

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Начальная школа-детский сад № 115»



Н. Н. Зеленцова

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря МОУ «Начальная школа — детский сад №115»

Ю.В.Шаповалова

МЕНЮ - ЛАГЕРЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

День 1 (понедельник)

ЗАВТРА	Каша молочная "Дружба" вязкая	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.реп.1994
	Сыр порционн	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Масло сливочное порционн	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	16,58	31,46	120,93	863,50	0,12	0,30	4,16	5,28	377,74	381,50	112,00	7,61	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5,88	1,97	15,22	98	0,02	0,08	0,14	0,00	22,82	141,22	37,88	1,01	№131-1994
	Азу	100	16,65	16,07	4,38	225	0,07	0,08	2,56	4,00	38,00	180,00	24,00	1,90	Сб.реп.2015
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	32,52	23,47	95,96	781	0,09	0,36	52,70	7,64	139,63	485,72	106,54	5,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№297-1994
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	26,75	21,16	49,69	500	0,17	0,32	1,65	2,70	452,80	572,40	94,60	2,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	75,85	76,09	266,58	2144,5	0,38	0,98	58,51	15,62	970,17	1439,62	313,14	15,69	

День 2 (вторник)

ЗАВТРАК	Бефстроганов из птицы	50/50	13,40	23,80	4,35	244,00	0,00	0,03	1,00	0,30	15,00	130,00	30,00	1,20	№375-1994
	Рис отварной	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционнo	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	21,53	43,49	117,16	859,00	0,05	0,29	6,00	3,95	106,23	470,00	126,50	7,85	
ОБЕД	Свекольник	200	8,45	7,65	19,03	175	0,00	0,05	10,80	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30	№193-1994
	Картофельное пюре	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	31,29	34,57	114,20	963	0,00	0,34	25,10	5,55	183,56	588,50	121,53	6,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная вязкая	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	12,03	9,22	89,90	483,00	0,00	0,30	44,00	2,60	192,12	183,00	75,00	3,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	64,85	87,28	321,26	2304,9	0,05	0,93	75,1	12,1	481,91	1241,5	323,03	17,7	

День 3 (среда)

ЗАВТРА	Яйцо вареное	60	5,10	4,60	0,30	62	100,00	0,03	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00	№324-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Сыр порционнo	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		605	13,05	26,54	82,40	660	100,12	0,19	4,16	3,08	258,50	241,50	58,80	7,01	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,73	18,68	69,80	605	0,20	0,30	44,38	3,23	92,47	405,98	81,89	4,82	
УВЕНЧИЙ ПОДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№296-1994
	Снежок	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	26,75	21,16	49,69	500	0,17	0,32	1,65	2,70	452,80	572,40	94,60	2,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	62,53	66,38	201,89	1764,4	100,49	0,81	50,19	9,01	803,77	1219,88	235,29	13,98	

День 4 (четверг)

ЗАВТРА	Каша молочная рисовая вязкая	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№4-1994
	Масло сливочное порционнo	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	Кофейный напиток на молоке	200	2,58	2,76	22,52	122	0,00	0,02	0,40	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	№762-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	15,41	25,38	122,72	735	0,05	0,32	5,40	4,65	209,62	269,00	81,00	5,75	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	9,70	10,86	13,78	188	0,04	0,14	0,00	1,20	30,40	96,80	14,40	0,79	№148-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Капуста тушеная	150	3,66	3,83	16,62	113	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежезамороженных ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	35,66	29,09	56,58	707	0,12	0,44	70,30	5,50	259,58	391,20	118,00	6,31	
УПЛОТ НЕНН ЫЙ ПОЛД НИК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,71	5,38	41,25	234	0,00	0,12	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	№463-1994
	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	5,10	1,57	59,34	628	0,00	0,09	4,10	1,20	33,48	90,24	30,00	1,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	65,58	63,37	216,09	2070	0,41	0,81	75,10	10,85	502,68	773,30	252,72	12,09	

День 5 (пятница)

ЗАВТРА	Омлет натуральный	120	10,12	15,83	10,97	218	0,26	0,10	0,00	0,90	105,30	377,00	22,10	4,16	№284-1994
	Сосиска	100	7,38	15,18	0,00	166	0,00	0,02	0,00	0,25	12,50	69,50	7,50	0,90	№393-1994
	Сыр порционно	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,04	22,80	88	0,00	0,01	100,00	0,00	21,00	3,00	3,00	0,60	№773-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Конфета	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,7	14	45	10	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	25,27	48,58	96,62	954,50	0,36	0,28	104,16	4,03	359,80	672,50	77,60	10,62	
ОБЕД	Рассольник	200	9,62	6,32	17,77	162	0,01	0,07	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№129-1994
	Котлеты, биточки, шницель (котлета)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Икра свекольная	150	2,10	9,40	8,40	127	0,00	0,04	5,40	0,00	52,00	0,00	0,00	1,20	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,26	37,81	77,04	842,00	0,01	0,30	32,00	2,80	158,07	376,97	89,27	5,61	
НЕНН ЫЙ ПОЛД НИК	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Плюшка с маком	70	4,90	1,57	44,34	197	0,00	0,09	4,10	1,20	21,48	82,24	24,00	1,10	№687-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	5,50	1,97	72,14	301,00	0,00	0,11	9,10	1,60	52,48	106,24	42,00	4,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	59,03	88,36	245,8	2097,5	0,37	0,69	145,26	8,43	570,35	1155,71	208,87	20,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6 (понедельник)															
ЗАВТРАК	Каша молочная + пшеничная вязкая	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	13,25	22,22	122,09	705,50	0,05	0,30	4,00	4,45	182,62	225,00	83,00	7,05	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,32	17,77	162	0,00	0,06	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№138-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	31,77	33,24	110,08	935	0,00	0,32	74,80	4,84	146,48	411,47	96,33	5,31
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№297-1994
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		370	27,37	21,37	53,89	521,00	0,17	0,34	1,65	2,90	455,00	581,00	98,00	2,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	72,39	76,83	286,06	2161,9	0,22	0,96	80,45	12,19	784,1	1217,47	277,33	14,71	

