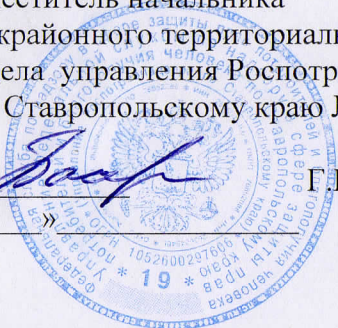


Согласовано:

заместитель начальника
межрайонного территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 3

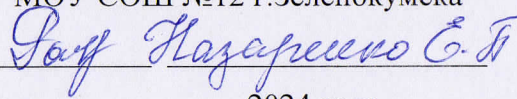

Г.Н. Басова
« ____ » _____ 2024 г.



Утверждаю:

Начальник лагеря

МОУ СОШ №12 г. Зеленокумска


« ____ » _____ 2024 года

Согласованно:

Директор  И.А. Павлова
« ____ » _____ 2024 года



ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 12 г. Зеленокумска»

1-я и 2-я возрастные группы

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	1-я возрастная группа													
	День №1 - завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	220/10/10	13,80	18,60	67,6 5	493,00	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,3 6	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,8 0	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,0 7	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Итого за прием	500	19,89	22,65	174,88	977,56	0,14	2,34	18,02	0,84	245,69	244,65	53,62	1,18
	День №1 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,0 3	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
260	Гуляш из мяса говядины	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06

71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
291	Плов из птицы	90/270	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
338	Фрукты свежие яблоко 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	950	27,52	38,70	100,87	861,00	0,46	25,22	0,30	8,72	210,08	456,88	112,47	9,99
	Итого за день:		42,45	54,42	181,37	1379,75	0,66	26,93	153,36	10,28	588,67	784,42	179,42	12,26
	День №3 – завтрак:													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57

-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,0 0	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	550	27,00	42,10	79,7 2	808,79	0,43	4,58	284,80	1,38	351,12	539,20	101,49	5,35
	День №3 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,2 0	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/140	8,82	9,8	11,1 6	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,8 6	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9 0	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,1 2	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	890	29,84	24,72	139, 88	916,10	0,61	14,95	79,00	13,40	120,94	509,31	245,08	10,64
	Итого за день		56,84	66,82	219, 60	1724,89	1,03	19,53	363,80	14,78	472,06	1048,5 1	346,57	15,99
	День №4 завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком	200/50	13,44	18,84	47,2 0	384,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	2,50

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,3 6	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,0 7	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие яблоки 1 шт	150	0,60	0,60	14,7 0	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	500	19,33	22,59	89,3 3	610,18	0,35	11,86	29,42	0,93	322,10	352,21	89,94	5,38
	День №4-Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,5 5	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
256	Котлеты рыбные (минтай) любительские	90/5	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,6 4	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,2 0	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	21,1 8	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	950	28,97	15,23	115, 89	718,15	0,57	35,50	0,29	6,49	172,10	530,38	175,22	6,85
	Итого за день		48,30	37,82	205, 22	1328,33	0,93	47,36	29,71	7,42	494,20	882,59	265,16	12,23

	День №5 - завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	9,74	18,7 7	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	8,65	32,4 2	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9 0	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
-	Кондитерские изделия (печенье) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,8 0	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	530	17,04	20,64	146,89	830,86	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95	1,65
	День №5 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,2 0	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
303	Каша вязкая пшеничная	180	4	4,24	24,5 5	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9 0	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85

-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,1 8	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	900	30,15	27,83	136, 47	923,48	0,49	14,65	26,09	10,63	122,86	437,94	126,23	15,52
	Итого за день		47,19	48,47	283, 36	1754,34	0,65	17,39	44,16	11,54	537,85	776,58	190,18	17,17
	День №6 -Завтрак													
218	Вареники ленивые с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/8/10	22,30	16,00	20,7 4	319,50	0,10	0,64	0,12	2,32	374,40	339,30	34,67	0,84
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9 0	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,0 7	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,0 0	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	538	33,05	30,95	82,7 1	742,29	0,37	1,37	40,92	3,21	591,02	620,90	98,96	3,34
	День №6 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25

96	Рассольник ленинградский	200	1,84	4,45	12,4 7	98,83	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/5	11,80	22,70	11,9 0	299,80	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,6 0	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,2 0	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,1 8	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	790	28,22	33,16	127,99	915,51	0,52	9,18	0,06	9,80	117,18	571,76	144,65	8,14
	Итого за день		61,27	64,11	210,70	1657,80	0,89	10,55	40,97	13,01	708,20	1192,66	243,61	11,48
	День №7 -Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,4 2	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0 0	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,0 7	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,5 0	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20

	Итого за прием	600	12,73	9,32	92,9 9	510,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33
	День №7 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,0 3	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,6 4	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,0 0	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,1 8	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	840	28,92	16,68	127, 17	773,55	0,57	34,84	17,09	6,51	167,42	531,96	171,72	7,24
	Итого за день		41,65	26,00	220, 16	1284,40	0,71	46,01	35,09	18,37	323,41	707,70	222,02	10,57
	День №8 - Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	9,74	18,7 7	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74

182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/8	5,16	4,71	24,6 8	162,60	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,3 6	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Кондитерские изделия (вафли) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,8 0	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	510	15,57	18,23	136,61	761,17	0,16	2,58	18,08	0,95	396,89	327,15	61,15	1,35
	День №8 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
289	Рагу из птицы	90/270	20,49	17,04	24,3 2	332,80	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,2 0	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,1 2	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	840	30,55	21,97	101,03	735,68	0,41	33,71	33,63	4,37	133,02	397,84	140,30	7,17
	Итого за день		46,12	40,20	237,64	1496,85	0,56	36,29	51,71	5,32	529,91	724,99	201,45	8,52

	День №9 -Завтрак													
222	Пудинг из творога (запечённый)со сгущённым молоком	200/20	29,12	16,07	34,5 8	402,40	0,10	0,39	0,10	4,68	231,90	333,20	34,62	1,02
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9 0	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,0 0	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	510	37,59	30,75	82,4 8	756,19	0,32	1,12	40,90	4,98	441,62	589,60	89,01	2,95
	День №9 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,2 0	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/140	8,82	9,8	11,1 6	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,8 6	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,0 0	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,1 2	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	980	29,84	24,56	140, 98	917,50	0,61	14,95	79,00	13,40	120,94	509,31	245,08	10,64

	Итого за день		67,43	55,31	223,46	1673,69	0,92	16,07	119,90	18,38	562,56	1098,91	334,09	13,59
	День №10 - Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с мослом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	600	13,49	9,41	97,68	533,85	0,13	11,17	18,00	11,94	157,09	176,54	46,00	3,20
	День №10 Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
265	Плов из говядины	90/270	26,38	27,02	41,63	515,20	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44

	Итого за прием	840	35,60	31,95	127, 14	949,28	0,36	16,64	0,00	4,33	102,24	487,06	140,80	8,90
	Итого за день		49,09	41,36	224, 82	1483,13	0,49	27,81	18,00	16,27	259,33	663,60	186,80	12,10
	День №11-Завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	9,65	32,4 2	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9 0	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Булочка с повидлом	80	9,86	9,32	30,2 2	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,3 6	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	650	23,75	22,87	102, 90	701,17	0,37	12,14	58,86	1,17	514,11	513,24	111,94	5,37
	День №11-Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,3 0	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/270	21,87	18,80	20,6 4	339,20	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0 0	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06

	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,1 2	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	840	32,25	24,20	99,7 0	751,34	0,54	19,07	0,12	21,44	178,06	585,00	160,58	9,39
	Итого за день		56,00	47,07	202, 60	1452,51	0,91	31,21	58,98	22,61	692,17	1098,2 4	272,52	14,76
	День №12 - Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	26,30	19,90	50,4 0	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,3 6	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,0 0	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	520	33,91	33,98	88,7 6	794,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
	День №12 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
268/347	Биточки из говядины соус белый основной	90/140	13,41	16,03	14,6 4	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,6 0	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75

389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	830	28,60	25,91	118,52	834,28	0,45	15,66	20,02	5,48	131,89	376,70	135,09	7,20
	Итого за день		62,51	59,89	207,28	1628,84	0,63	17,45	20,33	7,17	461,39	780,01	181,67	7,96
	День № 13 - Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	600	12,37	10,36	78,85	450,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33
	День №13 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25

71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,5 5	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
256	Котлеты рыбные минтай любительские	100/6	13,68	9,62	10,8 6	140,00	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50	1,50
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,6 4	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,0 0	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,6 9	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,1 8	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	860	27,25	17,17	127,87	731,35	0,56	32,84	42,50	3,14	157,57	485,44	144,33	7,35
	Итого за день		41,29	29,47	221,49	1273,20	0,72	35,58	60,57	4,05	572,56	824,08	208,28	9,00
	День №15 - Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом	159/10	15,90	27,10	16,8 0	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0 0	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,7 6	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого за прием	510	19,36	27,53	51,51	538,00	0,20	3,85	244,00	12,26	145,30	285,00	43,08	3,35