**Согласовано:**

 **Врио директора МБОУ Марьинской ООШ**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ахмеджановыа Т.И./**

**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 7до 11лет**

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 | неттогр. | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценностьккал |
|  |  | **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
 | 92,961,914.418,05,04,5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209,0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток
2. сахар-песок
3. молоко паст3,2%жирн
4. вода
 | 2,410,0100,0110,0 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94,0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт
 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого |  |  |  | 12,3 | 10,7 | 69,5 | 421,4 |
|  | **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. петрушка
10. тушенка
 | 50,030,010,010,02,04,0160,016,02,010,0 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макаронные изделия
2. масло сливочное
 | 63,05,0 | 6,6 | 4,7 | 39,4 |  230 |
| 28 | Сосиски отварные  | 100 | 1. сосиски
 | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 1. чай заварка
2. сахар
3. вода
 | 0,410.0190,0 | 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 |  |  |  | 21,7 | 32,9 | 80,1 |  745 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **34,0** | **43,6** | **149,6** | **1166,0** |
|  |  |  **День 2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | Каша манная молочная жидкая | 220 | 1. крупа манная
2. молоко паст, 3.2% жирности
3. масло сливочное
4. сахар-песок
5. вода
 | 27,795,0 5,04.563,4 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/30 | 1. сыр голландский
2. хлеб пшеничный
 | 30.050,0 |  5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 |
| 299 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок
2. сахар-песок
3. молоко паст.3,2% жирн.
4. вода
 |  2,410,0100115,0 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94,0 |
|  | Итого |  |  |  |  13,7 | 13,3 | 54,9 | 395,0 |
|  | **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 ратительное
7. вода
 | 25,0 23,684,04,04,01,075,0 | 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
 | 153,927,06,3 | 3,7 | 5,9 | 24,0 |  166,0 |
| 306 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата
2. вода
3. сахар-песок
 |   24,0 190,010,0 | 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 |  |  |  | 25,45 | 20,98 | 89,23 | 645,78 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **39,15** | **34,28** | **144,13** | **1040.78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 194 | Каша пшенная молочная жидкая | 220 | 1. крупа пшено
2. молоко паст.3,2% жирн.
3. Сахар-песок
4. масло сливочное
 | 36,090,74,55,0 | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 1. чай заварка
2. сахар
3. вода
 | 0,410.0190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 50/20/30 | 1.повидло2. .хлеб пшеничный3.масло сливочное | 30,0 50,0 20,0 | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241,0 |
|  | Итого |  |  |  | 9,1 | 16,4 | 79,6 | 497,0 |
|  | **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
 | 75,010,010,010,32,4190,0110,0 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111,0 |
| 26 | Колбаса вареная (порциями) |  100 | 1. колбаса вареная
2. вода
 | 100200 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 1. рис
2. масло сливочное
3. соль
 | 724,55 | 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
 | 50,020,0 200,0 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 |  |  |  | 24,32 | 23,24 | 123,4 | 802,87 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **37,42** | **47,34** | **228,8** | **1583,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **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
 | 27,795,0 4,5 5,0 63,4 | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 184,0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток
2. сахар-песок
3. молоко паст3,2%жирн
4. вода
 | 2,410,0100,0110,0 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94,0 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт
 | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого |  |  |  | 11.2 | 10,3 | 94,6 | 396,4 |
|  | **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
 | 755510155187,588 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 173  | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 1. крупа гречневая
2. масло сливочное
3. соль
 | 85,752 | 10,4 | 6,8 | 45,4 |  288,0 |
| 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 | 0,410.0190,0 | 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 |  |  |  | 26,0 | 18,5 | 140,4 | 841,4 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **37,2** | **28.8** | **235,0** | **1237,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | 220 | 1. крупа овсяная «Геркулес»
2. молоко паст 3,2% жирн.
3. Сахар-песок
4. масло сливочное
5. вода
 | 40,088,6 4,85,059.0 | 7,2 | 9,1 | 31.5 | 238,0 |
| 299 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок
2. сахар-песок
3. молоко паст.3,2% жирн.
4. вода
 |  4,010,0100115,0 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94,0 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 1. сыр голландский
2. масло сливочное
3. хлеб пшеничный
 | 20,010,050,0 | 5,0 | 7,1 | 14,5 |  144,0 |
|  | Итого |  |  |  | 15,5 | 19,3 | 59.6 | 476,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.свекла2. капуста свежая или квашеная3. картофель4. морковь5. лук репчатый6. томатное пюре7. петрушка8. масло растительное9. сахар.10. вода11.соль12. тушенка 13.кислота лимонная | 402020101037,54,03,020016100,12 | 1,7 |  5,0 | 11,6 | 97,0 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макарон. изд.
2. масло сливочное
3. соль
 | 70106 |  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. лимонная кислота
 | 40,0172,015,0 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 |  |  |  | 26,9 | 24,7 | 85,6 | 675,0 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **65,71** | **62,36** | **242,54** | **1151,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **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
 | 129,086,020,025,07,06,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 1. чай заварка
2. сахар-песок
3. вода
 | 0,410.0190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 5 | Печеньепромышленного производства | 60 | 1. печенье
 | 60 | 3,75 | 5,9 | 37,45 |  208,55 |
|  | Итого |  |  |  | 11,3 | 16,7 | 73.3 | 483,0 |
|  | **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
 | 60,036,012,012,04,8240,010,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 1.картофель1. молоко паст. 3,2 % жирн
2. масло сливочное
 | 188,133,07,7 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203,0 |
| 28 | Сосиски (сардельки) отварные  | 100 | 1.сосиски2. масло сливочное | 100,05,0 | 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
 |   24,0 190,010,00,2 | 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 |  |  |  | 28,3 | 23,0 | 114,4 | 778,4 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **39,6** | **39,7** | **187,7** | **1261,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **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
 | 38,5132,0 6,37,088,0 | 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
 | 8,010,0100,0110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 1. сыр голландский
2. хлеб пшеничный
 | 20,050.0 | 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 масле1. картофель
2. морковь
3. лук репчатый
4. крупа рисовая
5. масло сливочное
6. вода
 | 25 59,21010102,5187,5 | 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
 | 724,55 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка
2. сахар
3. вода
 | 0,410.0190,0 | 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 |  |  |  | 35,7 | 20.35 | 100,88 | 781,41 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **51,8** | **34,25** | **254,39** | **1231,41** |
|  |  | **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
 | 38,5132,0 7,06.388,0 | 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
 |  4,010,0100115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 50/20/30 | 1.повидло2. .хлеб пшеничный3. 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
 | 9066 12184,82288 | 0,4 | 1,28 | 3,9 | 36,38 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 1. крупа гречневая

