

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

		День	1				
					Химичес	кий соста	ав
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки,	Жиры, Т	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			21	25	82	611
Суп молочный с	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					
caxap	3	3				`	
Бутерброд горяч	ий 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 на	питок (№692		200	3	3,4	18	110,1
кофейный напиток	8	8				i Ng	
caxap	20	20				*	
молоко питьевое пастеризованное	50	50			•	3625	
вода	172	172					
Баг	іан		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 картофеле i (№124-Л)	м, с курой, со 25	250/1 3/5	4,3	5,3	10,5	104,3

масло сливочное	5	5					
вода или бульон	200	200					
сметана	5	5					
Ррикадельки из говяди (№469	ны, запече , 601-Л)	нные с соусом	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	****		100		
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 припуще	ный (№512		150	3,6	6,0	37,0	207,2
крупа рисовая	53	53				7	
масло сливочное	5	5					
вода		110					
Компот из смеси су	хофруктов	(№639-Л)	200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
caxap	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
ИТО	ГО			43	50	197	1365

ДЕНЬ 2

	,			.•	Химиче	ский соста	1B
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки,	Жиры, Г	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			9	18	80	500
Каша пшенная с масл	ом и сахаром	і (№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					
caxap	12,5	12,5					
масло сливочное	5	5			1		
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					
Манд	арин		150	8,0	0,0	8,7	35,6
Чай с сахај	ом (№1-Л)		200/15	0,2	0,0	15,0	57,1
чай - заварка	1	1					

							
вода	15-	200					
caxap	15	15			0.4	404	
	Обед			34	31	104	801
Огурцы свежие с з	еленью (№М	1-таб24)	. 80	0,6	0,1	2,0	10,8
огурцы свежие парниковые	82	80					
зелень укропа	2,7	2					<u> </u>
Борщ с курой и со	сметаной (N	2110-Л)	250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03 40%	28	20					
Свѐкла с 01.01 - 25%	52	40					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10		<u> </u>			
Капуста белокочанная							
капуста ослокочанная свежая	25	20					
лук репчатый	12,0	10					
томатное пюре (без							
содержания консервантов	8	8					
и красителей, крахмала и	0	°					
соли)							
Caxap	. 3	3					
масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
сметана	5	5					
			400	10.0			4500
Рыбы жарена	я (№377-Л)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	100	19,6	8,9	0,2	159,3
минтай потрошеный		140					
обезглавленный (филе	153	113	ĺ				
с кожей без		[[
костей) мука пшеничная	6	6					
	6	6					
масло растительное			45077	3.4	0.7	04.4	404.0
Картофель отварно			150/6	3,1	9,7	24,4	191,0
Картофель с 01.03-40%	217	155					
Масло сливочное		6				·	
3eq			30	0,7	3,7	20,5	113,0
Хлеб р			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Сок фруктовый или	сок с содер	жанием					
витаминов и минерало			200	1,0	0,0	21,2	83,5
ценность сок	а яблочного						
)		1		404	4304
	ТИ	ОГО		43	49	184	1301
	ИТ	ОГО	НЬ 3	1			
	ИТ	ого ДЕІ		43	Химиче	184 ский сост	гав
Наименование блюда	ИТ Брутто, г	ОГО	НЬ 3 Выход, г	43 Белки,			гав
	ИТ	ого ДЕІ		Белки,	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г	гав ЭЦ, ккал
Наименование блюда	ИТ Брутто, г Завтрак	ОГО Д Е] Нетто, г	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
	ИТ Брутто, г Завтрак со сметано	ОГО Д Е] Нетто, г й (№366-Л)		Белки,	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г	гав ЭЦ, ккал
Наименование блюда	ИТ Брутто, г Завтрак	ОГО Д Е] Нетто, г	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога	ИТ Брутто, г Завтрак со сметано	ОГО Д Е] Нетто, г й (№366-Л)	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная	Брутто, г Завтрак со сметанов 142 10	ОГО ДЕ] Нетто, г й (№366-Л)	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар	Брутто, г Завтрак со сметанов 142 10 10	ОГО ДЕ] Нетто, г й (№366-Л) 140 10	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар яйца (шт)	Брутто, г Завтрак со сметанов 142 10 10 0,1	ОГО ДЕ] Нетто, г й (№366-Л) 140 10 10 0,1	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар яйца (шт) сметана	Брутто, г Завтрак в со сметанов 142 10 10 0,1 6	ОГО ДЕ] Нетто, г й (№366-Л) 140 10 10 0,1 6	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар яйца (шт) сметана сухари пшеничные	Брутто, г Завтрак со сметанов 142 10 10 0,1 6 6	ОГО ДЕ Нетто, г й (№366-Л) 140 10 10 0,1 6 6	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар яйца (шт) сметана сухари пшеничные масло сливочное	Брутто, г Завтрак в со сметанов 142 10 10 0,1 6	ОГО ДЕ Нетто, г (№366-Л) 140 10 10 0,1 6 6 6	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар яйца (шт) сметана сухари пшеничные масло сливочное Масса запеканки	Брутто, г Завтрак со сметанов 142 10 10 0,1 6 6 6	ОГО ДЕЛ Нетто, г й (№366-Л) 140 10 0,1 6 6 6 6	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601
Наименование блюда Запеканка из творога творог крупа манная сахар яйца (шт) сметана сухари пшеничные масло сливочное	Брутто, г Завтрак со сметанов 142 10 10 0,1 6 6	ОГО ДЕ Нетто, г (№366-Л) 140 10 10 0,1 6 6 6	Выход, г	43 Белки, г 30	Химиче Жиры, Г	ский сост угл., г 49	гав ЭЦ, ккал 601

