

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО** |
|  | **Директор МБОУ «Центр образования с. Канчалан»** |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г.Ляховская** |
|  | **приказ от 11.04.2024 г. № 54-О** |

**Примерное 2-х недельное меню**

**оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей МБОУ «Центр образования с.Канчалан»**

**2024 год**

Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 7-11 лет оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность,  Ккал |
| 7-11 лет | Б | Ж | У |
| 311 | **1**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 |
| 1 | Сарделька, 10% | 100 | 11 | 10 | 4,4 | 152 |
|  | Хлеб | 40 | 2,55 | 0,4 | 21,87 | 85,98 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
|  | Йогурт | 115 | 2,07 | 8,62 | 18,4 | 159,85 |
| **ИТОГО** | | | | | **19,8** | **26,1** | **80,57** | **619,79** |
| 139 | **1**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Суп гороховый с  гренками и олениной | 200/50 | 21 | 18,44 | 27,81 | 363,54 |
| 492 | Плов из курицы | 250 | 24,8 | 24,58 | 39,5 | 527,5 |
| 2 | Салат луковый | 70 | 1,12 | 6,3 | 4,9 | 81,2 |
|  | Хлеб | 100 | 6,36 | 0,99 | 54,67 | 214,96 |
|  | Сок промышленного  производства | 200 | 1,36 | 0,24 | 22,54 | 94 |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 |
| **ИТОГО** | | | | | **59,14** | **57,63** | **194,36** | **1531,46** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **78,94** | **83,73** | **274,93** | **2151,25** |
| 302 | **2**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Омлет натуральный | 200 | 13,0 | 11,4 | 7,0 | 183,2 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 6,08 | 3,44 | 18,96 | 134,4 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| **ИТОГО** | | | | | **19,28** | **14,88** | **36,16** | **358,6** |
| 131 | **2**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Рассольник домашний  с говядиной | 200/40 | 13,42 | 27,2 | 15,84 | 251,14 |
| 332 | Макароны отварные | 150 | 5,47 | 4,17 | 33,26 | 196,3 |
| 437 | Гуляш из курицы с со- усом | 120/56 | 24,64 | 22,52 | 5,64 | 324,8 |
|  | Огурец консервиро-  ванный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |
|  | Хлеб | 100 | 6,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 639 | Компот из смеси су-  хофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 |
| 769 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **ИТОГО** | | | | | **58,93** | **67,55** | **210,42** | **1563,1** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **74,25** | **79,99** | **276,62** | **2004,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-  цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергети-  ческая ценность, Ккал |
| 7-11 лет | Б | Ж | У |
| 280 | **3**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Оладьи с молоком  сгущенным | 85/40 | 8,61 | 8,78 | 51,34 | 317,9 |
|  | Кефир, 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 15 | Салат из моркови | 70 | 3,99 | 5,32 | 18,76 | 134,26 |
| **ИТОГО** | | | | | **15,7** | **16,6** | **84,3** | **546,16** |
| 128 | **3**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Щи по-уральски с  крупой и олениной | 200/50 | 16,06 | 19,44 | 8,01 | 272,86 |
| 436 | Жаркое по домашнему | 150/100 | 18,75 | 20,17 | 20,32 | 338,32 |
|  | Хлеб | 100 | 6,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 631 | Компот из свежих  плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 |
| 746 | Пирог с рыбными кон- сервами | 150 | 15,9 | 11,7 | 58,2 | 406,5 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **59,07** | **52,8** | **174,6** | **1406,64** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **74,77** | **69,4** | **252,6** | **1928,24** |
| 261 | **4**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А**  **К** | Макароны запеченные  с сыром | 180 | 9,36 | 15,48 | 34,77 | 320,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/15 | 3,2 | 6,36 | 19,04 | 211,2 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
|  | Йогурт | 115 | 2,07 | 8,62 | 18,4 | 159,85 |
| **ИТОГО** | | | | | **14,73** | **30,5** | **82,11** | **726,45** |
| 38 | **4**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Суп картофельный с  клецками и олениной | 200/50 | 16,2 | 17,3 | 13,95 | 276,86 |
| 297 | Каша гречневая рас-  сыпчатая | 150 | 8,4 | 5,22 | 34,74 | 223,2 |
| 431 | Печень по-  строгановски | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 159 |
|  | Томаты консервиро-  ванные | 30 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6 |
|  | Хлеб | 100 | 6,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
|  | Сок вишневый | 200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | Вафли | 100 | 3,9 | 28,6 | 62,5 | 542 |
| **ИТОГО** | | | | | **69,49** | **64,14** | **335,22** | **1866,02** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **84,22** | **94,64** | **348,05** | **2592,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность,  Ккал |
| 7-11 лет | Б | Ж | У |
