,00	0,20	264,00	0,12	16,80	0,40	
210	Омлет "Натуральный"	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,05	0,10	49,00	0,75	68,60	2,80	
378	Чай с цельным молоком	200	1,60	0,50	10,70	66,60	0,10	0,40	67,80	0,00	53,00	0,60	
338	Фрукт свежий "Яблоко"	150	6,00	0,06	1,20	70,50	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
ГП	Конфета вафельная глазированная "Обыкновенное чудо"	1/55	3,40	15,90	33,00	293,00	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20	
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,40	0,80	16,90	84,80	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30	
ИТОГО			32,35	51,04	114,24	1104,76	0,36	35,40	465,40	136,37	187,64	9,02	
ГОРЯЧИЙ ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,69	3,65	1,54	41,46	0,02	5,00	23,00	0,35	7,00	0,30	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	0,09	94,60	0,00	2,70	14,10	37,20	15,20	1,90	
294	Котлета рубленая из мяса птицы (курица)	90	15,06	14,44	14,06	247,00	0,12	1,20	87,00	162,00	45,00	2,70	
265	Рис припущенный с овощами	150	3,60	3,90	25,90	193,00	0,06	33,70	114,80	79,20	39,60	1,60	
387	Напиток из брусники	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60	
Гп	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30	
ИТОГО			26,45	38,07	91,72	809,26	0,29	43,40	346,80	453,55	125,80	9,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,80	89,11	205,96	1914,02	1,35	78,80	812,20	589,92	313,44	18,94	
2 ДЕНЬ вторник													
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
1	Бутерброд из батона с маслом сливочным	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,00	0,20	264,00	0,12	16,80	0,40	
223	Запеканка из творога с морковью	150	12,95	13,67	42,93	343,13	0,26	0,40	127,30	235,30	24,40	0,70	

326	Молоко стуженное порционное	10	0,79	0,87	5,44	32,10	0,02	0,30	92,10	65,70	10,20	0,06
ГП	Шоколадный батончик "Твикс"	1/55	7,60	25,10	59,00	497,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
338	Фрукт свежий "Апельсин"	100	0,90	0,20	8,10	36,00	141,00	15,00	57,00	48,00	36,00	6,90
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,40	0,80	16,90	84,80	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
ИТОГО			29,25	52,10	189,91	1349,03	141,35	18,40	588,45	464,16	128,40	12,51

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

23	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,60
99	Суп "Овощной" со сметаной	250/10	0,88	4,76	5,40	67,98	0,06	11,40	36,50	108,90	35,00	1,35
260	Гуляш из мяса	100	9,58	25,37	2,60	278,10	0,05	0,10	37,00	126,00	24,40	0,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,07	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
Гп	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
Гп	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			23,26	51,28	90,88	804,76	0,28	27,30	204,20	466,70	99,40	7,21
ИТОГО			52,51	103,38	280,79	2153,79	141,62	45,70	792,65	930,86	227,80	19,72

3 ДЕНЬ среда

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

2	Вутерброд из батона с джемом	60	2,64	4,32	31,88	175,64	0,00	0,20	264,00	0,12	16,80	0,40
181	Каша молочная "Манная"	200	6,11	10,72	42,36	291,00	0,07	0,00	132,00	188,10	43,00	0,63
338	Фрукт свежий "Банан"	200	1,00	1,00	42,00	192,0	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Треугольник песочный	70	3,71	23,51	25,59	269,50	0,02	0,00	5,00	16,50	1,00	0,30
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,40	0,80	16,90	84,80	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			16,99	40,57	194,13	1166,94	0,22	34,70	466,55	296,76	109,80	9,13

₮

19	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	0,57	3,63	1,83	42,36	0,018	9,03	75,3	80,8	21,78	1,3
96	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4,30	8,90	10,50	139,50	0,20	7,70	28,80	138,30	25,70	5,20
268	Котлеты, биточки, пинцегли рубленные из говядины	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,12	1,20	49,50	246,00	37,50	1,05
309	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,18	6,70	48,60	100,80	36,00	1,30

ГП	Зефир глазированный	40	1,76	9,84	13,68	316,80	0,02	0,00	5,00	16,50	1,00	0,30
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,67	115,00	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,60	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			26,17	53,64	113,24	1122,40	0,61	16,40	239,80	676,40	119,20	11,27
ИТОГО			26,17	53,64	113,24	1122,40	0,61	16,40	239,80	676,40	119,20	11,27

4 ДЕНЬ четверг

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

2	Бутерброд из батона с вареным студеным молоком	60	4,92	5,46	31,92	188,40	0,00	0,20	264,00	0,12	16,80	0,40
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,26	0,40	127,30	235,30	24,40	0,70
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
ГП	Мини рулет "Мастер Дессерта"	1/55	1,20	4,90	20,00	105,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
338	Фрукт свежий "Апельсин"	150	0,80	0,30	9,20	42,80	141,00	15,00	57,00	48,00	36,00	6,90
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,40	0,80	16,90	84,80	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
ИТОГО			17,08	23,12	152,46	861,20	141,33	18,10	496,35	398,46	118,20	12,45

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

45	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,90	3,12	6,48	57,90	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,60
108	Суп картофельный с клецками	200	5,59	40,80	10,10	115,00	0,00	2,70	14,10	37,20	15,20	1,90
229	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100	9,75	9,06	3,80	105,00	0,12	1,20	49,50	246,00	37,50	1,05
312	Картофельное пюре	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,18	6,70	48,60	100,80	36,00	1,30
387	Напиток облепиховый	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Шоколадный батончик "Марс"	1/55	4,00	16,50	23,50	250,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			28,42	89,31	96,37	959,74	0,39	26,40	243,00	619,40	129,70	9,32
ИТОГО			45,50	112,43	248,83	1820,94	141,72	44,50	739,35	1017,86	247,90	21,77

5 ДЕНЬ пятница

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

371	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,31	154,00	0,05	0,30	18,00	1,90	0,04	0,02
173	Каша молочная "Пшеница"	210	9,04	13,44	40,16	318,00	0,30	0,60	166,80	264,10	69,90	0,52
382	Какао с молоком	200	3,78	0,87	1,00	125,11	0,10	0,40	67,80	0,00	53,00	0,60
338	Фрукт свежий "Яблоко"	150	6,00	0,06	1,20	70,50	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Сдоба с брусничкой и помелкой	50	7,93	6,54	11,89	138,21	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30

389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,40	0,80	16,90	84,80	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			33,35	22,98	120,66	982,62	0,61	35,70	319,20	399,60	172,14	6,34

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

19	Салат из помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	0,018	9,03	75,3	80,8	21,78	1,3
82	Борщ со сметаной	210	1,70	4,21	11,29	98,28	0,00	2,70	14,10	37,20	15,20	1,90
289	Бефстроганов из филе кур	100	11,28	11,52	3,56	187,00	0,12	1,20	87,00	162,00	45,00	2,70
307	Бобовые оварные с луком	150	12,54	9,34	30,60	256,55	0,06	33,70	114,80	79,20	39,60	1,60
ГП	Шоколадный батончик "Крупская"	50	2,50	14,50	29,50	240,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			33,54	56,98	128,60	1060,79	0,29	47,43	413,60	579,00	150,58	11,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,89	79,96	249,26	2043,41	1,35	83,13	732,80	978,60	322,72	18,31

6 ДЕНЬ СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

14	Масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	1,40	70,90	0,05	0,30	18,00	1,90	0,04	0,02
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	1	22	77	5	1
174	Каша молочная "Кукурузная"	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,30	0,60	166,80	264,10	69,90	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ГП	Вафли	50	1,60	1,40	40,00	171,00	0,02	0,00	5,00	16,50	1,00	0,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
338	Фрукт свежий "Яблоко"	150	6,00	0,06	1,20	70,50	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ИТОГО			23,97	37,68	151,52	965,00	0,53	36,40	277,35	451,54	124,94	9,64

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,02	3	5,07	51,42	0,018	9,03	75,3	80,8	21,78	1,3
102	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,23	118,69	0,20	7,70	28,80	138,30	25,70	5,20
259	Жаркое по домашнему с тушенной говядиной	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,18	6,70	48,60	100,80	36,00	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГАП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ГП	Шоколадный батончик "Твикс"	1/55	7,60	25,10	59,00	497,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
ИТОГО			40,72	70,97	157,31	1334,68	0,49	24,23	275,10	539,70	112,48	12,27
ИТОГО			64,69	108,65	308,83	2299,68	1,01	60,63	552,45	991,24	237,42	21,91

19	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,60
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	19,21	2,70	14,10	37,20	15,20	1,90
279	Тертые из говядины с соусом сметанно-томатным	110	13,17	15,61	12,85	248,00	0,07	0,60	26,50	142,00	17,00	1,70
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,07	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
ГП	Шоколадный батончик "Бабаевский"	50	2,50	12,50	29,00	245,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
357	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,60	30,00	9,00	6,00	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			29,46	53,24	130,41	1040,48	20,04	48,30	105,20	431,20	78,20	7,05
ИТОГО			47,57	73,50	237,02	1743,23	161,66	68,90	679,20	784,12	192,20	16,87

9 ДЕНЬ среда

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

2	Бутерброд из батона с вареным	60	4,92	5,46	31,92	188,40	0,00	0,20	264,00	0,12	16,80	0,40
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,26	0,40	127,30	235,30	24,40	0,70
338	Фрукт свежий "Банан"	200	1,00	1,00	42,00	192,0	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,40	0,80	16,90	84,80	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			15,60	18,69	159,50	874,20	0,39	35,10	456,85	327,46	90,20	8,90

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

71	Помидоры свежие порционные	60	1,14	0,19	0,20	24,70	0,02	4,20	19,20	0,30	5,80	0,25
106	Суп с рыбными консервами(сайра натуральная в масле)	200	7,80	7,30	8,10	186,00	0,10	13,50	46,80	87,60	29,60	1,35
270	Котлета "Московская"	90	10,70	8,00	6,70	141,50	0,05	0,09	32,60	111,10	21,50	0,80
312	Картофельное пюре	150	3,20	3,50	22,10	132,30	0,15	5,60	41,40	85,40	30,03	1,06
321	Капуста тушеная (из свежей)	50	1,00	1,65	4,60	37,30	0,02	8,50	29,00	20,00	10,00	0,40
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,90	90,00	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Шоколад "Особый"	55	2,50	14,50	29,50	240,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
		30	31,61	48,90	125,36	982,00	0,42	32,69	291,40	524,20	125,93	8,33
ИТОГО			47,21	67,59	284,86	1856,20	0,81	67,79	748,25	851,66	216,13	17,23

10 ДЕНЬ четверг

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

14	Масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	1,40	70,90	0,05	0,30	18,00	1,90	0,04	0,02
----	----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------

15	Сыр твердый, порционный	30	7,00	8,80	0,00	109,2	0,00	0,20	264,00	0,12	16,80	0,40
ГП	Булочка "Бутербродная"	50	4,07	2,5	28,8	153,8	0,07	0	9,8	52,8	10,3	0,35
121	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,50	5,00	20,00	146,00	0,07	0,75	150,00	125,00	20,00	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
ГП	Треугольник песочный с молочной помадкой	70	2,90	13,70	44,60	309,20	0,08	0,00	23,20	66,70	9,70	0,97
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			23,11	50,52	142,66		0,34	3,75	498,55	316,56	87,84	5,64

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

46	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,90	3,12	6,48	57,90	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,60
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4,30	8,90	10,50	139,50	0,20	7,70	28,80	138,30	25,70	5,20
274	Зразы мясные рубленые с яйцом	90	11,50	16,60	14,90	255,80	0,07	0,60	26,50	142,00	17,00	1,70
311	Картофель в молоке	200	3,60	6,50	19,90	152,50	0,18	26,00	17,50	201,60	40,00	2,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,90	90,00	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ГП	Мороженное	100	3,90	13,79	22,14	230,12	0,02	0,45	105,00	81,00	16,50	0,11
ИТОГО			29,47	62,67	128,08	1056,02	0,56	50,55	294,10	753,30	130,20	13,03
ИТОГО			52,58	113,19	270,74	1056,02	0,90	54,30	792,65	1069,86	218,04	18,67

11 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

217	Вареники "Ленивые" с творогом	200	30,80	17,20	30,90	401,60	0,28	0,98	328,00	366,00	47,60	1,20
326	Молоко стуженное порционное	10	1,50	1,70	11,20	66,00	0,02	0,40	61,40	43,80	6,80	0,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,20	62,30	0,00	2,90	8,05	9,78	4,40	3,10
ГП	Зефир	50	0,40	0,00	39,20	158,40	0,00	0,00	0,00	4,00	4,50	0,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
338	Фрукт свежий "Яблоко"	150	6,00	0,06	1,20	70,50	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			42,39	32,23	130,56	917,40	0,43	38,68	457,75	507,38	107,90	10,02

ИИЙ ОБЕД

71	Огуpec натуральный, свежий	60	0,40	0,00	1,30	6,50	0,02	5,00	23,00	0,35	7,00	0,30
113	Суп-лапша (ролтон)	200	2,05	4,43	9,28	92,60	0,20	7,70	28,80	138,30	25,70	5,20
290	Курица тушенная в сметанно-томатном соусе	90	11,85	9,76	2,61	145,00	0,12	1,20	87,00	162,00	45,00	2,70

305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,17	199,95	0,06	33,70	114,80	79,20	39,60	1,60
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	0,80	89,60	30,80	6,00	2,52
ГП	Кондитерское изделие промышленного производства	50	2,90	13,70	44,60	309,20	0,08	0,00	23,20	66,70	9,70	0,97
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ИТОГО			25,79	45,97	145,78	989,85	0,57	48,40	384,70	621,35	146,00	14,19
ИТОГО			68,18	78,20	276,34	1907,25	1,00	87,08	842,45	1128,73	253,90	24,21

12 ДЕНЬ СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

14	Масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	1,40	70,90	0,05	0,30	18,00	1,90	0,04	0,02
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	1	22	77	5	1
181	Каша молочная манная с изюмом	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,30	0,60	166,80	264,10	69,90	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,10	5,25	8,24	4,40	2,90
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ГП	Вафли	50	1,60	1,40	40,00	171,00	0,02	0,00	5,00	16,50	1,00	0,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	2,40	22,00	12,00	22,00	0,20
338	Фрукт свежий "Яблоко"	150	6,00	0,06	1,20	70,50	0,06	32,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ИТОГО			23,97	37,68	151,52		0,53	36,40	277,35	451,54	124,94	9,64

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

71	Помидор натуральный, свежий	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,60
34	Свекольник со сметаной	200	6,40	8,10	12,50	149,20	0,10	13,50	46,80	87,60	29,60	1,35
268	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,12	1,20	49,50	246,00	37,50	1,05
309	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,18	6,70	48,60	100,80	36,00	1,30
357	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,60	30,00	9,00	6,00	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,74	12,60	63,60	0,06	0,00	12,00	94,20	8,40	0,60
ГП	Хлеб пшенично - ржаной	30	2,43	13,02	12,66	66,60	0,03	0,00	6,30	49,80	4,60	0,30
ГП	Кондитерское изделие промышленного производства	50	2,90	13,70	44,60	309,20	0,08	0,00	23,20	66,70	9,70	0,97
ИТОГО			27,89	56,85	152,06	1173,70	1,17	66,40	203,80	666,70	139,80	6,17
ИТОГО			51,86	94,53	303,58	1173,70	1,70	102,80	481,15	1118,24	264,74	15,81