2. масло сливочное 3 .вода | 1197177,5 | 0,76 | 128,32 | 1,24 |  581,38 |
| 26 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная
2. вода
 | 100240 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты

2.сахар-песок 3.вода 4. кислота лимонная | 50,020,0 200,0 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 |  |  |  | 21,99 | 16,92 | 81,66 | 566,8 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **31,59** | **31,22** | **132,86** | **939,8** |
|  |  | **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
 | 38,5132,0 6,37,088,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка
2. сахар
3. вода
 | 0,410.0190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром |  50/10/20 | 1. сыр голландский
2. масло сливочное
3. хлеб пшеничный
 | 20,010,050,0 | 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
 | 5020,310105217510 | 6,49 | 5,57 | 8,29 | 98,9 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 1. картофель
2. молоко
3. масло сливочное
 | 188,133,07,7 | 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 |   24,0 190,010,00,2 | 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 |  |  |  | 27,21 | 31,26 | 107,44 | 798,33 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **41,06** | **49,06** | **191,29** | **1338,88** |
|  |  | **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
 | 55,5123,0 6,77,082,0 | 10,0 | 12,7 | 43.7 | 330.0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток
2. сахар-песок
3. молоко паст3,2%жирн
4. вода
 | 8,010,0100,0110,0 | 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.свекла2. капуста свежая или квашеная3. картофель4. морковь5. лук репчатый6. томатное пюре7. масло растительное8. сахар.10. вода11. Лимонная кислота12. тушенка  | 48242412123,64,83,62400,1410 | 0,9 |  0,06 | 6,5 | 23,64 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макарон. изд.
2. масло сливочное
3. соль
 | 70106 |  12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |
| 28 | Сосиски(сардельки)отварные  | 100 | 1. сосиски
2. масло сливочное
 | 100,05 | 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
 | 40,0172,015,00,27  | 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 |  |  |  | 21,7 | 32,9 | 80,1 |  745 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **34,0** | **43,6** | **149,6** | **1166,0** |
|  |  | **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
 | 129,086,020,025,07,06,3 | 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
 | 8,010,0100,0110,0 | 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
 | 60,036,012,012,02,04,8240,08,010,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 1.крупа гречневая2. масло сливочное 3 .вода | 1197177,5 | 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
 | 0,410.0190,0 | 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 за день** |  |  |  | **39,15** | **34,28** | **144,13** | **1040.78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  **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
 | 38,5132,0 7,06.388,0 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/20/30 | 1. сыр голландский
2. хлеб пшеничный
3. масло сливочное
 | 30,050.020,0 | 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
 |  4,010,0100115,0 | 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
 | 2559,21010102,5187,5 | 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
 | 188,133,07,72,0 | 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
 |   24,0 190,010,00,2 | 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 |  |  |  | 24,32 | 23,24 | 123,4 | 802,87 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **37,42** | **47,34** | **228,8** | **1583,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **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
 | 50,0126,06,3784,0 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 1. чай заварка
2. сахар
3. вода
 | 0,410.0190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 50/20/30 | 1.повидло 2. .хлеб пшеничный 3. масло сливочное | 30,050,020,0 | 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
 | 90,012,012,012,02,9228,110,0 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133,0 |
| 26 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная
2. вода
 | 100240 | 21,9 | 20,2 | 0 | 271,6 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 1. рис
2. масло сливочное
3. соль
 | 724,55 | 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
 | 50,020,0 200,0 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 за день** |  |  |  | **37,2** | **28.8** | **235,0** | **1237,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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
 | 38,5132,0 6,37,088,0 | 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
 | 8,010,0100,0110,0 | 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
 | 755510155187,588 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 173  | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 1. крупа гречневая
2. масло сливочное
3. соль
4. вода
 | 119,072177,5 | 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 | 200/10 | 1чай заварка 2.сахар-песок 3.вода | 0,410.0190,0 | 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 |  |  |  | 14,4 | 22,3 | 75,2 | 559,0 |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **23,85** | **35,8** | **151,25** | **1011,55** |
|  | **Итого за смену всего** |  |  |  | **549,15** | **560,43** | **2675,09** | **16990,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |