

СОГЛАСОВАНО
 Начальник летнего лагеря
 МКОУ «Новоустьемская ООШ»
 _____ Лекомцева В.А.
 « 03 » _____ 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря
 1 смена июнь 2024г.
 (с 7-10 и с 11 и старше)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
 Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовании
 Удмуртской Республики.
 2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях
 2013год

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях
 2005год

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	150	180	5,25	6,30	6,90	8,28	25,05	30,06	183,30	219,96
ттк	Бутерброд с сыром	50	50	5,88	5,88	8,85	8,85	14,53	14,53	156,08	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	150	3,60	3,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,8	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	200	9,80	9,80	10,00	10,00	65,00	65,00	389,20	389,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	610	26,84	27,89	26,59	27,97	134,13	139,14	865,98	902,64
ОБЕД											
39/2008г	Борщ с картофелем	250	250	6,52	6,52	10,40	10,40	13,90	13,90	218,88	218,88
304-2017	Рис отварной	150	150	3,67	3,7	5,4	5,4	36,7	36,7	210,1	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	100	100	18,27	18,27	18,13	18,13	16,27	16,27	301,73	301,73
141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,24	0,40	14,85	24,75	70,8	118,00

	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76
	Йогурт 95гр										
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,0	31,4	31,40	128,00	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	830	34,13	36,59	37,40	38,63	129,08	144,31	1033,41	1115,24

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,96	64,47	63,99	66,60	263,21	283,45	1899,39	2017,88
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст

ЗАВТРАК

ттк	Манник с творогом	150	200	12,32	16,42	10,575	14,1	63,075	84,10	364,50	486,00
ПП	Молоко сгущенное с сахаром	25	25	0,89	0,89	0,63	0,625	13,875	13,88	36,78	36,775
пп	Фрукт свежий (банан)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,50	31,50	81,75	81,75
ПП	Хлеб пшеничный	25	30	1,93	2,31	0,2	0,24	12,38	14,85	59	70,80
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,46	3,46	3,78	3,78	13,28	13,28	100,24	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	20,83	25,32	15,93	19,491	134,109	157,61	642,27	775,57

ОБЕД

	Огурцы свежие порционно	70	70	0,49	0,49	0,07	0,07	1,33	1,33	7,91	7,91
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,92	2,4	3,44	4,3	8	10	70,4	88
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
ттк	Гуляш из мяса кур	90	100	6,40	7,11	9,72	10,80	11,15	12,39	124,42	138,24
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,24	0,40	14,85	24,75	70,8	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	13,17	13,17	63,57	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,0	15,2	15,20	62,00	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	18,65	22,43	19,95	23,28	98,95	119,14	616,446	738,54

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				39,48	47,75	35,88	42,77	233,06	276,75	1258,71	1514,11
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
112/2008г	Омлет натуральный	150	150	15	15,00	25,05	25,05	2,85	2,85	296,85	296,85
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	55	2,45	3,37	8,55	11,76	14,62	20,10	145,00	199,38
пп	Фрукт свежий (апельсин)	130	150	3,64	4,20	3,51	4,05	14,95	17,25	69,94	80,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,24	0,40	14,85	24,75	70,80	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,20	0,00	0,0	14,0	14,00	56,80	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	23,6	26,62	37,35	41,2563	61,27	78,95	639,39	751,73
ОБЕД											
тгк	Нарезка с помидорами и огурцами	60	100	1,35	2,25	6,53	10,88	2,10	3,50	73,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	250	6,20	6,20	5,60	5,60	22,30	22,30	164,40	164,40
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	230	19,04	21,9	21,57	24,8	15,88	18,26	328,23	377,47
	Хлеб пшеничный	30	60	2,31	4,62	0,24	0,48	14,85	29,7	70,80	141,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76
149/2008г	Какао с молоком	200	200	9,80	9,80	10,00	10,00	65,00	65,00	389,20	389,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	40,68	47,41	44,26	52,195	133,30	156,32	1089,70	1279,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				64,28	74,03	81,61	93,45	194,57	235,27	1729,09	2031,655

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,1	6,8	6,75	9,00	24,90	33,20	180,75	241,00
тгк	Бутерброд с сыром	50	50	5,875	5,88	8,85	8,85	14,53	14,53	156,08	156,08
	Помидоры свежие порционно	100	100	1,1	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	21,40	21,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,4	0,40	24,75	24,75	118	118,00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	9,8	9,80	10,00	10,00	65,00	65,00	389,20	389,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	600	25,725	27,425	26,2	28,45	132,98	141,28	865,43	925,68
ОБЕД											
пп	Помидоры свежие порционно	50	50	4,05	4,05	2,75	2,75	19,00	19	48,55	48,55
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	250	2,925	2,93	10,13	10,13	17,35	17,35	172,23	172,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	200	4,2	4,20	9,00	9,00	29,20	29,20	214,60	214,60
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	100	21,3	21,30	23,10	23,10	5,70	5,70	315,90	315,90
ПП	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,4	0,40	24,75	24,75	118	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	13,17	13,17	63,57	63,57
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	200	0,4	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,83	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	880	38,705	38,705	45,975	45,975	126,37	126,37	1005,675	1005,675

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,43	66,13	72,18	74,43	259,35	267,65	1871,11	1931,355
-----------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	200	4,65	6,2	7,2	9,6	19,95	26,60	163,20	217,6
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	150	3,6	3,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,4	0,48	24,75	29,7	118	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,20	0,00	0,0	14,0	14,00	56,80	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	610	12,3	14,62	8,2	10,68	73,4	85	404,6	482,6

ОБЕД

	вафли	50	50	1,85	1,85	17,45	17,45	29,2	29,2	281,25	281,25
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	250	2,2	2,2	2,78	2,78	15,38	15,38	106	106
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	250	21,92	27,4	22,88	28,60	13,28	16,6	347,0	433,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76
	Хлеб пшеничный	40	60	3,08	4,62	0,32	0,48	19,80	29,7	94,4	141,60
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,30	0,00	0,0	15,2	15,20	62,00	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	850	31,33	39,01	43,76	49,75	106,03	123,64	954,18	1109,31

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

43,63 53,63 51,96 60,43 179,43 208,64 1358,78 1591,91

День: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
106/2008г	Запеканка из творога	160	210	27,36	35,91	19,52	25,62	24,32	31,92	382,40	501,90
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	45	2,45	2,75625	8,55	9,62	14,62	16,45	145,23	163,38
пп	Фрукт свежий (банан)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,50	31,50	81,75	81,75
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,456	3,46	3,78	3,78	13,28	13,28	100,24	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	35,516	44,37225	32,596	39,7648	83,724	93,15	709,62	847,2738

ОБЕД

ттк	Огурцы свежие	90	80	3,02	2,68	6,36	5,65	23,72	21,08	164,20	145,96
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	250	1,78	2,23	2,38	2,98	16,63	16,63	101,30	101,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	200	3,15	4,20	6,75	9,00	21,90	29,20	160,95	214,60
181/2013г	Шницель из говядины	90	100	15,75	17,50	22,41	24,90	8,10	9,00	297,09	330,10
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,32	0,40	19,80	24,75	94,4	118,00
	Сок фруктовый	200	200	1	1,00	0,20	0,20	50,20	50,20	86,60	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	27,78	31,46	38,42	43,13	140,35	150,86	904,54	996,56

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				63,30	75,83	71,02	82,89	224,07	244,02	1614,16	1843,83
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
		7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст

ЗАВТРАК

127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	150	180	5,25	6,30	6,90	8,28	25,05	30,06	183,30	219,96
тгк	Бутерброд с сыром	40	50	4,7	5,88	7,08	8,85	11,62	14,53	124,86	156,08
пп	Фрукт свежий (груша)	150	150	8,1	8,10	4,95	4,95	25,95	25,95	68,25	68,25
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,16	0,24	9,90	14,85	47,2	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	200	9,8	9,80	10,00	10,00	65,00	65,00	389,20	389,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	610	29,39	32,385	29,09	32,32	137,524	150,39	812,81	904,29

ОБЕД

60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,8	13,50	2,88	3,60	0,68	12,50	109,12	136,40
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	200	5,25	7,00	6,15	8,20	1,65	47,00	217,35	289,80
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	100	7,9425	8,83	5,09	5,65	1,12	12,66	123,12	136,80
141/2008г	Соус томатный	40	40	1,04	1,04	3,84	3,84	0,09776	3,76	53,76	53,76
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,4	0,40	1,90575	24,75	118	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	1,15896	17,56	84,76	84,76
342/2017	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	0,019104	23,88	97,6	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	31,6825	37,02	18,96	22,29	6,61904	142,1125	803,71	917,12

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				61,07	69,40	48,05	54,61	144,14	292,50	1616,52	1821,41
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
		7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст

ЗАВТРАК

110/2008г	Сырники творожные запеченные	160	200	29,76	37,20	21,76	27,20	29,12	36,40	431,36	539,20
	Фрукт свежий (апельсин)	150	170	0,9	1,02	0,20	0,23	9,50	10,77	23,40	26,52
ПП	Молоко сгущенное с сахаром	40	35	1,42	1,24	1,00	0,875	22,2	19,43	58,84	51,485
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,456	3,46	3,78	3,78	13,28	13,28	100,24	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	35,536	42,9185	26,736	32,0777	74,104	79,88	613,84	717,445

ОБЕД

	конфеты	30	30	0,12	0,12	0	0	22,8	22,8	87,9	87,9
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	2,24	2,80	5,76	7,20	11,12	13,90	105,28	131,60
54-13м-2020	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	250	250	29,4	29,4	30	30	33	33	520	520
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,4	0,40	24,75	24,75	118	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	17,56	17,56	84,76	84,76
261/2013г	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,20	0,00	0,0	14,0	14,00	56,80	56,80

ИТОГО ЗА ОБЕД:	770	820	38,45	39,01	36,60	38,04	123,23	126,01	972,74	999,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				81,93		70,12		205,89		1716,505

