

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 7-11 лет городского летнего-оздоровительного лагеря
г. Озёрска**

18-ти дневное меню

приготавливаемых блюд (завтраков, обедов)

для учащихся с 7-11 лет для городского летнего оздоровительного лагеря

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- ды	Энергетическая ценн.	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
г/л		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 (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	С6.2015г. №15
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	200/10	7,30	14,40	44,73	319,72	0,00	0,00	40,00	0,11	95,04	3,00	44,18	1,24	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:	507	19,92	25,20	69,37	566,12	0,07	2,27	192,00	0,84	315,27	229,10	78,15	4,90	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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	80/10	11,52	16,40	63,56	234,19	0,05	0,00	29,09	2,59	9,33	123,47	22,26	1,97	С6.2015г. №268
4	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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	2,88	С6.2015г. №338
	Итого:	1030	33,09	44,27	220,92	1134,12	0,42	42,17	53,44	9,13	130,87	413,96	142,45	10,48	
	Итого за день		53,01	69,47	290,29	1700,24	0,49	44,44	245,44	9,97	446,14	643,06	220,60	15,38	
День 2															
Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	50/10	7,45	7,30	15,57	140,62	0,04	0,11	32,50	0,41	96,70	116,90	14,40	0,47	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:	500	18,02	22,04	97,10	630,76	0,26	2,54	97,30	1,59	378,07	457,80	84,53	3,68	
Обед															
1	Морковь отварная (порционно)	60	0,79	1,56	3,11	29,58	0,04	2,22	8,40	0,28	15,83	18,21	20,43	0,38	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	80/10	16,88	5,70	16,82	181,72	0,05	0,34	14,80	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79	С6.2015г. №234
4	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	75/75	3,07	3,92	15,48	112,61	0,60	14,68	16,57	1,53	63,18	68,99	28,98	1,05	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	940	44,54	22,33	116,75	869,29	1,04	38,42	53,00	8,33	251,98	452,54	152,32	9,89	
	Итого за день		62,56	44,37	213,85	1500,05	1,30	40,96	150,30	9,92	620,05	895,59	274,82	20,27	

День 3														
Завтрак														
1 Омлет натуральный с маслом сливочным	55/5	5,57	9,93	1,05	115,86	0,04	0,10	129,82	1,48	41,23	90,31	6,45	1,05	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	500	21,06	27,22	48,26	662,60	0,34	2,65	209,02	2,60	359,28	505,83	109,74	3,98	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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	80/10	14,27	13,71	13,32	234,00	0,17	0,74	44,02	55,97	48,91	65,46	18,17	2,97	С6.2015г. №294
4 Рис припущенный	150	3,64	4,33	36,67	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,01	0,52	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	1015	37,21	28,95	156,36	1046,29	0,62	125,88	47,18	61,49	174,70	374,76	134,03	12,32	
Итого за день		58,27	56,17	204,62	1708,89	0,96	128,53	256,20	64,09	533,98	880,59	243,77	16,30	

День 4														
Завтрак														
1 Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	0,08	0,57	78,00	0,50	234,70	86,42	31,90	0,78	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	560	26,44	24,42	110,49	768,14	0,17	1,80	132,80	1,12	386,17	292,09	89,99	3,87	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	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	80/10	15,29	18,46	6,25	268,36	0,21	77,97	6484,90	5,31	19,65	223,38	15,08	11,47	С6.2015г. №282
4 Макароны изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	1075	37,96	38,11	168,11	1192,44	0,58	116,20	6498,76	12,12	165,05	523,00	178,26	18,28	
Итого за день		64,40	62,53	278,60	1960,58	0,75	118,00	6631,56	13,24	551,22	815,09	268,25	22,15	

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	C6.2015r. №209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015r. №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	C6.2015r. №14
4	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,33	2,37	C6.2015r. №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	C6.2015r. №382
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:	510	24,91	32,61	86,78	741,12	0,27	2,69	271,20	1,60	506,57	551,76	87,37	4,38	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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	90	13,50	19,80	11,71	281,45	0,06	0,27	36,65	2,91	35,29	154,47	45,63	2,29	C6.2015r. №268
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,19	36,98	86,60	27,75	1,01	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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	C6.2015r. №410
	Итого:	1000	34,60	46,81	136,12	1036,17	0,59	50,85	106,33	8,71	236,90	571,02	178,17	11,24	
	Итого за день		59,51	79,42	222,90	1777,29	0,86	53,54	377,53	10,31	743,47	1122,78	265,54	15,62	

День 6															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	55/5	5,57	9,93	1,05	115,86	0,04	0,10	129,82	1,48	41,23	90,31	6,45	1,05	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	C6.2015r. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:	500	14,55	21,41	68,47	526,00	0,17	1,33	184,62	2,05	195,41	295,26	65,30	4,35	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	C6.2015r. №279
4	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,01	25,62	0,00	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	1030	30,18	28,65	153,43	1010,41	0,27	48,15	76,04	9,24	225,15	398,60	150,63	9,77	
	Итого за день		44,73	50,06	221,90	1536,41	0,44	49,48	260,66	11,29	420,56	693,86	215,93	14,12	

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 Макароны изделия отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	0,81	221,40	151,56	15,24	0,93	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
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:	567	15,72	20,30	85,77	588,92	0,16	19,30	126,40	1,98	259,63	251,46	108,81	4,41	
Обед														
1 Свекла отварная (порционно)	60	0,79	1,56	3,11	29,58	0,04	2,22	8,40	0,28	15,83	18,21	20,43	0,38	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	80/10	16,88	5,70	16,82	181,72	0,05	0,34	14,80	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79	С6.2015г. №234
4 Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	150	2,70	6,08	15,84	128,85	0,08	12,85	34,80	1,07	44,75	41,82	31,64	1,26	С6.2016г. №362
5 Компот из плодов, ягд 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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
Итого:	900	42,92	23,77	126,00	854,53	0,36	32,59	71,23	7,75	215,66	338,60	138,33	6,26	
Итого за день		58,64	44,07	211,77	1443,45	0,52	51,89	197,63	9,73	475,29	590,06	247,14	10,67	

День 8														
Завтрак														
1 Пудинг из творога с молоком сгущенным	50/10	7,45	7,30	15,57	140,62	0,04	0,11	32,50	0,41	96,70	116,90	14,40	0,47	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	500	17,34	19,80	98,89	625,76	0,17	2,40	97,30	1,03	361,17	393,24	76,16	1,84	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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	80/10	11,52	16,40	63,56	234,19	0,05	0,00	29,09	2,59	9,33	123,47	22,26	1,97	С6.2015г. №268
4 Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,35	8,45	108,87	72,03	2,43	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	1015	28,04	26,12	188,19	897,24	0,48	34,38	29,09	6,35	108,06	438,86	184,64	13,85	
Итого за день		45,38	45,92	287,08	1523,00	0,65	36,78	126,39	7,38	469,23	832,10	260,80	15,69	

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	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015г. №15
3	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сл.	200/10	6,68	11,09	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:		500	22,85	25,44	83,49	662,40	0,28	2,83	231,20	1,52	504,97	549,46	87,87	4,48	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	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	Гуляц 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	150	3,07	4,81	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,19	36,98	86,60	27,75	1,01	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:		935	29,11	22,99	145,72	850,91	0,65	39,50	7,82	5,51	147,38	506,70	155,81	9,07	
Итого за день			51,96	48,43	229,21	1513,31	0,93	42,33	239,02	7,03	652,35	1056,16	243,68	13,55	

День 10

Завтрак															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	0,08	0,57	78,00	0,50	234,70	86,42	31,90	0,78	C6.2015г. №223
2	Суп молочный с вермишелью	200	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:		550	25,91	18,32	75,52	584,14	0,20	1,67	111,00	1,27	418,20	271,53	80,21	3,89	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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	90/150	21,62	10,73	43,74	358,40	0,17	7,83	33,60	0,65	43,30	227,19	64,71	2,23	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:		1015	40,92	21,64	150,11	970,74	0,59	132,97	36,76	5,90	166,67	475,89	161,56	11,06	
Итого за день			66,83	39,96	225,63	1554,88	0,79	134,64	147,76	7,17	584,87	747,42	241,77	14,95	

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	C6.2015г. № 209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015г. №15
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	200/10	7,30	14,40	44,73	319,72	0,00	0,00	40,00	0,11	95,04	3,00	44,18	1,24	C6.2005г. №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	C6.2015г. №377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:		507	19,92	25,20	69,37	566,12	0,07	2,27	192,00	0,84	315,27	229,10	78,15	4,90	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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 из говядины с маслом сливочным	80/10	11,52	16,40	63,56	234,19	0,05	0,00	29,09	2,59	9,33	123,47	22,26	1,97	C6.2015г. №268
4	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	C6.2015г. №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	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:		1030	33,09	44,27	220,92	1134,12	0,42	42,17	53,44	9,13	130,87	413,96	142,45	10,48	
Итого за день			53,01	69,47	290,29	1700,24	0,49	44,44	245,44	9,97	446,14	643,06	220,60	15,38	

День 12															
Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	50/10	7,45	7,30	15,57	140,62	0,04	0,11	32,50	0,41	96,70	116,90	14,40	0,47	C6. 2015г. № 222
2	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сл.	200/10	6,68	11,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47	C6.2015г. №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	C6.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:		500	18,02	20,04	97,10	630,76	0,26	2,54	97,30	1,59	378,07	457,80	84,53	3,68	
Обед															
1	Морковь отварная (порционнo)	60	0,79	1,56	3,11	29,58	0,04	2,22	8,40	0,28	15,83	18,21	20,43	0,38	C6.2016г. 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	C6.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	80/10	16,88	5,70	16,82	181,72	0,05	0,34	14,80	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79	C6.2015г. №234
4	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	75/75	3,07	3,92	15,48	112,61	0,60	14,68	16,57	1,53	63,18	68,99	28,98	1,05	C6.2015г. №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	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:		970	46,18	24,18	130,90	889,63	0,91	38,70	74,00	8,33	322,97	431,11	147,45	8,47	
Итого за день			64,20	44,22	228,00	1520,39	1,17	41,24	171,30	9,92	701,04	888,91	231,98	12,15	

День 13														
Завтрак														
1 Омлет натуральный с маслом сливочным	55/5	5,57	9,93	1,05	115,86	0,04	0,10	129,82	1,48	41,23	90,31	6,45	1,05	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	C6.2015r. №382
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	500	21,06	27,22	48,26	662,60	0,34	2,65	209,02	2,60	359,28	505,83	109,74	3,98	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	C6.2015r. №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	C6.2015r. №102
3 Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	80/10	14,27	13,71	13,32	234,00	0,17	0,74	44,02	55,97	48,91	65,46	18,17	2,97	C6.2015r. №294
4 Рис припущенный	150	3,64	4,33	36,67	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,01	0,52	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	1015	37,21	28,95	156,36	1046,29	0,62	125,88	47,18	61,49	174,70	374,76	134,03	12,32	
Итого за день		58,27	56,17	204,62	1708,89	0,96	128,53	256,20	64,09	533,98	880,59	243,77	16,30	

День 14														
Завтрак														
1 Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	0,08	0,57	78,00	0,50	234,70	86,42	31,90	0,78	C6.2015r. №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	C6.2015r. №174
3 Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,15	11,73	2,13	C6.2015r. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	560	26,44	24,42	110,49	768,14	0,17	1,80	132,80	1,12	386,17	292,09	89,99	3,87	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	C6.2015r. №71
2 Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250/25/20	6,20	8,44	11,49	154,69	0,06	10,69	3,16	2,42	56,98	90,34	30,96	1,82	C6.2015r. №82
3 Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80/10	15,29	18,46	6,25	268,36	0,21	77,97	6484,90	5,31	19,65	223,38	15,08	11,47	C6.2015r. №282
4 Макароны изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	C6.2015r. №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	C6.2015r. №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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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	C6.2015r. №338
Итого:	1075	37,70	36,61	167,75	1176,24	0,58	116,16	6488,06	12,09	156,25	516,90	177,36	18,26	
Итого за день		64,14	61,03	278,24	1944,38	0,75	117,96	6620,86	13,21	542,42	808,99	267,35	22,13	

День 15														
Завтрак														
1 Яйцо вареное	40	5,08	3,60	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 (порциями)	20	4,64	3,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	С6.2015г. №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	С6.2015г. № 14
4 Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,33	2,37	С6.2015г. № 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	С6.2015г. №382
6 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	510	24,91	32,61	86,78	741,12	0,27	2,69	271,20	1,60	506,57	551,76	87,37	4,38	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	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	90	13,50	19,80	11,71	281,45	0,06	0,27	36,65	2,91	35,29	154,47	45,63	2,29	С6.2015г. №268
4 Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,19	36,98	86,60	27,75	1,01	С6.2015г. №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	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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	С6.2015г. №410
Итого:	1000	34,60	46,81	136,12	1036,17	0,59	50,85	106,33	8,71	236,90	571,02	178,17	11,24	
Итого за день		59,51	79,42	222,90	1777,29	0,86	53,54	377,53	10,31	743,47	1122,78	265,54	15,62	

День 16														
Завтрак														
1 Омлет натуральный с маслом сливочным	55/5	5,57	9,93	1,05	115,86	0,04	0,10	129,82	1,48	41,23	90,31	6,45	1,05	С6.2015г. №210
2 Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10	6,08	13,08	43,46	300,00	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	С6.2015г. №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	С6.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	500	14,55	23,31	68,47	526,00	0,17	1,33	184,62	2,05	195,41	295,26	65,30	4,35	
Обед														
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	С6.2015г. №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	С6.2015г. №99
3 Тертей 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	С6.2015г. №279
4 Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,01	25,62	0,00	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25	С6.2015г. №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	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	1030	30,18	28,65	153,43	1010,41	0,27	48,15	76,04	9,24	225,15	398,60	150,63	9,77	
Итого за день		44,73	51,96	221,90	1536,41	0,44	49,48	260,66	11,29	420,56	693,86	215,93	14,12	

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	Сб. 2015г. № 14
2 Макароны изделия отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	0,81	221,40	151,56	15,24	0,93	Сб. 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	Сб. 2015г. № 377
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
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	Сб. 2015г. № 338
Итого:	567	15,72	20,30	85,77	588,92	0,16	19,30	126,40	1,98	259,63	251,46	108,81	4,41	

Обед

1 Свекла отварная (порционно)	60	0,79	1,56	3,11	29,58	0,04	2,22	8,40	0,28	15,83	18,21	20,43	0,38	Сб. 1996г. Таб. 24
2 Шп из свежей капусты с картофелем с говяжьей 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	Сб. 2015г. № 88
3 Котлета рыбная с маслом сливочным	80/10	16,88	5,70	16,82	181,72	0,05	0,34	14,80	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79	Сб. 2015г. № 234
4 Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	150	2,70	6,08	15,84	128,85	0,08	12,85	34,80	1,07	44,75	41,82	31,64	1,26	Сб. 2016г. № 362
5 Компот из плодов/ял 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	Сб. 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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
Итого:	900	42,92	23,77	126,00	854,53	0,36	32,59	71,23	7,75	215,66	338,60	138,33	6,26	
Итого за день		58,64	44,07	211,77	1443,45	0,52	51,89	197,63	9,73	475,29	590,06	247,14	10,67	

День 18

Завтрак

1 Пудинг из творога с молоком сгущенным	50/10	7,45	7,30	15,57	140,62	0,04	0,11	32,50	0,41	96,70	116,90	14,40	0,47	Сб. 2015г. № 222
2 Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	12,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	Сб. 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	Сб. 2015г. № 378
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого:	500	17,34	21,80	98,89	625,76	0,17	2,40	97,30	1,03	361,17	393,24	76,16	1,84	

Обед

1 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,10	12,00	0,02	6,30	0,00	0,44	6,00	21,00	9,00	0,48	Сб. 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	Сб. 2015г. № 106
3 Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	80/10	11,52	16,40	63,56	234,19	0,05	0,00	29,09	2,59	9,33	123,47	22,26	1,97	Сб. 2015г. № 268
4 Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,35	8,45	108,87	72,03	2,43	Сб. 2015г. № 303
5 Сох 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	Сб. 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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	33,92	12,50	1,55	
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:	925	28,12	26,20	176,21	906,12	0,61	21,38	29,09	6,09	111,47	516,69	189,71	12,48	
Итого за день		45,46	48,00	275,10	1531,88	0,78	23,78	126,39	7,12	472,64	909,93	265,87	14,32	
Среднее значение за период		56,29	55,26	239,93	1632,28	0,76	67,30	938,25	15,88	546,82	823,87	244,58	15,15	

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации по организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и техника-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептур на продукцию 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)