**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 | 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 | 92,9  61,9  14.4  18,0  5,0  4,5 | 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 | 2,4  10,0  100,0  110,0 | 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 | 50,0  30,0  10,0  10,0  2,0  4,0  160,0  16,0  2,0  10,0 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 |
| 21 | Макароны отварные с маслом | 220 | 1. макаронные изделия 2. масло сливочное | 63,0  5,0 | 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 | 0,4  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 |  |  |  | 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 | 27,7  95,0  5,0  4.5  63,4 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/30 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный | 30.0  50,0 | 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 | 2,4  10,0  100  115,0 | 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  23,68  4,0  4,0  4,0  1,0  75,0 | 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 | 153,9  27,0  6,3 | 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  190,0  10,0 | 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 | 36,0  90,7  4,5  5,0 | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 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 | 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 | 75,0  10,0  10,0  10,3  2,4  190,0  1  10,0 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111,0 |
| 26 | Колбаса вареная (порциями) | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100  200 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 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 |  |  |  | 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 | 27,7  95,0  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 | 2,4  10,0  100,0  110,0 | 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 | 75  5  5  10  15  5  187,5  8  8 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль | 85,7  5  2 | 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 | 0,4  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 |  |  |  | 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 | 40,0  88,6  4,8  5,0  59.0 | 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 | 4,0  10,0  100  115,0 | 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 | 20,0  10,0  50,0 | 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.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 | 40  20  20  10  10  3  7,5  4,0  3,0  200  16  10  0,12 | 1,7 | 5,0 | 11,6 | 97,0 |
| 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. лимонная кислота | 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 |  |  |  | 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 | 129,0  86,0  20,0  25,0  7,0  6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 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 |  |  |  | 11,3 | 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 | 60,0  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 |  |  |  | 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 | 38,5  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 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный | 20,0  50.0 | 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 |  |  |  | 35,7 | 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 | 38,5  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 | 220 | 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 |  |  |  | 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 | 38,5  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 | 50/10/20 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 20,0  10,0  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 |  |  |  | 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 | 55,5  123,0  6,7  7,0  82,0 | 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 | 8,0  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 |  |  |  | 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 | 129,0  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 |
| 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 | 220 | 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 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 | 38,5  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 |  |  |  | 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 | 50,0  126,0  6,3  7  84,0 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 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 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 | 38,5  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 |
| 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 | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 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 |  |  |  | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |