Дата:
2023.06.08
16:30:08
+04'00'

Шагвалиева
Альфия
Шавкатовна

Подписано цифровой подписью: Шагвалиева Альфия Шавкатовна
DN: c=RU, st=Ульяновская область, l=с.Старая Сахча,
title=Директор школы, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.А. МАРКЕЛОВА С. СТАРАЯ САХЧА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН" УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ",
1.2.643.100.3=1208305735353933273831313 0,
1.2.643.3.131.1.1=220C373331303031323130323333,
email=sah_edu1@mail.ru, givenName=Альфия Шавкатовна,
sn=Шагвалиева, cn=Шагвалиева Альфия Шавкатовна
Дата: 2023.06.08 16:31:41 +04'00'

Утверждаю:
Начальник лагеря
МБОУ «Средняя школа
им.В.А.Маркелова с.Старая Сахча»
Р.С.Михлюкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для лагеря с дневным пребыванием «Непоседы»
МБОУ «Средняя школа им.В.А.Маркелова с.Старая Сахча»

День 1							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				21	25	82	611
Суп молочный с крупой (№161-Л)			**250**	**7,0**	**7,9**	**24,2**	**189,9**
молоко питьевое пастеризованное	125	125					
вода	138	138					
крупа рисовая	15	15					
масло сливочное	2	2					
сахар	3	3					
Бутерброд горячий с сыром (№10-Л)			**60**	**8,8**	**13,4**	**16**	**215,8**
хлеб пшеничный или батон	30	30					
сыр	27	25					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток (№692-Л)			**200**	**3**	**3,4**	**18**	**110,1**
кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
молоко питьевое пастеризованное	50	50					
вода	172	172					
Банан			**160**	**1,8**	**0,0**	**23,5**	**95,2**
Обед				23	26	115	754
Овощи свежие с зеленью (М-таб.24)			**80**	**0,5**	**0,2**	**2,6**	**13,5**
помидоры свежие парниковые	38	37					
огурцы свежие парниковые	41	40					
зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной (№124-Л)			**250/13/5**	**4,3**	**5,3**	**10,5**	**104,3**
Цыпленок-бройлер	46	25					

масло сливочное	5	5					
вода или бульон	200	200					
сметана	5	5					
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом (№469, 601-Л)			**120**	**11,2**	**13,4**	**11,5**	**208,5**
Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	8	8					
мука пшеничная	8	8					
масса полуфабриката		100					
соус сметанный с томатом		50					
мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
вода питьевая	37,5	37,5					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5					
Рис припущенный (№512-Л)			**150**	**3,6**	**6,0**	**37,0**	**207,2**
крупа рисовая	53	53					
масло сливочное	5	5					
вода		110					
Компот из смеси сухофруктов(№639-Л)			**200**	**0,6**	**0**	**31,4**	**120,2**
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
ИТОГО				43	50	197	1365

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				9	18	80	500
Каша пшенная с маслом и сахаром (№302-Л)			**200/5**	**6,0**	**10,0**	**41,4**	**269,3**
крупа пшенная	47	47					
молоко питьевое пастеризованное	90	90					
вода питьевая	60	60					
сахар	12,5	12,5					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом (№91-Л)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**138,3**
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30					
Мандарин			150	0,8	0,0	8,7	35,6
Чай с сахаром (№1-Л)			**200/15**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**57,1**
чай - заварка	1	1					

вода		200					
сахар	15	15					
Обед				34	31	104	801
Огурцы свежие с зеленью (№М-таб24)			**80**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**10,8**
огурцы свежие парниковые	82	80					
зелень укропа	2,7	2					
Борщ с курой и со сметаной (№110-Л)			**250/25/5**	**6,4**	**7,45**	**13,4**	**142,9**
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03. - 40%	28	20					
Свёкла с 01.01 - 25%	52	40					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10					
Капуста белокочанная свежая	25	20					
лук репчатый	12,0	10					
томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли)	8	8					
Сахар	3	3					
масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
сметана	5	5					
Рыбы жареная (№377-Л)			**100**	**19,6**	**8,9**	**0,2**	**159,3**
минтай потрошеный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113					
мука пшеничная	6	6					
масло растительное	6	6					
Картофель отварной с маслом(№ 203-л)			**150/6**	**3,1**	**9,7**	**24,4**	**191,0**
Картофель с 01.03-40%	217	155					
Масло сливочное	6	6					
Зефир			**30**	**0,7**	**3,7**	**20,5**	**113,0**
Хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)			**200**	**1,0**	**0,0**	**21,2**	**83,5**
ИТОГО				**43**	**49**	**184**	**1301**

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				**30**	**33**	**49**	**601**
Запеканка из творога со сметаной (№366-Л)			**180**	**30,0**	**26,6**	**27,4**	**462,2**
творог	142	140					
крупа манная	10	10					
сахар	10	10					
яйца (шт)	0,1	0,1					
сметана	6	6					
сухари пшеничные	6	6					
масло сливочное	6	6					
Масса запеканки		150					
сметана	30	30					

Бутерброд с колбасой вареной (№6-2004)			**35**	**0,0**	**6,2**	**6,5**	**80,2**
хлеб пшеничный или батон	15	15					
колбаса вареная "высший сорт	21	20					
Чай с лимоном (№686-Л)			**200**	**0,3**	**0**	**15,2**	**58,2**
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7					
сахар	15	15					
	Обед			21	16	127	706
Овощи свежие (помидоры с зеленью) (№М-таб№24)			**80/3**	**0,6**	**0,2**	**2,5**	**13,2**
помидоры свежие парниковые	82	80					
зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей №140-Л)			**250/25**	**6,90**	**5,00**	**10,00**	**110,1**
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03. - 40%	125	75					
макаронные изделия промышленного производства	10	10					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12,0	10					
масло сливочное	3	3					
Рагу из птицы (№489-Л)			**200/60**	**9,0**	**8,4**	**14,6**	**166,2**
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
масло растительное	3	3					
Масса жареной птицы		**60**					
Картофель с 01.03.- 40%	214	128					
морковь с 01.01.- 25%	37	28					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10					
лук репчатый	19	16					
мука пшеничная	2,4	2,4					
масло сливочное	6	6					
Кисель из концентрата (№648-Л)			**200**	**0,0**	**0,0**	**21,1**	**79,1**
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
Вафли			**70**	**1,7**	**2,0**	**56,8**	**237,3**
ИТОГО				**51**	**49**	**176**	**1307**

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**угл., г**	**ЭЦ, ккал**

Завтрак				**14**	**20**	**53**	**438**
Каша их хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом (№311-Л)			**200//15/5**	**6,7**	**9,0**	**27,3**	**210,2**
овсяные хлопья "Геркулес"	31	31					
молоко питьевое	106	106					
вода	70	70					
сахар	20	20					
масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом, сыром (№3-Л)			**35**	**4,7**	**7,9**	**7,3**	**117,3**
хлеб пиеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Кофейный напиток на молоке (№692-Л)			**200**	**3**	**3,4**	**18**	**110,1**
кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
молоко питьевое	50	50					
пастеризованное							
вода	172	172					
Обед				31	32	131	905
Салат из белокочанной капусты с морковью (№43-Л)			**80**	**1,1**	**4,1**	**7,1**	**68,0**
капуста белокочанная свежая нового урожая	99	79					
Масса прогретои капусты		71					
морковь нового урожая до 01.01.-20%	12	10					
сахар	5,0	5,0					
масло растительное	5	5					
Суп картофельный с рыбными консервами (№133-Л)			**250**	**8,5**	**10,5**	**20,5**	**205,4**
Картофель с 01.03. - 40%	158	113					
морковь с 01.01.- 25%	13	10					
лук репчатый	10	8					
масло сливочное	3	3					
рыбные консервы в собственном соку (скумбрия атлантическая)	36	35					
вода	180	180					
Картофельная запеканка (№478,28)			**180**	**12,52**	**13,57**	**37,12**	**329,52**
Фарш	13,33	13,33					
Лук репчатый	0,84	0,84					
Соль йодированная	0,2	0,2					
Картофель	12,07	12,07					
Молоко	1,58	1,58					
Масло сливочное	3,31	3,31					
Компот из смеси сухофруктов (№639-Л)			**200**	**0,6**	**0**	**31,4**	**120,2**
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
Пряник			**30**	**1,6**	**3,6**	**23,4**	**126,6**
Хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**

ИТОГО				46	52	183	1342
ДЕНЬ 5							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**угл., г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак				**12**	**24**	**79**	**558**
Каша рисовая молочная вязкая с маслом (№302-Л)			**200/5/10**	**3**	**8,2**	**38**	**228,3**
крупарисовая	44	44					
вода питьевая	60	60					
молоко питьевое	98	98					
сахар	10	10					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром (№685-Л)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**57,1**
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
Бутерброд горячий с сыром и колбасой (№11-Л)			**60**	**7,9**	**15,7**	**15**	**229,2**
хлеб пшеничный или батон	30	30					
колбаса вареная "высший сорт	21	20					
сыр	11	10					
Груша			**130**	**0,4**	**0,0**	**11,2**	**43,6**
Обед				**31**	**32**	**123**	**871**
Салат свекольный (№33-С)			**100**	**1,6**	**6,2**	**7,9**	**91,8**
Свёкла с 01.01 - 25%	126	95					
масло растительное	6	6					
Суп картофельный с мясными фрикадельками (№137-Л)			**250/25**	**7,4**	**5,5**	**15,1**	**135,7**
картофель 01.03. -40%	140	100					
морковь с 01.01-25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3					
масло сливочное	3	3					
Бульон или вода		180					
фрикадельки		**25**					
говядина полуфабрикат	39	29					
лук репчатый	3,0	2,5					
вода питьевая	2,5	2,5					
яйца (шт)	0,05	0,05					
Котлеты рубленые из цыплят со сливочным маслом (№499-Л)			**75/5**	**12,1**	**11,3**	**11,3**	**192,5**
Цыпленок-бройлер	128	53					
хлеб пшеничный	12	12					
вода	18	18					
масло сливочное	3	3					
масса полуфабриката		88					
масло растительное	5	5					
масса жареных котлет		75					

масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные (№516-Л)			**150**	**5,3**	**6,1**	**35,2**	**208,1**
макаронные изделия	53	53					
масло сливочное	5	5					
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)			**200**	**1,0**	**0,0**	**21,2**	**83,5**
Печенье "Юбилейное"			**15**	**1,1**	**1,8**	**10,2**	**58,7**
хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
ИТОГО				**43**	**55**	**203**	**1429**

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				**26**	**43**	**58**	**710**
Омлет натуральный (№340-Л)			**210**	**21,0**	**35,0**	**4,0**	**415**
яйца	4	160					
молоко питьевое	60	60					
масса омлетной смеси		220					
масло растительное для жарки	5	5					
масса омлета		205					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом сливочным (№1-Л)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**138,3**
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с лимоном (№686-Л)			**200**	**0,3**	**0**	**15,2**	**58,2**
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7					
сахар	15	15					
Банан			**200**	**2,1**	**0,0**	**24,0**	**98,4**
Обед				**19**	**17**	**87**	**556**
Помидоры свежие с зеленью (М- таб.24)			**80/3**	**0,6**	**0,2**	**2,5**	**13,2**
помидоры свежие парниковые	82	80					
зелень (петрушка, или укроп)	3,7	3					
Суп с крупой и курицей (№149-Л)			**250/25**	**6,0**	**7,3**	**16,6**	**156**
Цыпленок-бройлер	46	25					
крупа рисовая	20	20					
морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
Рагу из птицы (№489-Л)			**200160**	**9,0**	**8,4**	**14,6**	**166,2**
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
масло растительное	3	3					
Масса жареной птицы		**60**					
Картофель с 01.03.- 40%	179	128					
морковь с 01.01.- 25%	35	28					

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10					
лук репчатый	19	16					
мука пшеничная	2,4	2,4					
масло сливочное	6	6					
Хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
Компот из смеси сухофруктов (№639-Л)			**200**	**0,6**	**0**	**31,4**	**120,2**
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
ИТОГО				**44**	**60**	**145**	**1266**
ДЕНЬ 7							
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**угл., г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак				**12**	**22**	**93**	**597**
Каша пшенная с маслом и сахаром (№302-Л)			**200/5/15**	**6,6**	**11,2**	**45,3**	**297,1**
крупа пшенная	50	50					
молоко питьевое пастеризованное	96	96					
вода питьевая	64	64					
сахар	15	15					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с колбасой вар (№6-Л)			**35**	**0,0**	**6,2**	**6,5**	**80,2**
хлеб пшеничный или батон	15	15					
колбаса вареная "высший сорт	21	20					
Какао с молоком (№693-Л)			**200**	**4,9**	**5**	**32,5**	**186,5**
какао-порошок	4	4					
сахар	20	20					
молоко питьевое	100	100					
вода	110	110					
Апельсин			**130**	**0,7**	**0,0**	**8,2**	**33,6**
Обед				**40**	**36**	**107**	**891**
Винегрет овощной (№71-Л)			**100**	**1,4**	**10,1**	**6,8**	**124**
Картофель с 01.03-40%	29	21					
свекла -с 01.01 - 25%	19	15					
Морковь с 01.01. - 25%	13	10					
огурцы консервированные без уксуса	27	20					
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	12,0	10					
лук	18,0	15					
масло растительное	10	10					
Суп картофельный с бобовыми и курицей (№139-Л)			**250/25**	**10,4**	**7,7**	**22,4**	**201**
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03.-40%	70	50					
Горох лущеный	20	20					
Лук репчатый	12	20					

Морковь с 01.01. - 25%	13	10					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	180	180					
Рыба жареная (N9377-Л)			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Минтай потрошеный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					
Картофельное пюре (№ 520-Л)			150	3,1	6,8	21,9	155,3
Картофель с 01,03.-40%	180	128					
Молоко питьевое	24	23					
Масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата (№648-Л)			200	0,0	0,0	21,1	79,1
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Йогурт для детского питания (стаканчик)			1	2,8	1,6	12,5	72,5
ИТОГО				52	58	200	1488

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13	18	104	606
Суп молочный с макаронными изделиями (№160-Л)			250	6,2	7,9	24,7	195
вода питьевая	105	105					
молоко питьевое	125	125					
макаронные изделия, или вермишель, или фигурные изделия	20	20					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Бутерброд с маслом, сыром (№93-Л)			35	4,7	7,9	7,3	117,3
хлеб пшеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с сахаром (№685-Л)			200	0,2	0,0	15,0	57,1
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
Вафли			70	1,7	2,0	56,8	237,3
Обед				23	20	98	645
Овощи свежие с зеленью(М- таб.24)			80	0,5	0,2	2,6	13,5
помидоры свежие парниковые	38	37					
огурцы свежие парниковые	41	40					

зелень свежая (укроп или петрушка)	3	2					
Рассольник ленинградский (№132-Л) с курой, со сметаной			**2>0/25/5**	**7,4**	**8,1**	**20,2**	**178,25**
Цыплёнок-бройлер	46	25					
картофель с 01.03. - 40%	105	75					
крупа рисовая	5	5					
морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	6	5					
огурцы консервированные без уксуса	17	15					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Плов из птицы (№492-Л)			**225**	**11,1**	**11,1**	**20,4**	**226**
Цыпленок-бройлер	144	103					
масло сливочное	12	12					
лук	14	12					
морковь с 01.01 - 25%	15	12					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	8	8					
крупа рисовая	53	53					
масса тушёной птицы		75					
масса риса с овощами		150					
Хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
Яблоко			**130**	**0,4**	**0,0**	**11,2**	**43,6**
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)			**200**	**1,0**	**0,0**	**21,2**	**83,5**
ИТОГО				**36**	**38**	**202**	**1251**

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				**14**	**22**	**86**	**586**
Каша манная жидкая с маслом (№311-Л)			**200/15/5**	**3**	**8,6**	**38,2**	**242**
крупа манная	31	31					
молоко питьевое пастеризованное	106	106					
вода	70	70					
сахар	15	15					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток на молоке (N692-Л)			**200**	**3**	**3,4**	**18**	**110,1**
кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
молоко питьевое пастеризованное	50	50					
вода	172	172					
Бутерброд с маслом (№1-Л)			**30/10**	**2,3**	**8,3**	**14,5**	**138,3**
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30					
Йогурт для детского питания питьевой			**1**	**5,4**	**2,0**	**15,0**	**95,9**
Обед				**29**	**30**	**113**	**825**

Помидоры свежие с зеленью (М- таб.24)			**80/3**	**0,9**	**0,1**	**3,0**	**17**
помидоры свежие парниковые	82	80					
зелень (петрушка, или укроп)	3,7	3					
Борщ с курой и со сметаной (№110-Л)			**250/25/5**	**6,4**	**7,45**	**13,4**	**142,9**
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03. - 40%	33	20					
Свёкла с 01.01 - 25%	53	40					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10					
Капуста белокочанная свежая	25	20					
лук репчатый	12,0	10					
томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли)	8	8					
Сахар	3	3					
масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
сметана	5	5					
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом (№469,601-Л)			**120**	**11,2**	**13,4**	**11,5**	**208,5**
Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	8	8					
мука пшеничная	8	8					
масса полуфабриката		**100**					
соус сметанный с томатом		**50**					
мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
вода питьевая	37,5	37,5					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5					
Греча рассыпчатая с маслом (№297-Л)			**150/5**	**8,4**	**8,8**	**41,3**	**278**
крупа гречневая	95	95					
вода	142	142					
масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата (№648-Л)			**200**	**0,0**	**0,0**	**21,1**	**79,1**
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
хлеб ржаной			**50**	**2,5**	**0,7**	**22,4**	**100,3**
ИТОГО				**43**	**53**	**198**	**1412**

ДЕНЬ 10							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			35	35	50	638
Запеканка из творога со сметаной (№366-Л)			180	30,0	26,6	27,4	462,2
творог	142	140					
крупа манная	10	10					
сахар	10	10					
яйца (шт)	0,1	0,1					
сметана	6	6					
сухари пшеничные	6	6					
масло сливочное	6	6					
Масса запеканки		150					
сметана	30	30					
Бутерброд с маслом, сыром (№3-Л)			35	4,7	7,9	7,3	117,3
хлеб пшеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с лимоном (№686-Л)			200	0,3	0	15,2	58,2
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7					
сахар	15	15					
Обед				25	27	110	772
Салат из свеклы с сыром (№50-Л)			100	1,7	3,0	8,4	67
Свекла с 01.01 - 25%	91	71					
сыр	18	16					
сметана	15	15					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (№142-Л)			250\25	6,0	5,3	14,8	131
картофель с 01.03. - 40%	167	100					
морковь с 01.01 -25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3					
масло сливочное	3	3					
вода или бульон	180	180					
фрикадельки рыбные (№179-Л)		25					
минтай потрошеный обезглавленный (филе с кожей без костей)	33	24					
яйца (шт)	0,03	0,03					
лук репчатый	6	5					
вода питьевая или бульон	3,0	3					
Котлеты из филе птицы панированные жареные (N496-Л)			‹ 5	11,0	9,8	5,0	152
Цыпленок-бройлер	152	47					
Хлеб пшеничный	11	10					
Яйцо(шт)	0,1	0,1					

Масло сливочное	5	5					
Картофель тушёный (№216-Л)			**150**	**3,1**	**8,6**	**27,7**	**201**
Картофель с 01.03 - 40%	178	127					
Морковь с 01.01 - 25%	20	15					
Лук репчатый	28,5	24,0					
Томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	8,0	8,0					
Масло сливочное	12	12					
Компот из смеси сухофруктов (№639-Л)			**200**	**0,6**	**0**	**31,4**	**120,2**
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					
Сахар	20	20					
Яблоко			100	0,3	0,0	78,0	293,7
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
ИТОГО				**60**	**62**	**160**	**1409**
Соль йодированная в расчёте на 10 дней (по 6 граммов в день)	**60,0**	**60,0**					
ИТОГО в среднем за 10 дней				**46**	**53**	**185**	**1357**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей: завтрак - 25%, обед - 35% (всего 60%)				**46**	**47**	**185**	**1350**