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	150	200	4,5	6,00	7,05	9,40	23,25	31,00	174,45	232,60
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	50	55	2,26364	2,49	3,57	3,93	25,05	27,56	141,43	155,57
	Помидоры свежие порционно	100	100	1,1	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	21,40	21,40
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,20	0,00	0,0	14,0	14,00	56,80	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	11,9136	13,64	11,22	13,93	90,85	101,11	512,08	584,37
ОБЕД											
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	200	250	1,68	2,10	2,68	3,35	9,70	12,13	69,64	87,05
ттк	Плов из говядины	200	250	16,2	20,25	18,048	22,56	53,408	66,76	488,576	610,72
ПП	Йогурт	100	100	2,8	2,80	4,00	4,00	4,20	4,20	94,00	94,00
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,24	0,40	14,85	24,75	70,8	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	17,56	17,56	84,76	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,60	0,00	0,0	31,4	31,40	128,00	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	890	26,23	32,24	25,41	30,75	131,12	156,80	935,78	1122,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
				38,14	45,88	36,63	44,68	221,97	257,91	1447,85	1706,90

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,6	4,8	5,25	7	38,7	51,6	216,45	288,6
3/2013г	Бутерброд с сыром	30	50	3,525	5,88	5,31	8,85	8,72	14,53	93,65	156,08
пп	Фрукт свежий (банан)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,50	31,50	81,75	81,75
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,16	0,24	9,90	14,85	47,2	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,30	0,00	0,0	15,2	15,20	62,00	62,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	630	11,215	15,535	11,47	16,84	104,018	127,68	501,05	659,23
ОБЕД											
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	200	250	1,76	2,2	2,224	2,78	12,304	15,38	106	106
ттк	Каша пшенная без молока	150	200	2,025	2,70	3,36	4,48	54,45	72,60	210,90	281,20
ттк	Котлета, рубленая из мяса кур	100	100	12,8	12,80	8,65	8,65	22,82	22,82	190,30	190,30
141/2008г	Соус томатный	40	40	1,04	1,04	3,84	3,84	3,76	3,76	53,76	53,76

	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,32	0,40	19,80	24,75	94,4	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,64	2,64	0,44	0,44	17,56	17,56	84,76	84,76
149/2008г	Какао с молоком	200	200	9,8	9,80	10,00	10,00	65,00	65,00	389,20	389,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	33,145	35,03	28,83	30,59	195,69	221,87	1129,32	1223,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				44,36	50,57	40,30	47,43	299,71	349,55	1630,37	1882,45

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
129/2008г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	4,65	6,2	7,2	9,6	19,95	26,60	163,20	217,6
	Хлеб пшеничный	50	55	3,85	4,235	0,4	0,44	24,75	27,225	118	129,80
пп	Фрукт свежий (груша)	150	150	8,1	8,10	4,95	4,95	25,95	25,95	68,25	68,25
261/2013г	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,20	0,00	0,0	14,0	14,00	56,80	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	16,8	18,735	12,55	14,99	84,65	93,775	406,25	472,45
ОБЕД											
30/2008г	Винегрет	100	100	1,3	1,30	9,90	9,90	8,40	8,40	127,90	127,90
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	250	1,74	2,18	4,10	5,13	13,28	16,60	96,98	121,23
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
181/2013г	Шницель из говядины	90	100	15,75	17,50	22,41	24,90	8,10	9,00	297,09	330,10
	Хлеб пшеничный	30	50	2,31	3,85	0,24	0,40	14,85	24,75	70,8	118,00
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	200	0,4	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,83	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	26,75	31,53	43,07	47,98	97,08	118,25	882,95	1030,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					50,26		62,97		212,03		1503,33

День: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. Ценность	
		7-10лет	11 и ст	Белки		Жиры		Углеводы		7-10лет	11 и ст
				7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст	7-10лет	11 и ст
ЗАВТРАК											
ттк	Манник с творогом	150	200	12,315	16,42	10,575	14,1	63,075	84,10	364,50	486,00
ПП	Молоко сгущенное с сахаром	20	25	0,71	0,89	0,50	0,625	11,1	13,88	29,42	36,775
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	180	5,04	5,04	4,86	4,86	20,70	20,70	96,84	96,84
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,456	3,46	3,78	3,78	13,28	13,28	100,24	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	605	21,521	25,8035	19,711	23,36	108,16	131,96	591,00	719,86
ОБЕД											
	Огурцы свежие порционно	100	100	0,7	0,70	0,10	0,10	1,90	1,90	11,30	11,30
41/2008г	Щи из свежей капусты	200	250	1,92	2,4	3,44	4,3	8	10	70,40	88
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	230	19,0435	21,9	21,57	24,8	15,87826	18,26	328,23	377,47

	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,32	0,40	19,80	24,75	94,40	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,33	0,55	13,17	21,95	63,57	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,60	0,00	0,0	31,4	31,40	128,00	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	880	27,3235	32,75	25,76	30,15	90,14826	108,26	695,90	828,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
				48,84	58,55	45,47	53,51	198,31	240,22	1286,90	1548,58