Бутерброд с колбасс	ой вареной (I	№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 лимоно	м (№686-Л)		200	0,3	0	15,2	58,2
чай - заварка	1 1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7				······································	
сахар	15	15					
	Обед			21	16	127	706
Овощи свежие (помид табN	оры с зелені 224)	ью) (№М-	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 ма курицей	каронными ⊦ №140-Л)	изделиями с	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 птиці			200/60	9,0	8,4	14,6	166,2
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
масло растительное	3	3					
Масса жареной пт		60				·	
Картофель с 01.03 40%	214	128					<u> </u>
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					ļ
масло сливочное	6	6			<u> </u>		
Кисель из конце	нтрата (№64	8-11)	200	0,0	0,0	21,1	79,1
кисель из концентрата на натуральных плодовоягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
caxap	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ра			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Ваф			70	1,7	2,0	56,8	237,3
	ИТОГО			51	49	176	1307
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ДЕН	1Ь 4		Yananoo	кий сост	20
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, r	Выход, г	Белки,	жиры,	угл., г	ЭЦ, кка

	Завтрак			14	20	53	438
Каша их хлопьев овсян маслом (с» жидкая с	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 масл	том, сыром	(№3-Л)	35	4,7	7,9	7,3	117,3
хлеб пииеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Кофейный напиток		№ 692-Л)	200	3	3,4	18	110,1
кофейный напиток	8	8					
caxap	20	20					
молоко питьевое	50	50			<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
пастеризованное		1					
вода	172	172	J				
	Обед			31	32	131	905
	й капусты с l3-Л)	морковью	80	1,1	4,1	7,1	68,0
капуста белокочанная	99	79					
свежая нового урожая	99	7.9					
Масса прогретои капусты	(A-1)	71					
<u>морковь нового урожая</u> до 01.0120%	12	10					
сахар	5,0	5,0					
масло растительное	5	5					
Суп картофельный с		онсервами	250	8,5	10,5	20,5	205,4
(Nº1;		113			,-		
Картофель с 01.03 40% морковь с 01.01 25%	158 13	10					
	10	8	·				
лук репчатый масло сливочное	3						
масло сливочное	3	3	[
рыбные консервы в собственном соку (скумбрия атлантическая)	36	35					
вода	180	180					
Картофельная за		1 1	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					
Молоко	1,58	1,58					
Масло сливочное		3,31				- 64-4	400.0
Компот из смеси су			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар Пр я	20	20	30	1,6	3,6	23,4	126,6
	ник жаной		50	2,5	0,7	22,4	100,3

	ИТОГО			46	52	183	1342
		ДЕН	1 Ь 5				
					Химичес	кий сост	ав
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, Г	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			12	24	79	558
Каша рисовая молочная	вязкая с мас	лом (№302-Л) 200/5/10	3	8,2	38	228,3
крупарисовая	44	44					
вода питьевая	60	60					
молоко питьевое	98	98					
caxap	10	10			,		
масло сливочное	5	5		<u> </u>			
Чай с сахаро	м (№685-Л)		200	0,2	0,0	15,0	57,1
чай - заварка	1	3					
вода	200	200			 		
caxap	15	15			,		
·					<u></u>		l
Бутерброд горячий с сы	ром и колба	сой (№11-Л)	60	7,9	15,7	15	229,2
хлеб пшеничный или батон	30	30					-
колбаса вареная "высший сорт	21	20					L
сыр	11	10			·		
Груша			130	0,4	0,0	11,2	43,6
	Обед			31	32	123	871
Салат свекол	ьный (№33-C		100	1,6	6,2	7,9	91,8
Свѐкла с 01.01 - 25%	f	95					
масло растительное	6	6					
Суп картофельный с №1:	37-Л)		250/25	7,4	5,5	15,1	135,7
картофель 01.0340%	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				· · · ·	
фрикадельк и		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 маслом	в цыплят со с (№499-Л)	ливочным	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			<u> </u>		
масло растительное	5	5					
масса жареных котлет		75					
			<u> </u>		L		

масло сливочное	5	5					
Макаронные издели	я отварные		150	5,3	6,1	35,2	208,1
макаронные изделия	53	53					
масло сливочное	5	5				**	
Сок фруктовый или витаминов и минерало ценность сок	в (посчитан	а пищевая	200	1,0	0,0	21,2	83,5
Печенье "Ю		<u> </u>	15	1,1	1,8	10,2	58,7
хлеб р			50	2,5	0,7	22,4	100,3
	ТМ	ОГО		43	55	203	1429
		ДЕ	НЬ 6			· ·	
,					Хи	мический	состав
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки,	Жиры, Г	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			26	43	58	710
_ Омлет натурал	іьный (№340)-Л)	210	21,0	35,0	4,0	415
яйца	4	160	<i>,</i>	14.			·
молоко питьевое	60	60					
масса омлетной смеси		220					
масло растительное для жарки	5	5					
масса омлета		205					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30				450	50.0
Чай с лимоно			200	0,3	0	15,2	58,2
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7	·				
caxap	15	15					
Бана	RH		200	2,1	0,0	24,0	98,4
		<u> </u>					FFA
	Обед			19	17	87	556
Помидоры свежие с	зеленью (М	I- таб.24)	80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
помидоры свежие парниковые	82	80		:	·		
зелень (петрушка, или укроп)	3,7	3				Ì	
Суп с крупой и к	урицей (Nº1		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 птиць			200160	9,0	8,4	14,6	166,2
Цыпленок-бройлер	116	82,4	700100				
масло растительное	3	3					
Масса жареной птицы	<u> </u>	60					
Картофель с 01.03 40%	179	128					
морковь с 01.01 25%	35	28					
		<u> </u>					

TOMOTIVO TIONO (See	T						
томатное пюре (без	ļ ,				1		
содержания искусственных	1 1						
ароматизаторов,		10	i				
ароматизаторов, красителей,		!	'				* *
консервантов, без соли)							
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 су	yochovices (Nocao III)	200	0,6	0,7	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50	200	0,0		31,4	120,2
	1 1			 			
вода	200	200		·			
caxap	20	20		, in the second	11.11		
	ИТОГО			44	60	145	1266
		ДЕН	-1 Ь 7				
					Химиче	ский сост	ав
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки,	Жиры,	угл., г	ЭЦ, ккал
			- "	_	Г	y1 31.9 1	Эц, ккал
	Завтрак			12	22	93	597
Каша пшенная с масло		(No302-II)	200/5/15	6,6	11,2	45,3	297,1
крупа пшенная	50 T	50	250,0,10		- 1,5-		
молоко питьевое	1						
пастеризованное	96	96					
вода питьевая	64	64	·				
сахар	15	15					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с кол	1 .	06 []\	35	0,0	6,2	6,5	80,2
	Dacon Bap (N	20-11)	35	0,0	0,2	0,0	00,2
хлеб пшеничный или батон	15	15	Í				
колбаса вареная							
"высший сорт	21	20					
Какао с моло	ком (№693-Л)		200	4,9	5	32,5	186,5
		l					
какао-порошок	4	4			(
caxap	20	20					
молоко питьевое	100	100					
вода	110	110					
	ЛЬСИН		130	0,7	0,0	8,2	33,6
, 1110						·········	
	Обед			40	36	107	891
Винегрет ов	ющной (№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							<u> </u>
без уксуса	27	20		!			
горошек зеленый					<u>-</u>		
консервированный (после	12,0	10	}				
термической обработки)		.0					
лук	18,0	15					
масло растительное	10	10					-
Суп картофельный с бо	бовыми и ку	рицей (№139	Э-Л) 250/	10,4	7,7	22,	201
			25			4	
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.0340%	70	50		·······			
Горох лущеный	20	20					
Лук репчатый	12	20					

Морковь с 01.01 25%	13	10	T	1	T	T	
Масло сливочное		5			 	 	
Бульон или вода	180	180	 		 	 	<u> </u>
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			1		
Масло растительное	6	6					
Картофельное пюре (№	520-Л)		150	3,1	6,8	21,9	155,3
Картофель с 01,0340%	180	128			 		
Молоко питьевое	24	23	 				
Масло сливочное	5	5	 				
Кисель из кон	центрата (№	648-Л)	200	0,0	0,0	21,1	79,1
кисель из концентрата на натуральных плодово- ягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и	24	24			-		
красителей) сахар	10	10	<u> </u>				
вода	190	190	 		 		
	ржаной		5	2,5	0,7	22,4	100,3
Йогурт для детског	о питания (с	таканчик)	1	2,8	1,6	12,5	72,5
	итого		<u> </u>	52	58	200	1488
		ДЕНЬ	8	1	<u>- L</u>	<u> </u>	
			Ţ		Химиче	ский сост	ав
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выхо д, г	Белки,	Жиры,	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		J	13	18	104	606
Суп молочный с макарон	ными издел	пями (№160-Л)	250	6,2	7,9	24,7	195
вода питьевая і	105 j	105					
молоко питьевое 1	125	i 125					
макаронные изделия, или вермишель, или фигурные изделия	20	20					
масло сливочное 1	2	2					
caxap	2	2					
Бутерброд с масло	м, сыром (N	293-Л)	35	4,7	7,9	7,3	117,3
хлеб пшеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15	000			4 - 4 - 4	N= 2
Чай с сахаро	м (№685-Л)		200	0,2	0,0	15,0	57,1
чай - заварка	<u> </u>	7	<u> </u>				
вода	200	200					
caxap	15	15			<u> </u>	 - <u></u> -	6000
Ваф			70	1,7 23	2,0	56,8 98	237,3 645
Овощи свежие с зе	Обед	añ 24)	80	0,5	0,2	2,6	13,5
помидоры свежие	38	37	UU	0,0	U,Z	2.,0	10,0
парниковые огурцы свежие	41	40			ļ		
парниковые	41	: 4 U /		Į.	}	ĺ	1

елень свежая (укроп или петрушка)	3	2	1				
Рассольник ленин	градский (N	<u>№132-Л)</u>	0.0777		†		
с курс	ой, со		2>0/25/5	7,4	8,1	20,2	178,25
Смета	ной 46	7 05					
Цыплèнок-бройлер		25	ļ		}	<u> </u>	ļ
картофель с 01.03 40%	105	75	 				
крупа рисовая	5	5	<u> </u>		<u> </u>	i	
морковь с 01.01 - 25%	13	10	ļ		ļ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ļ
лук репчатый	6	5	}				1 .
огурцы консервированные без уксуса	17	15					
масло сливочное	5	5	 			<u></u>	
сметана	5	5	 		 		
Плов из птиц			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	 		 	<u> </u>	
томатное пюре (без		† -	 		 		
содержания							
искусственных	8	8	1				
ароматизаторов,	J		1				
красителей,							
консервантов, без соли)							1
крупа рисовая	53	53					
масса тушѐной птицы		75					
масса риса с овощами		150	1		1		1
		100	<u> </u>		i		
Хлеб р		100	50	2,5	0,7	22,4	100,3
Ябло	ОКО		50 130	2,5 0,4	0,7 0,0	22,4 11,2	100,3 43,6
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов	жо ок с содерж (посчитана	анием пищевая					
Ябло Сок фруктовый или с	око ок с содерж (посчитана а яблочного	анием пищевая	130	0,4 1,0	0,0	11,2 21,2	43,6 83,5
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов	жо ок с содерж (посчитана	анием пищевая))	130 200	0,4	0,0	11,2	43,6
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов	око ок с содерж (посчитана а яблочного	анием пищевая))	130	0,4 1,0	0,0	11,2 21,2 202	43,6 83,5 1251
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов	око ок с содерж (посчитана а яблочного	анием пищевая))	130 200	0,4 1,0 36	0,0	11,2 21,2	43,6 83,5 1251
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов	око ок с содерж (посчитана я яблочного ИТОГО	анием пищевая))	130 200	0,4 1,0 36 Белки,	0,0	11,2 21,2 202	43,6 83,5 1251
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов ценность сока	око ок с содерж (посчитана я яблочного ИТОГО	анием пищевая о) ДЕ Нетто, г	130 200 НЬ 9	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичес Жиры,	11,2 21,2 202 ский сост	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка.
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность соко Наименование блюда	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г	анием пищевая э) ДЕ Нетто, г	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36	0,0 0,0 38 Химичее Жиры, г	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка.
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов ценность сока Наименование блюда Каша манная жидкая	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г	анием пищевая э) ДЕ Нетто, г	130 200 НЬ 9	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичес Жиры,	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка.
Ябло Сок фруктовый или с итаминов и минералов ценность сока Наименование блюда Каша манная жидкая крупе Манная і молоко питьевое	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I	анием пищевая о) ДЕ Нетто, г втрак №311-Л)	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичее Жиры, г	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка.
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность соко на именование блюда Каша манная жидкая крупы Манная і молоко питьевое пастеризованное	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31	жанием пищевая о) ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичее Жиры, г	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность сока наименование блюда Каша манная жидкая крупы Манная і молоко питьевое пастеризованное вода і	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70	анием пищевая о) ДЕ Нетто, г втрак №311-Л)	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичее Жиры, г	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка.
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность соко потъевое пастеризованное вода і сахар і	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31	дением пищевая о) Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичее Жиры, г	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность сока наименование блюда Каша манная жидкая крупы манная і молоко питьевое пастеризованное вода і сахар і масло сливочное	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15	ДЕ Нетто, г зтрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки,	0,0 0,0 38 Химичее Жиры, г	11,2 21,2 202 ский сост угл., г	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка.
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность соко потъевое пастеризованное вода і сахар і	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15	ДЕ Нетто, г зтрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, Г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность сока ценность сока на имания жидкая крупы масло сливочное кофейный напиток на или сока пастеризованно вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток на или сока пастеризованно вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток на или сока пастеризованно вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток на или сока пастеризованно вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток на или сока пастеризованно вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток на или сока пастеризованно вода і сахар і масло сливочное вода вода вода вода вода вода вода вода	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 на молоке (N	де нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15 5	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, Г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242
Ябло Сок фруктовый или со итаминов и минералов ценность сока ценность сока на именование блюда Каша манная жидкая крупы Манная і молоко питьевое пастеризованное вода і сахар і масло сливочное Кофейный напиток кофейный напиток сахар молоко питьевое	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 на молоке (N	ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, Г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242
Ябле Сок фруктовый или ситаминов и минералов ценность сока на минералов ценность сока на минералов и масло сливочное кофейный напиток и сахар молоко питьевое пастеризованное на молоко питьевое пастеризованное кофейный напиток и сахар молоко питьевое пастеризованное	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 на молоке (N 8 20 50	ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15 5 1692-Л) 8 20 50	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, Г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242
Ябле Сок фруктовый или си итаминов и минералов ценность сока ценность сока на именование блюда Каша манная жидкая крупы малоко питьевое пастеризованное вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток и кофейный напиток сахар молоко питьевое пастеризованное вода вода	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 на молоке (N 8 20 50 172	ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г 200/15/5	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242
Ябле Сок фруктовый или с итаминов и минералов ценность сока не и минералов ценность сока не и минералов ани в и молоко питьевое пастеризованное кофейный напиток кофейный напиток и кофейный напиток настеризованное пастеризованное вода бутерброд с м	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 на молоке (N 8 20 50 172 аслом (№1-	ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, Г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка 586 242
Ябле Сок фруктовый или ситаминов и минералов ценность сока ценность сока на манная жидкая крупы Манная і молоко питьевое пастеризованное вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток сахар молоко питьевое пастеризованное вода вода Бутерброд с м масло сливочное хлеб пииеничный или	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 на молоке (N 8 20 50 172	ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г 200/15/5	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242
Ябле Сок фруктовый или си итаминов и минералов ценность сока ценность сока на именование блюда Каша манная жидкая крупы Манная і молоко питьевое пастеризованное вода і сахар і масло сливочное кофейный напиток кофейный напиток сахар молоко питьевое пастеризованное вода Бутерброд с м масло сливочное	око ок с содерж (посчитана а яблочного ИТОГО Брутто, г Зав с маслом (I 31 106 70 15 5 Iа молоке (N 8 20 50 172 аслом (№1- 10 30	ДЕ Нетто, г втрак №311-Л) 1 31 106 1 70 1 15	130 200 НЬ 9 Выход, г 200/15/5	0,4 1,0 36 Белки, 14 3	0,0 0,0 38 Химичес Жиры, г 22 8,6	11,2 21,2 202 ский сост угл., г 86 38,2	43,6 83,5 1251 ав ЭЦ, кка. 586 242

Помидоры свежие	с зеленью (1	VI- 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 (1	250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25	20012010		7,40	10,-	172,0
Картофель с 01.03 40%	33	20			<u> </u>		
Свѐкла с 01.01 - 25%	53	40					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10			ļ		
	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			 	<u> </u>	<u>.</u>
Бульон или вода	200	200				[-	
сметана	5	5			t		
Фрикадельки из говяди	L		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					
	8	<u> </u>			ļ		
масло растительное	8	8 8					
мука пшеничная		100					
масса полуфабри		100					
соус сметанный	С	50	ļ		}	İ	
TOMATOM	20	20			ļ		
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)	b	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 конце	нтрата (№64	8-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					
caxap	10	10		·			
вода	190	190					
хлеб рх	каной ИТОГО		,50	2,5 43	0,7 53	22,4 198	100,3 1412
							

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		ДЕН	Ь 10		V,	WILL ASS	
			_ }	Белки,	Химический состав		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	,	Жиры, Г	угл., г	ЭЦ, ккал
	Завтрак			35 F	35	50	638
Запеканка из творога		й (№366-Л)	180	30,0	26,6	27,4	462,2
творог	142	140					
крупа манная	10	10				,	
caxap	10	10					
яйца (шт)	0,1	0,1					
сметана	6	6					
сухари пшеничные	6	6					
масло сливочное	6	6			1.		<u> </u>
Масса запеканки		150			· · · · · ·		
сметана	30	30					
Бутерброд с масл			35	4,7	7,9	7,3	117,3
хлеб пшеничный или				7,1	7,0	1,0	117,0
батон	15	15		!			
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с лимоно		1	200	0,3	0	15,2	58,2
чай - заварка	1	1					
вода	200	200			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
Лимон	8	7					
caxap	15	15					
σαλαρ	Обед			25	27	110	772
Салат из свеклы		50-П)	100	1,7	3,0	8,4	67
Свѐкла с 01.01 - 25%	91	71					
сыр	18	16			·		
сметана	15	15					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Суп картофельный с ры		l I					
(Nº14			250\25	6,0	5,3	14,8	131
картофель с 01.03 40%	167	100				 ,	
морковь с 01.01 -25%	13	100					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без							
содержания				Ì	ł		
искусственных			1		1		
	3	3	ì	ļ	İ		
ароматизаторов,] '	}	}			
красителей,		i í					
красителей, консервантов, без соли)							
красителей, консервантов, без соли) масло сливочное	3	3					
красителей, консервантов, без соли)	3 180	3 180					
красителей, консервантов, без соли) масло сливочное	180						
красителей, консервантов, без соли) масло сливочное вода или бульон фрикадельки рыб (№179-Л) минтай потрошеный обезглавленный (филе с	180	180					
красителей, консервантов, без соли) масло сливочное вода или бульон фрикадельки рыб (№179-Л) минтай потрошеный обезглавленный (филе с кожей без костей)	180 ные 33	180 · 25 · 24					
красителей, консервантов, без соли) масло сливочное вода или бульон фрикадельки рыб (№179-Л) минтай потрошеный обезглавленный (филе с	180 ные	180 25					

	ле птицы панированные жареные (N496-Л)		← 5	11,0	9,8	5,0	152
Цыпленок-бройлер	152	47				1	
Хлеб пшеничный	11	10					
Яйцо(шт)	0,1	0,1					

,							
Масло сливочное	5	5					
Картофель туше	ный (№21 <i>6</i>	j-JI)	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			<u> </u>		
Компот из смеси сухо	фруктов (.	№639-Л)	200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					
Caxap	20	20					
Яблоко			100	0,3	0,0	78,0	293,7
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
V	ТОГО			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