День 7 (вторник)

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" вязкая	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Какао с молоком	200	3,76	3,90	25,78	148	0,03	0,20	2,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	№642-1994
	Масло сливочное порционно	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Сыр порционно	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	19,92	35,76	124,86	919	0,15	0,50	7,76	5,88	370,74	375,50	110,00	6,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	200	6,43	5,89	11,85	126	0,00	0,02	9,60	0,64	48,00	152,00	20,00	1,00	№110-1994
	Котлеты и биточки рыбные	90	13,35	15,36	15,95	252	0,03	0,09	0,33	2,25	54,00	145,12	27,00	1,01	№324-1994
	Картофель отварной	150	3,07	3,96	29,60	159	0,00	0,22	32,70	2,48	43,23	121,50	49,50	1,80	№470-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,23	25,81	92,32	775	0,03	0,46	44,43	6,97	183,63	548,62	134,10	5,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные с соусом	100/50	26,00	35,00	26,70	530	0,00	0,00	1,50	2,20	28,80	133,80	25,20	2,00	№393-1994
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	28,86	35,86	59,18	677	0,00	0,09	14,00	3,15	56,60	189,20	54,80	4,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	76,01	97,43	276,36	2371	0,18	1,05	66,19	16	610,97	1113,32	298,9	16,29	

День 8 (среда)

ЗАВТРА	Каша молочная из хлопьев овсяных														
	"Геркулес" вязкая	205	11,40	9,40	66,80	398	0,00	0,16	0,00	1,00	129,20	198,00	48,00	3,40	№262-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	15,89	23,47	144,65	829,50	0,05	0,30	4,00	3,85	182,70	311,00	89,00	9,05	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,20	7,30	41,85	183	12,0	№132-19	24,8	0,6	33,92	40,00	16,8	0,6	№129-1994
	Котлета по-хлыновски	90	12,50	10,10	5,40	158	0,01	0,10	3,60	0,54	12,60	126,00	19,80	1,80	№417-1994
	Капуста тушеная	150	3,66	3,83	16,62	113,00	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,46	21,83	90,05	665	12,01	0,34	97,90	3,64	229,30	374,00	116,20	6,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень по-строгановски	100	13,10	10,60	6,80	207	5,54	0,22	6,48	1,52	11,20	219,20	16,00	4,56	№387,553-1994
	Рис отварной	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	20,51	16,89	103,05	662,00	5,54	0,42	8,28	3,32	72,93	497,20	88,50	7,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	64,86	62,19	337,75	2156	17,6	1,06	110,18	10,81	484,93	1182,2	293,7	22,83	

День 9 (четверг)

ЗАВТРА	Каша молочная гречневая вязкая-	205	7,83	7,08	42,20	253	0,06	0,08	0,00	2,60	133,36	64,00	16,00	0,80	1994 т.4
	Масло сливочное порционнo	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Выпечное изделие	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,75	14,5	45	10	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	12,10	21,55	113,20	649,00	0,11	0,22	5,00	5,65	191,86	179,00	61,00	5,95	
ОБЕД	Рассольник с курой	200	9,62	6,32	17,77	162	0,01	0,07	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№129-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Винегрет овощной	150	2,32	15,30	11,37	159	0,00	0,08	13,65	0,00	31,50	70,60	32,90	1,05	№3-10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	34,52	36,02	64,06	754	0,09	0,34	41,05	4,04	150,22	326,97	111,30	5,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,04	22,80	88	0,00	0,01	100,00	0,00	21,00	3,00	3,00	0,60	№773-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	21,20	21,14	102,62	666,00	0,24	0,22	100,30	4,94	111,06	172,36	43,28	2,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	67,82	78,71	279,88	2069	0,44	0,78	146,35	14,63	453,14	678,33	215,58	14,11	

День 10 (пятница)

ЗАВТРА	Омлет натуральный	120	10,12	15,83	10,97	218	0,26	0,10	0,00	0,90	105,30	377,00	22,10	4,16	№284-1994
	Сыр порционно	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Сок	200	0,62	0,00	19,65	83	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Конфета	50	0,5	4,7	22,2	110	0	0,04	0	1,7	14	45	10	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	17,41	33,36	88,82	758	0,36	0,25	4,16	3,78	338,30	608,00	73,10	9,92	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,73	18,68	69,80	605	0,20	0,30	44,38	3,23	92,47	405,98	81,89	4,82	
УЧЕБНЫЙ	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№296-1994
	Снежок	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	27,37	21,37	53,89	521	0,17	0,34	1,65	2,90	455,00	581,00	98,00	2,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	67,51	73,41	212,51	1884	0,73	0,89	50,19	9,91	885,77	1594,98	252,99	17,09	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		18136	765,1	789,1	3385,2	21024	120,88	8,33	857,52	119,55	5841,5	11616,9	2671,55	164,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		1814	76,51	78,91	338,52	2102	12,10	0,83	85,80	12,00	584,20	1162,00	267,16	16,50	

Б: **Ж:** **У**
76,51 **78,91** **338,52**
1 **1** **4,3**

Нормативная документация:

1. Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений

Сост. Г.В.Мараухина, И.В.Мозгот, И.Ю.Яланузян - Ярославль: ГОУ ЯО "Центр детей и юношества"- 2006г.