

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №23» (МБОУ "Лицей №23")



Е.А. Лукьянова

_____ 2022 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Детское общественное питание - ДОП»



Е.В. Вахитова

_____ 2022 г.

**18-ти дневное меню
приготавливаемых блюд (завтраков, обедов)
для учащихся с 12 лет и старше городского летнего-оздоровительного лагеря
г. Озёрска**

приготавливаемых блюд (завтраков, обедов)

для учащихся с 12 лет и старше для городского летнего-оздоровительного лагеря

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценн.	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тож. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
п/п		г	г	г	г	ккал									
День 1															
Завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015г. №209
2	Сыр (порийми)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	С6.2015г. №15
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	220/10	7,99	15,77	48,99	350,16	0,00	0,00	43,80	0,12	104,09	3,28	48,38	1,35	С6.2005г. №37
4	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015г. №377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:	557	22,98	26,87	88,12	666,70	0,10	2,28	195,80	1,25	331,22	255,48	92,25	5,34	

Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	С6.2015г. №96
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	100/10	14,4	20,5	79,5	291,7	0,1	0,0	36,4	3,2	11,7	154,3	27,8	2,5	С6.2015г. №268
4	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	С6.2015г. №202
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338
	Итого:	1130	38,46	51,00	251,95	1285,96	0,49	44,27	60,72	10,67	141,51	493,01	156,02	13,10	
	Итого за день		61,44	77,87	340,07	1952,66	0,59	46,55	256,52	11,92	472,73	748,49	248,27	18,44	

День 2															
Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/10	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сл.	200/10	6,68	13,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47	С6.2015г. №173
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:	560	27,84	25,64	127,16	841,52	0,33	2,65	129,80	2,39	481,67	600,80	108,91	4,48	
Обед															
1	Морковь отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.2016г. стр 477
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/20/20	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17	С6.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48	С6.2015г. №234
4	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	90/90	4,10	6,42	27,26	183,00	0,19	24,22	0,00	0,26	49,31	115,47	37,00	1,35	С6.2015г. №312/139
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015г. №389
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Кондитерское изделие (конфета шоколадная)	40	0,60	0,60	0,76	66,60	0,16	0,00	0,00	0,00	24,21	92,13	16,77	1,49	
	Итого:	1040	50,15	26,72	138,24	1046,81	0,70	49,02	73,83	9,79	275,84	623,68	188,82	11,32	
	Итого за день		77,99	52,36	265,40	1888,33	1,03	51,67	203,63	12,77	757,51	1224,48	327,73	25,80	

День 3														
Завтрак														
1 Омлет натуральный с маслом сливочным	25/5	10,22	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	2,88	79,72	174,60	12,48	2,04	С6.2015г. №210
2 Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	15,14	358,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12	С6.2015г. №173
3 Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	С6.2015г. №382
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	550	28,08	36,79	63,74	840,88	0,41	2,75	330,20	4,39	404,67	616,22	125,67	5,30	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71
2 Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	250/25	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	С6.2015г. №102
3 Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	6,84	59,78	80,00	22,20	3,62	С6.2015г. №294
4 Рис припущенный	180	4,86	5,78	48,89	266,60	0,03	0,00	0,00	0,36	3,22	80,80	25,33	0,69	С6.2015г. №305
5 Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	С6.2015г. №388
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8 Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338
Итого:	1115	42,39	33,58	177,18	1191,93	0,68	128,14	56,96	12,69	190,67	446,18	149,88	13,61	
Итого за день		70,47	70,37	240,92	2032,81	1,09	130,89	387,16	17,08	595,34	1062,40	275,55	18,91	

День 4														
Завтрак														
1 Запеканка из творога с молоком стуженным	130/20	21,92	16,58	42,00	405,00	0,10	0,71	97,50	0,63	293,37	108,02	39,87	0,98	С6.2015г. №223
2 Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	С6.2015г. №174
3 Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	620	33,19	28,03	133,38	919,28	0,22	1,94	152,30	1,64	451,74	339,79	107,86	4,40	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,88	0,16	3,04	17,60	0,06	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,73	С6.2015г. №71
2 Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250/25/20	6,46	9,94	11,85	170,89	0,06	10,73	13,86	2,45	65,78	96,44	31,86	1,84	С6.2015г. №82
3 Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	100/10	18,68	22,56	7,64	328,00	0,26	95,30	7926,00	6,50	24,02	273,02	18,44	14,02	С6.2015г. №282
4 Макароны изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	С6.2015г. №202
5 Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,03	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	С6.2015г. №348
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8 Фрукт свежий (банан)	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	С6.2015г. №338
Итого:	1175	43,83	44,86	184,70	1346,77	0,69	137,03	7939,86	14,19	178,52	619,02	190,62	22,98	
Итого за день		77,02	72,89	318,08	2266,05	0,91	138,97	8092,16	15,83	630,26	958,81	298,48	27,38	

День 5															
Завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	C6.2015г. № 209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015г. №15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	C6. 2015г. № 14
4	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210/10	9,82	12,57	61,71	400,00	0,16	1,09	62,28	0,88	167,13	251,48	50,38	2,70	C6.2015г. № 173
5	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	C6.2015г. №382
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:	550	28,46	34,42	108,68	859,26	0,32	2,83	278,68	2,11	533,53	608,04	103,32	5,04	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	C6.2015г. №96
3	Шницель мясной	100	15,00	22,00	13,01	312,72	0,06	0,30	40,72	3,23	39,21	171,63	50,70	2,54	C6.2015г. №229
4	Пюре картофельное	180	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15	C6.2015г. №312
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	C6.2015г. №389
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Ватрушка с творогом	100	2,24	2,45	14,91	86,94	0,10	0,05	45,33	1,28	67,73	120,26	28,80	1,20	C6.2015г. №410
	Итого:	1090	37,92	47,43	148,12	1103,48	2,02	39,82	154,60	9,28	259,14	640,86	196,59	12,10	
	Итого за день		66,38	81,85	256,80	1962,74	2,34	42,65	433,28	11,39	792,67	1248,90	299,91	17,14	

День 6															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/10	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,27	269,20	3,96	89,20	229,20	18,74	2,60	C6.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	43,46	500,00	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	C6.2015г. №175
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	C6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:	580	26,09	40,20	84,45	804,28	0,30	1,50	324,00	4,92	250,28	460,25	87,49	6,23	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	9,76	12,81	16,37	231,58	0,03	2,02	43,04	3,73	55,43	87,00	16,85	1,33	C6.2015г. №99
3	Тефтели мясные с рисом в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68	C6.2015г. №279
4	Капуста тушеная	180	4,08	7,36	15,79	154,00	0,01	34,16	0,00	3,91	117,50	81,39	41,71	1,67	C6.2015г. №139
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	C6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,05	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	C6.2015г. №338
	Итого:	1110	31,99	30,62	163,02	1075,90	0,30	58,79	76,04	10,46	258,82	455,63	166,56	10,66	
	Итого за день		58,08	70,82	247,47	1880,18	0,60	60,29	400,04	15,38	509,10	915,88	254,05	16,89	

День 7															
Завтрак															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	С6.2015г. №14
2	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,00	0,22	40,00	0,10	295,20	3,00	20,32	1,23	С6.2015г. №204
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015г. №377
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
5	Фрукт свежий (банан)	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	С6.2015г. №338
Итого:		647	21,47	24,58	108,79	742,66	0,13	19,35	80,00	1,66	340,33	129,00	123,79	5,04	
Обед															
1	Свекла отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.1996г. Таб.24
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/20/20	14,66	9,20	6,70	136,95	-0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17	С6.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48	С6.2015г. №234
4	Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	180	3,59	8,10	21,12	171,80	0,11	17,14	46,40	1,43	59,67	55,76	42,19	1,68	С6.2016г. №362
5	Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,03	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	С6.2015г. №348
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого:		1000	48,39	27,68	140,99	1004,61	0,46	37,94	120,23	10,84	268,31	477,20	177,36	7,81	
Итого за день			69,86	52,26	249,78	1747,27	0,59	57,29	200,23	12,50	608,64	606,20	301,15	12,85	

День 8															
Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	С6.2015г. №174
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		590	27,16	23,40	128,95	836,52	0,24	2,51	129,80	1,83	464,77	536,24	100,54	2,64	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	24,18	71,10	29,35	1,10	С6.2015г. №106
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	100/10	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
4	Каша гречневая вязкая	180	6,11	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,47	11,27	145,16	96,04	3,24	С6.2015г. №303
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,60	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015г. №389
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	15,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №538
Итого:		1115	33,24	32,02	216,56	1030,28	0,57	36,48	36,37	7,36	117,52	542,70	219,72	15,63	
Итого за день			60,40	55,42	345,51	1866,80	0,81	38,99	166,17	9,19	582,29	1078,94	320,26	18,27	

День 9														
Завтрак														
1 Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	C6.2015г. №209
2 Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015г. №15
3 Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	220/10	6,68	13,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47	C6.2015г. №173
4 Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	C6.2015г. №382
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	550	25,22	27,74	97,98	732,54	0,31	2,84	231,20	1,92	511,87	575,56	97,77	4,81	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,88	0,16	3,04	17,60	0,06	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,73	C6.2015г. №71
2 Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/25	7,08	6,36	18,01	169,19	0,13	8,26	3,16	1,45	36,45	103,32	32,11	1,72	C6.2015г. №103
3 Гуляш из мяса птицы (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	13,06	0,05	1,78	4,66	2,02	10,20	76,93	1,88	1,14	C6.2015г. №260
4 Пюре картофельное	180	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15	C6.2015г. №312
5 Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	C6.2015г. №349
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8 Кондитерское изделие (конфета шоколадная)	40	0,60	0,60	0,76	66,60	0,16	0,00	0,00	0,00	24,21	92,13	16,77	1,49	
Итого:	1015	30,92	21,43	156,48	887,35	2,09	29,84	52,02	5,75	166,50	557,58	170,16	9,71	
Итого за день		56,14	49,17	254,46	1619,89	2,40	32,68	283,22	7,67	678,37	1133,14	267,93	14,52	

День 10														
Завтрак														
1 Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,58	42,00	405,00	0,10	0,71	97,50	0,63	293,37	108,02	39,87	0,98	C6.2015г. №223
2 Суп молочный с вермишелью	250	6,83	5,93	22,45	187,5	0,11	1,03	41,25	0,47	203,75	171,1	33,35	0,81	C6.2015г. №120
3 Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	C6.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	660	34,02	23,11	102,90	772,78	0,27	2,01	138,75	1,88	524,52	353,45	104,75	4,58	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2 Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	250/25	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	C6.2015г. №102
3 Плов из мяса птицы	100/200	27,02	13,42	54,68	448,00	0,22	9,80	42,00	0,82	54,14	284,00	80,90	2,80	C6.2015г. №291
4 Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	C6.2015г. №388
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
6 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
7 Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	C6.2015г. №338
Итого:	1125	47,11	24,46	166,69	1087,33	0,67	137,04	45,16	6,31	181,81	569,38	183,25	12,10	
Итого за день		81,13	47,57	269,59	1860,11	0,94	139,05	183,91	8,19	706,33	922,83	288,00	16,68	

День 11															
Завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	C6.2015r. № 209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015r. №15
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	220/10	7,99	15,77	48,99	350,16	0,00	0,00	43,80	0,12	104,09	3,28	48,38	1,35	C6.2005r. №37
4	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	C6.2015r. №377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		557	22,98	26,87	88,12	666,70	0,10	2,28	195,80	1,25	331,22	255,48	92,25	5,34	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015r. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	C6.2015r. №96
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	100/10	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,57	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	C6.2015r. №268
4	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	C6.2015r. №202
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	C6.2015r. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	C6.2015r. №338
Итого:		1130	38,46	51,00	251,95	1285,96	0,49	44,27	60,72	10,67	141,51	493,01	156,02	13,10	
Итого за день			61,44	77,87	340,07	1952,66	0,59	46,55	256,52	11,92	472,73	748,49	248,27	18,44	

День 12															
Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/10	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94	C6.2015r. №222
2	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сл.	200/10	6,68	13,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47	C6.2015r. №173
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	C6.2015r. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		560	27,84	25,64	127,16	841,52	0,33	2,65	129,80	2,39	481,67	600,80	108,91	4,48	
Обед															
1	Морковь отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	C6.2016r. стр 477
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/20/20	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17	C6.2015r. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48	C6.2015r. №234
4	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	90/90	4,10	6,42	27,26	183,00	0,19	24,22	0,00	0,26	49,31	115,47	37,00	1,35	C6.2015r. №312/139
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	C6.2015r. №389
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Мороженое (без растительных жиров ГОСТ)	70	2,24	2,45	14,91	86,94	0,03	0,28	21,00	0,00	95,20	70,70	11,90	0,07	
Итого:		1070	51,79	28,57	152,39	1067,15	0,57	49,30	94,83	9,79	346,83	602,25	183,95	9,90	
Итого за день			79,63	54,21	279,55	1908,67	0,90	51,95	224,63	12,18	828,50	1203,05	292,86	14,38	

День 13

Завтрак

1 Омлет натуральный с маслом сливочным	75/5	10,22	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	2,88	79,72	174,60	12,48	2,04	C6.2015г. №210
2 Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	15,14	358,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12	C6. 2015г. № 173
3 Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	C6.2015г. №382
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	550	28,08	36,79	63,74	840,88	0,41	2,75	330,20	4,39	404,67	616,22	125,67	5,30	

Обед

1 Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2 Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	250/25	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	C6.2015г. №102
3 Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	6,84	59,78	80,00	22,20	3,62	C6.2015г. №294
4 Рис припущенный	180	4,86	5,78	48,89	266,60	0,03	0,00	0,00	0,36	3,22	80,80	25,33	0,69	C6.2015г. №305
5 Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	C6.2015г. №388
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8 Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	C6.2015г. №338
Итого:	1115	42,39	33,58	177,18	1191,93	0,68	128,14	56,96	12,69	190,67	446,18	149,88	13,61	
Итого за день		70,47	70,37	240,92	2032,81	1,09	130,89	387,16	17,08	595,34	1062,40	275,55	18,91	

День 14

Завтрак

1 Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,58	42,00	405,00	0,10	0,71	97,50	0,63	293,37	108,02	39,87	0,98	C6.2015г. №223
2 Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	C6.2015г. №174
3 Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	C6.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	620	33,19	28,03	133,38	919,28	0,22	1,94	152,30	1,64	451,74	339,79	107,86	4,40	

Обед

1 Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,88	0,16	3,04	17,60	0,06	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,73	C6.2015г. №71
2 Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250/25/20	6,46	9,94	11,85	170,89	0,06	10,73	13,86	2,45	65,78	96,44	31,86	1,84	C6.2015г. №82
3 Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	100/10	18,68	22,56	7,64	328,00	0,26	95,30	7926,00	6,50	24,02	273,02	18,44	14,02	C6.2015г. №282
4 Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	C6.2015г. №202
5 Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,03	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	C6.2015г. №348
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8 Фрукт свежий (банан)	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	C6.2015г. №338
Итого:	1175	43,83	44,86	184,70	1346,77	0,69	137,03	7939,86	14,19	178,52	619,02	190,62	22,98	
Итого за день		77,02	72,89	318,08	2266,05	0,91	138,97	8092,16	15,83	630,26	958,81	298,48	27,38	

День 15

Завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	C6.2015г. №209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015г. №15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	C6.2015г. №14
4	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210/10	9,82	12,57	61,71	400,00	0,16	1,09	62,28	0,88	167,13	251,48	50,38	2,70	C6.2015г. №173
5	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	C6.2015г. №382
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		550	28,46	34,42	108,68	859,26	0,32	2,83	278,68	2,11	533,53	608,04	103,32	5,04	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	-0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	C6.2015г. №96
3	Шницель мясной	100	15,00	22,00	13,01	312,72	0,06	0,30	40,72	3,23	39,21	171,63	50,70	2,54	C6.2015г. №229
4	Пюре картофельное	180	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15	C6.2015г. №312
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	C6.2015г. №389
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Ватрушка с творогом	100	2,24	2,45	14,91	86,94	0,10	0,05	45,33	1,28	67,73	120,26	28,80	1,20	C6.2015г. №410
Итого:		1090	37,92	47,43	148,12	1103,48	2,02	39,82	154,60	9,28	259,14	640,86	196,59	12,10	
Итого за день			66,38	81,85	256,80	1962,74	2,34	42,65	433,28	11,39	792,67	1248,90	299,91	17,14	

День 16

Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/10	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,27	269,20	3,96	89,20	229,20	18,74	2,60	C6.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	C6.2015г. №175
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	C6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		580	26,09	40,20	84,45	804,28	0,30	1,50	324,00	4,92	250,28	460,25	87,49	6,23	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	9,76	12,81	16,37	231,58	0,03	2,02	43,04	3,73	55,43	87,00	16,85	1,33	C6.2015г. №99
3	Тефтели мясные с рисом в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68	C6.2015г. №279
4	Капуста тушеная	180	4,08	7,36	15,79	154,00	0,01	34,16	0,00	3,91	117,50	81,39	41,71	1,67	C6.2015г. №139
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	C6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	C6.2015г. №338
Итого:		1110	31,99	30,62	163,02	1075,90	0,30	58,79	76,04	10,46	258,82	455,63	166,56	10,66	
Итого за день			58,08	70,82	247,47	1880,18	0,60	60,29	400,04	15,38	509,10	915,88	254,05	16,89	

День 17

Завтрак														
1 Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	С6.2015г. №14
2 Макароны изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,00	0,22	40,00	0,10	295,20	3,00	20,32	1,23	С6.2015г. №204
3 Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015г. №377
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
5 Фрукт свежий (банан)	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	С6.2015г. №338
Итого:	647	21,47	24,58	108,79	742,66	0,13	19,35	80,00	1,66	340,33	129,00	123,79	5,04	
Обед														
1 Свекла отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.1996г. Таб.24
2 Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей бо сметаной	250/20/20	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17	С6.2015г. №88
3 Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48	С6.2015г. №234
4 Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	180	3,59	8,10	21,12	171,80	0,11	17,14	46,40	1,43	59,67	55,76	42,19	1,68	С6.2016г. №362
5 Компот из плодов, или ягод сушеных (язом)	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,03	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	С6.2015г. №348
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого:	1000	48,39	27,68	140,99	1004,61	0,46	37,94	120,23	10,84	268,31	477,20	177,36	7,81	
Итого за день		69,86	52,26	249,78	1747,27	0,59	57,29	200,23	12,50	608,64	606,20	301,15	12,85	

День 18

Завтрак														
1 Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2 Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	С6.2015г. №174
3 Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:	590	27,16	23,40	128,95	836,52	0,24	2,51	129,80	1,83	464,77	536,24	100,54	2,64	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71
2 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	24,18	71,10	29,35	1,10	С6.2015г. №106
3 Шницель мясной из говядины с маслом	100/10	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
4 Каша гречневая вязкая	180	6,11	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,47	11,27	145,16	96,04	3,24	С6.2015г. №303
5 Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015г. №389
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8 Кондитерское изделие (конфета шоколадная)	40	0,60	0,60	0,76	66,60	0,16	0,00	0,00	0,00	24,21	92,13	16,77	1,49	
Итого:	1025	33,32	32,10	204,58	1039,16	0,70	23,48	36,37	7,10	120,93	620,53	224,79	14,26	
Итого за день		60,48	55,50	333,53	1875,68	0,94	25,99	166,17	8,93	585,70	1156,77	325,33	16,90	

Среднее значение за период		67,90	64,80	280,79	1927,94	1,07	71,87	1153,70	12,58	630,90	988,92	285,94	17,76	
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------	-------	--------	--------	--------	-------	--

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тугельян В.А. сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: исторические рекомендации организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и санитарно-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тугельян В.А. Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)