



Утверждаю
ИП Федорова С.А. Федорова

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 11
/ Гурьянова О.И. /
_____ 20 ____ г.

Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся в лагере дневного пребывания МБОУ СОШ № 11
Тульская обл., г.Алексино

МЕНЮ

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	3 день		Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда																
	ЗАВТРАК																			
№267(2)		Запеканка из творога со сметанным соусом	200/20	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34						
№7		Бутерброд с сыром	40/20	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21						
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72						
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00						
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10						
	ОБЕД	Итого по приёму пищи			41,80	30,75	64,63	655,75	12,20	52,05	38,18	71,30	754,13	12,27						
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом	80	100	0,66	0,12	2,35	14,4	2,9	1,10	0,20	3,92	24,05	4,84						
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	72	14,8	2,67	5,68	14,36	120,24	24,72						
№276		Рыба по-русски	250	280	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4						
		Напиток лимонный	200	200	0,2	0,2	29,6	74	22	0,2	0,2	29,6	74	22						
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0						
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0						
	ПОЛДНИК	Итого по приёму пищи			24,26	18,43	89,55	706,4	41,3	30,5242	22,393	121,387	1037,288	53,959						
№398		Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0,14	0,06	21,78	69,44	40	0,14	0,06	21,78	69,44	40						
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,5	2,9	34,8	140	0,16	1,5	2,9	34,8	140	0,16						
		Итого по приёму пищи			1,64	2,96	56,58	209,44	40,16	1,64	2,96	56,58	209,44	40,16						
		Итого за 3 день			67,70	52,14	210,76	1571,59	93,66	84,21	63,53	249,26	2000,85	106,39						
	4 день																			
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг						
ЗАВТРАК																				
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12,4	18,6	1,8	227	0,33	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42						
№434		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0						
№4а		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0						
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00						
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22						
		Итого по приёму пищи			16,60	36,47	37,45	580,27	22,33	21,32	42,23	38,16	672,75	22,42						
	ОБЕД																			
№70		Винегрет	80	100	0,48	0,12	1,56	78	2,94	0,77	0,19	2,50	124,80	4,70						
№114(2)		Суп картофельный с крупой	250	250	2,2	1,8	19,5	192	12,87	3,3	2,7	29,25	288	19,305						
№344(1)		Птица, тушенная в соусе с овощами (лук, морковь, картофель)	250	250	16,2	10,57	19,35	252	12,24	17,82	11,63	21,29	277,20	18,36						
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40						
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0						
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0						
	ПОЛДНИК	Итого по приёму пищи			26,5	13,7	76,76	794,84	68,05	32,958	16,334	94,931	1056,59	82,369						
		Сок фруктовый	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21						
		Ватрушка с творогом	50	50	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16						
		Итого по приёму пищи			9,86	8,79	43	257	0,37	9,86	8,79	43	257	0,37						
		Итого за 4 день			52,96	58,96	157,21	1632,11	90,75	64,14	67,35	176,09	1986,34	105,16						

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	5 день				Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг		
			Выход блюда	б	ж	у																		
	ЗАВТРАК																							
№221		Каша гречневая молочная	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	
№432		Какао с молоком	200	200	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21	27,75	21,75	19,5	222	0,21	27,75	21,75	19,5	222	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00	3,00	0,53	0,50	73,13	
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	
		Итого по приёму пищи			30,80	28,35	101,03	684,75	24,12	41,05	35,78	107,70	783,13	24,19	41,05	35,78	107,70	783,13	24,19	41,05	35,78	107,70	783,13	
	ОБЕД																							
		Салат овощной (картофель,морковь отварн,огурец консерв,горошек зелен консерв)	80	100	0,52	0,14	2,12	54	2,96	0,96	0,25	3,52	82,10	5,44	0,96	0,25	3,52	82,10	5,44	0,96	0,25	3,52	82,10	
№70		Шнн из свежей капусты	250	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44	3,5	3	8,75	218,75	24,44	3,5	3	8,75	218,75	
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	75/25	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99	20,62	9,84	8,88	
№407		Компот из сухофруктов	200	200	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00	0	4,48	144,00	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00	0	6,56	156,00	
		Итого по приёму пищи			36,22	34,1	86,12	944,84	120,69	45,19	38,866	110,33	1229,39	140,43	120,69	45,19	38,866	110,33	1229,39	140,43	120,69	45,19	38,866	
	ПОЛДНИК																							
№398		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	40	1,5	1,9	34,8	140	2,8	1,5	1,9	34,8	140	2,8	1,5	1,9	34,8	140	2,8	1,5	1,9	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			2,5	1,9	62,2	252	2,8	2,5	1,9	62,2	252	2,8	2,5	1,9	62,2	252	2,8	2,5	1,9	62,2	252	
		Итого за 5 день			69,52	64,35	249,35	1881,59	147,61	88,74	76,54	280,23	2264,52	167,42	88,74	76,54	280,23	2264,52	167,42	88,74	76,54	280,23	2264,52	
	6 день																							
	Выход блюда																							
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК																							
№221с.398		Макароны с сыром	180	180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975	6,45	9	68,55	429	0,975	6,45	9	68,55	429	
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0	2,6	0,455	0,429	63,375	0	2,6	0,455	0,429	63,375	
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	
		Итого по приёму пищи			12,20	32,97	109,25	752,27	11,37	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70	14,95	36,08	132,20	909,90	
	ОБЕД																							
№70		Салат из капусты белокочанной со	80	100	0,48	0,12	1,56	48,4	2,94	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70	0,77	0,19	2,50	77,44	
№116(2)		Суп картофельный макаронными	250	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88	3,84	8,96	26,56	302,40	
№274		Котлета рыбная с соусом молочным	100/25	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	
№359		Рис отварной	150	180	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00	4,80	10,98	33,84	192,60	
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00	0	4,48	144,00	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00	0	6,56	156,00	
		Итого по приёму пищи			25,6	27,08	91,71	863,24	59,752	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596	32,668	33,068	114,906	1150,28	
	ПОЛДНИК																							
		Кисель фруктово- ягодный	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	
		Сухари слобые	40	40	0,72	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			1,72	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	
		Итого за 6 день			39,52	62,44	263,16	1867,51	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25	52,88	71,53	309,31	2312,18	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	7 день	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг				
			Выход блюда																									
	ЗАВТРАК																											
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34				
№439		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0				
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75	0,27	3	0,525	0,495	73,125	0	3	0,525	0,495	73,125	0	3	0,525	0,495	73,125	0				
№261		Яйцо вареное	40	40	15,2	14,6	14	62,8	0,27	15,2	14,6	14	62,8	0,27	15,2	14,6	14	62,8	0,27	15,2	14,6	14	62,8	0,27				
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22				
		Итого по приёму пищи			34,80	27,55	54,63	457,55	23,61	35,80	27,73	54,80	481,93	23,61	35,80	27,73	54,80	481,93	23,61	35,80	27,73	54,80	481,93	23,61				
	ОБЕД																											
№70		Салат из помидор и огурцов свежих	80	100	0,48	0,12	1,56	8,4	2,94	0,72	0,18	2,34	12,6	2,94	0,72	0,18	2,34	12,6	2,94	0,72	0,18	2,34	12,6	4,41				
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	172	14,8	2,4	5,1	12,9	268	14,8	2,4	5,1	12,9	268	22,2	2,4	5,1	12,9	268	22,2				
№289		Курица тушеная с овощами	100	100	18,3	14,5	11,6	325	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0				
№362(3)		Гречка отварная	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99				
№407		Кисель фруктово- ягодный	200	200,0	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4				
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0	4,2	0,765	9,75	135	0	4,2	0,765	9,75	135	0				
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0				
		Итого по приёму пищи			33,43	24,78	99,06	1021,9	39,76	43,27	37,725	129,89	1478,55	39,76	43,27	37,725	129,89	1478,55	61,002	43,27	37,725	129,89	1478,55	61,002				
	ПОЛДНИК																											
№398		Сок фруктовый	200	200	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2				
№503-505		Кондитерское изделие (пряник)	40	40	1,5	1,9	34,8	140	1,5	1,5	1,9	34,8	140	1,5	1,5	1,9	34,8	140	1,5	1,5	1,9	34,8	140	1,5				
		Итого по приёму пищи			8,1	6,9	45,6	244	0,2	8,1	6,9	45,6	244	0,2	8,1	6,9	45,6	244	0,2	8,1	6,9	45,6	244	0,2				
		Итого за 7 день			76,33	59,23	199,29	1723,45	63,57	87,17	72,35	230,29	2204,48	63,57	87,17	72,35	230,29	2204,48	84,81	87,17	72,35	230,29	2204,48	84,81				
		8 день																										
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК																											
№221		Каша вязкая молочная пшеница	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65				
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54				
с.107		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0				
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75	3,00	2	0,35	0,33	48,75	3,00	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00				
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	60	0,4	0,3	10,3	46	60	0,4	0,3	10,3	46	60	0,4	0,3	10,3	46	60				
		Итого по приёму пищи			16,30	29,77	88,55	739,27	61,19	17,30	29,95	88,72	763,65	61,19	17,30	29,95	88,72	763,65	61,19	17,30	29,95	88,72	763,65	61,19				
	ОБЕД																											
№70		Винегрет	80	100	0,48	0,6	11,5	8,4	2,94	0,82	1,02	19,55	14,28	2,94	0,82	1,02	19,55	14,28	5,00	0,82	1,02	19,55	14,28	5,00				
№115(1)		Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,8	3,4	17,2	128	28,14	8,16	5,78	29,24	217,60	28,14	8,16	5,78	29,24	217,60	47,84	8,16	5,78	29,24	217,60	47,84				
№283(2)		Котлеты рыбные школьные	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	327,25	0,012	19,55	18,70	15,30	327,25	0,02	19,55	18,70	15,30	327,25	0,02				
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99				
№407		Компот из сухофруктов	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0,00	25,25	85,34	40	0,72	0,00	25,25	85,34	40,00	0,72	0,00	25,25	85,34	40,00				
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00				
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00				
		Итого по приёму пищи			30,55	21,76	98,05	768,74	91,71	50,82	36,44	146,61	1230,42	91,71	50,82	36,44	146,61	1230,42	125,85	50,82	36,44	146,61	1230,42	125,85				
	ПОЛДНИК																											
		Кисель фруктово- ягодный	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8				
		Печенье овсяное	50	50	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16				
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96				
		Итого за 8 день			52,11	53,92	248,80	1760,01	155,86	73,38	68,77	297,53	2246,07	155,86	73,38	68,77	297,53	2246,07	190,00	73,38	68,77	297,53	2246,07	190,00				

	Прием пищи	Наименование блюда	9 день	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг				
	ЗАВТРАК																						
	№133(3)	Омлет натуральный	200	200	12,4	18,6	1,8	227	0,33	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42									
	№433	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72									
	№1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0									
	№481	Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00									
	№458	Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10									
		Итого по приёму пищи			20,3	39,77	48,45	693,27	11,05	25,02	45,525	49,155	785,745	11,14									
	ОБЕД																						
	№70	Овощи свежие (огурцы)	80	100	0,48	0,12	1,56	8,4	2,94	0,77	0,19	2,50	13,44	4,70									
	№116(2)	Суп картофельный макаронными	250	250	4,6	13,4	45,6	112	16,8	7,36	21,44	72,96	198,00	26,88									
	№302	Печень по-строгановски	75/25	75/25	13,6	13,6	3,9	195	8,4	13,6	13,6	3,9	195	8,4									
	№359	Рис отварной	150	180	3,6	3,75	31	163,5	0	4,32	4,50	37,20	196,20	0,00									
	№408	Напиток лимонный	200	200	0,6	0	29,6	83,68	100	0,6	0	29,6	83,68	100									
	№481	Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00									
	№481	Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00									
		Итого по приёму пищи			29,78	32,08	122,76	750,08	128,14	37,688	41,668	163,916	986,32	139,984									
	ПОЛДНИК																						
	№398	Сок фруктовый	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21									
	№503-505	Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140										
		Итого по приёму пищи			7,1	8,3	43	257	0,21	7,1	8,3	43	257	0,21									
		Итого за 9 день			491,55	458,65	1823,45	13931,90	771,18	621,61	559,58	2134,22	17609,18	151,33									
			10 день																				
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг					
	ЗАВТРАК																						
	№133(3)	Суп молочный рисовый	250	250	4,8	4,2	27,2	190	0,9	4,8	4,2	27,2	190	0,9									
	№434	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0									
	№4а	Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	7,9	13	148	0,14	27,75	11,85	19,50	222,00	0,21									
	№458	Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22									
		Итого по приёму пищи			23,9	12,5	65	440	23,04	33,15	16,45	71,5	514	23,11									
	ОБЕД																						
	№70	Салат из капусты белокочанной	80	100	0,48	0,12	1,56	12,2	2,94	0,82	0,20	2,65	20,74	5,00									
	№117(1)	Уха Ростовская	250	250	6,6	2,4	10	180	8,85	11,22	4,08	17,00	306,00	15,05									
	№347	Котлеты рубленные из птицы	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02									
	№359(3)	Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	11,9	13,6	40,8	340	0									
	№407	Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40									
	№481	Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00									
	№481	Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00									
		Итого по приёму пищи			34,4	25,73	84,41	903,54	51,802	57,976	43,741	125,822	1494,03	60,0634									
	ПОЛДНИК																						
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8									
		Сушки	60	60	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16									
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96									
		Итого за 10 день			63,56	40,62	211,61	1595,54	77,802	96,386	62,581	259,522	2260,03	86,1334									