**Согласовано:**

**Директор МБОУ Марьинской ООШ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Фурялина Е.А./**

**МЕНЮ**

**(2-х разового питания на 14 дней)**

***Летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Марьинской ООШ Торжокского района Тверской области в соответствии требованиям Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.-107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».***

**от 11 и старше**

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, -М, : Де/1 и плюс, 2015, -544с

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Раскладка |  | Пищевые вещества | | | |
|  |  | продукты | нетто  гр. | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность  ккал |
|  |  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 250 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок | 129,0  86,0  20,0  25,0  7,0  6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 5 | Печенье  промышленного производства | 60 | 1. печенье | 60 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого |  |  |  | 14,7 | 13,7 | 84,6 | 518,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 60,0  36,0  12,0  12,0  2,0  4,8  240,0  8,0  10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макаронные изделия 2. масло сливочное 3. соль | 77,0  8,0  6,0 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 220,0 |
| 28 | Сосиски отварные | 100 | 1. сосиски свежие | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1.хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 24,6 | 36,5 | 90,6 | 719,0 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **39,30** | **50,2** | **175,2** | **1237,4** |
|  |  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок 5. вода | 38,5  132,0  7,0  6.3  88,0 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный 3. масло сливочное | 30,0  50.0  20,0 | 9.2 | 5.8 | 24,2 | 190.0 |
| 299 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
|  | Итого |  |  |  | 20,3 | 19,1 | 75,1 | 557,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло растительное 7. вода | 25  59,2  10  10  10  2,5  187,5 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 |
| 27 | Котлеты из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 75 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль | 188,1  33,0  7,7  2,0 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203,0 |
| 306 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок 4. кислота лимонная | 24,0  190,0  10,0  0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **46,55** | **41,38** | **169,73** | **1192,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 194 | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 1. крупа пшено 2. молоко паст.3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 50,0  126,0  6,3  7  84,0 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 50/20/30 | 1.повидло  3.хлеб пшеничный  2.масло сливочное | 30,0  50,0  20,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
|  | Итого |  |  |  | 12,6 | 23,6 | 102,6 | 668,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка | 90,0  12,0  12,0  12,0  2,9  228,  1  10,0 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133,0 |
| 26 | Колбаса вареная (порциями) | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 97  240 | 21,9 | 20,2 | 0 | 271,6 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72  4,5  5 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 93,84 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода 4. кислота лимонная | 50,0  20,0  200,0  0,27 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 35,72 | 33,94 | 126,2 | 735,44 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **48,32** | **57,54** | **228,8** | **1403,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 193 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 38,5  132,0  6,3  7,0  88,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 5 | Печенье  промышленного производства | 60 | 1. печенье | 60 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого |  |  |  | 13,3 | 13,1 | 82,0 | 497,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 75  5  5  10  15  5  187,5  8  8 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль 4. вода | 119,0  7  2  177,5 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401,0 |
| 27 | Наггетсы из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. наггетсы из мяса курицы | 75 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка   2.сахар-песок  3.вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 30,0 | 21,1 | 158,0 | 954,4 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **43,3** | **34,2** | **240,0** | **1451,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | 250 | 1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 55,5  123,0  6,7  7,0  82,0 | 10,0 | 12,7 | 43.7 | 330.0 |
| 299 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 300  20,0  50,0 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242,0 |
|  | Итого |  |  |  | 22,8 | 27,6 | 81,6 | 670,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.свекла  2. капуста свежая или квашеная  3. картофель  4. морковь  5. лук репчатый  6. томатное пюре  7. петрушка  8. масло растительное  9. сахар.  10. вода  11.соль  12. тушенка  13. кислота лимонная | 48  24  24  12  12  3,6  7,5  4,8  3,6  240  16  10  0,14 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117,0 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макарон. изд. 2. масло сливочное 3. соль | 70  10  6 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |
| 27 | Котлеты из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 75 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар 4. кислота лимонная | 40,0  172,0  15,0  0,27 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 31,0 | 29,7 | 98,8 | 790,0 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **53,8** | **57,3** | **180,4** | **1460,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 250 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок | 129,0  86,0  20,0  25,0  7,0  6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар-песок 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 5 | Печенье  промышленного производства | 60 | 1. печенье | 60 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |
|  | Итого |  |  |  | 11,55 | 16,5 | 87,55 | 534,55 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. тушенка | 60,0  36,0  12,0  12,0  4,8  240,0  10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 1.картофель   1. молоко паст. 3,2 % жирн 2. масло сливочное | 188,1  33,0  7,7 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203,0 |
| 28 | Сосиски (сардельки) отварные | 100 | 1.сосиски  2. масло сливочное | 100,0  5,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 306 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок 4. кислота лимонная | 24,0  190,0  10,0  0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 20,9 | 36,5 | 82,7 | 743,0 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **32,45** | **53,0** | **170 ,25** | **1277,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 7** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 193 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 38,5  132,0  6,3  7,0  88,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный 3. масло сливочное | 30,0  50.0  20,0 | 9.2 | 5.8 | 24,2 | 190.0 |
|  | Итого |  |  |  | 23,3 | 19,9 | 87,2 | 624,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 1.консервы рыбные в масле   1. картофель 2. морковь 3. лук репчатый 4. крупа рисовая 5. масло сливочное 6. вода | 25  59,2  10  10  10  2,5  187,5 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 79 | Рыба припущенная | 100 | 1. рыба | 100 | 17,83 | 8,22 | 0,92 | 149,16 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72  4,5  5 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 35,86 | 20,47 | 102,09 | 787,88 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **59,16** | **40,37** | **189,29** | **1441,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 8** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок 5. вода | 38,5  132,0  7,0  6.3  88,0 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269,0 |
| 299 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 50/20/30 | 1.повидло  2. .хлеб пшеничный  3.масло сливочное | 30,0  50,0  20,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
|  | Итого |  |  |  | 11,0 | 18,76 | 88,86 | 557,64 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. тушенка | 90  6  6  12  18  4,8  228  8 | 0,4 | 1,28 | 3,9 | 36,38 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 1. крупа гречневая   2. масло сливочное  3 .вода | 119  7  177,5 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 581,38 |
| 26 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100  240 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты   2.сахар-песок  3.вода  4. кислота лимонная | 50,0  20,0  200,0  0,27 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 16,96 | 140,6 | 58,74 | 989,16 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **27,96** | **159,36** | **147,6** | **1546,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 193 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жир 3. сахар 4. масло сливочное 5. вода | 38,5  132,0  6,3  7,0  88,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 30,0  20,0  50,0 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242,0 |
|  | Итого |  |  |  | 15,6 | 21,6 | 71,7 | 547,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 1. картофель 2. горох 3. лук репчатый 4. морковь 5. масло растительное 6. соль 7. вода 8. тушенка | 50  20,3  10  10  5  2  175  10 | 6,49 | 5,57 | 8,29 | 98,9 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 1. картофель 2. молоко 3. масло сливочное | 188,1  33,0  7,7 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 27 | Наггетсы из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. наггетсы из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 306 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата 2. .вода   3.сахар-песок  4.кислота лимонная | 24,0  190,0  10,0  0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 25,07 | 45,79 | 60,67 | 739,94 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **40,67** | **67,39** | **132,37** | **1286,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | 250 | 1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 55,5  123,0  6,7  7,0  82,0 | 10,0 | 12,7 | 43.7 | 330.0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 5 | Печенье промышленного производства | 60 | 1. печенье | 60 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |
|  | Итого |  |  |  | 16,95 | 21,4 | 99,65 | 647,55 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.свекла  2. капуста свежая или квашеная  3. картофель  4. морковь  5. лук репчатый  6. томатное пюре  7. масло растительное  8. сахар.  10. вода  11. Лимонная кислота  12. тушенка | 48  24  24  12  12  3,6  4,8  3,6  240  0,14  10 | 0,9 | 0,06 | 6,5 | 23,64 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макарон. изд. 2. масло сливочное 3. соль | 70  10  6 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |
| 28 | Сосиски(сардельки)  отварные | 100 | 1. сосиски 2. масло сливочное | 100,0  5 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар 4. кислота лимонная | 40,0  172,0  15,0  0,27 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 27,21 | 31,26 | 107,44 | 798,33 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **44,16** | **52,66** | **207,09** | **1445,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 11** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 250 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок | 129,0  86,0  20,0  25,0  7,0  6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 250 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого |  |  |  | 14,7 | 13,7 | 84,6 | 518,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 60,0  36,0  12,0  12,0  2,0  4,8  240,0  8,0  10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 1.крупа гречневая  2. масло сливочное  3 .вода | 119  7  177,5 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 581,38 |
| 27 | Наггетсы из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. наггетсы из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1.хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 24,6 | 36,5 | 90,6 | 719,0 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **39,30** | **50,2** | **175,2** | **1237,4** |
|  |  | **День 12** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок 5. вода | 38,5  132,0  7,0  6.3  88,0 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный 3. масло сливочное | 30,0  50.0  20,0 | 9.2 | 5.8 | 24,2 | 190.0 |
| 299 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
|  | Итого |  |  |  | 20,3 | 19,1 | 75,1 | 557,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло растительное 7. вода | 25  59,2  10  10  10  2,5  187,5 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 |
| 27 | Котлеты из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль | 188,1  33,0  7,7  2,0 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203,0 |
| 306 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок 4. кислота лимонная | 24,0  190,0  10,0  0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1.хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 26,25 | 22,28 | 94,63 | 635,78 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **46,55** | **41,38** | **169,73** | **1192,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 13** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 194 | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 1. крупа пшено 2. молоко паст.3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 50,0  126,0  6,3  7  84,0 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 50/20/30 | 1.повидло  2. хлеб пшеничный  3.масло сливочное | 30,0  50,0  20,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
|  | Итого |  |  |  | 12,6 | 23,6 | 102,6 | 668,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка | 90,0  12,0  12,0  12,0  2,9  228,  1  10,0 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133,0 |
| 26 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100  240 | 21,9 | 20,2 | 0 | 271,6 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72  4,5  5 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 93,84 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода 4. кислота лимонная | 50,0  20,0  200,0  0,27 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 35,72 | 33,94 | 126,2 | 735,44 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **48,32** | **57,54** | **228,8** | **1403,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 14** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 193 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода | 38,5  132,0  6,3  7,0  88,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный 3. масло сливочное | 30,0  50.0  20,0 | 9.2 | 5.8 | 24,2 | 190.0 |
|  | Итого |  |  |  | 13,3 | 13,1 | 82,0 | 497,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 75  5  5  10  15  5  187,5  8  8 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль 4. вода | 119,0  7  2  177,5 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401,0 |
| 27 | Наггетсы из мяса курицы ( из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1.наггетсы из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 1чай заварка  2.сахар-песок  3.вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого |  |  |  | 30,0 | 21,1 | 158,0 | 954,4 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **43,3** | **34,2** | **240,0** | **1451,8** |
|  | **Итого за смену всего** |  |  |  | **613,14** | **796,72** | **2654,46** | **19028,89** |