| 311 | **5**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Каша манная жидкая  (молочная) | 200 | 8,16 | 10,24 | 33,84 | 260 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/15 | 3,2 | 6,36 | 19,04 | 211,2 |
| 694 |  |  | Какао | 200 | 13,34 | 8 | 107,5 | 396 |
| 685 |  |  | Конфета шоколадная | 50 | 0,7 | 4,2 | 39,7 | 180 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **14,06** | **21,24** | **118,98** | **778,2** |
| 110 | **5**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Борщ с олениной | 200/50 | 16,46 | 21,5 | 13,21 | 312,2 |
| 297 | Каша рисовая рассып-  чатая | 150 | 3,72 | 3,54 | 37,62 | 201 |
| 374 | Рыба тушеная | 120 | 17,22 | 4,74 | 5,73 | 135 |
| 45 | Салат из свежей ка-  пусты | 100 | 1 | 5 | 6,7 | 76 |
|  | Хлеб | 100 | 6,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
|  |  |  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 123 |  |  | Сырники из творога | 100 | 18,6 | 12,7 | 18,2 | 234 |
| **ИТОГО** | | | | | **76,7** | **56,47** | **243,63** | **1589,16** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **90,76** | **77,71** | **362,61** | **2367,36** |
| 176 | **6**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А**  **К** | Каша ячневая молоч-  ная вязкая | 150 | 5,28 | 5,7 | 27,6 | 184,2 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 6,08 | 3,44 | 18,96 | 134,4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **13,26** | **9,58** | **72,66** | **439,6** |
| 134 | **6**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Суп крестьянский с крупой и олениной | 200/40 | 13,42 | 16,46 | 11,88 | 249,76 |
| 332 | Макароны отварные | 150 | 5,48 | 4,17 | 33,26 | 196,31 |
| 461 | Тефтели из говядины | 120 | 17 | 27,45 | 22,9 | 406 |
|  | Салат из консервиро- ванного горошка | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 |
|  | Хлеб | 100 | 8,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 639 | Компот из сухофрук-  тов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 |
| 240 | Биточки манные с ва-  реньем | 180/20 | 7,52 | 7,94 | 57,85 | 331,36 |
| **ИТОГО** | | | | | **54,64** | **63,3** | **211,96** | **1552,39** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **67,9** | **72,88** | **284,62** | **1991,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции,г | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность,  Ккал |
| 7-11 лет | Б | Ж | У |
| 311 | **7**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Каша кукурузная жид- кая молочная | 200 | 7,44 | 8 | 36,56 | 241,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/15 | 3,2 | 6,36 | 19,04 | 211,2 |
| 685 | Чай | 200 |  |  | 0,3 | 1 |
|  | Шоколад | 50 | 4,9 | 12,35 | 25,2 | 277 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **ИТОГО** | | | | | **16,34** | **27,51** | **100,7** | **778,2** |
| 110 | **7**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Свекольник с олени-  ной | 200/40 | 13,28 | 16,06 | 13,74 | 252,42 |
| 297 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 5,28 | 19,56 | 140,22 |
| 374 | Азу | 120/30 | 32,68 | 37,16 | 5,16 | 568,8 |
|  | Хлеб | 100 | 6,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 694 | Сок промышленного  производства | 200 | 1,36 | 0,24 | 22,54 | 94 |
| 123 | Вафли | 100 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
| **ИТОГО** | | | | | **59,94** | **62,53** | **196,77** | **1632,5** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **76,28** | **90,04** | **297,47** | **2410,7** |
| 302 | **8**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Каша рисовая молоч- ная вязкая | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/15 | 3,2 | 6,36 | 19,04 | 211,2 |
| 685 | Какао | 200 | 13,34 | 8 | 107,5 | 396 |
|  | Йогурт | 115 | 2,07 | 8,62 | 18,4 | 159,85 |
| **ИТОГО** | | | | | **26,37** | **32,98** | **188,46** | **1063,05** |
| 181 | **8**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Уха рыбацкая | 200 | 5,8 | 1,8 | 16,34 | 105,34 |
| 297 | Каша пшеничная рас- сыпчатая | 150 | 6,6 | 4,92 | 37,08 | 223,2 |
| 178 | Оладьи из печени | 120 | 23,1 | 13,3 | 17,8 | 285 |
|  | Томаты консервиро-  ванные | 50 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6 |
|  | Хлеб | 100 | 8,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 639 | Компот из сухофрук-  тов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **46,99** | **21,48** | **170,64** | **1050,5** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **73,36** | **54,46** | **359,1** | **2113,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход пор-  ции,г | Пищевые вещества, г | | | Энерге- тическая ценность, Ккал |
| 7-11  лет | Б | Ж | У |
| 311 | **9**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Суп молочный с мака- ронными изделиями | 200 | 4,4 | 4,14 | 15,86 | 118,66 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 6,08 | 3,44 | 18,96 | 134,4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
| **ИТОГО** | | | | | **10,58** | **7,62** | **44,62** | **288,06** |
| 131 | **9**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Рассольник домашний с олениной | 200/40 | 13,42 | 16,12 | 12,83 | 251,14 |
| 297 | Каша гречневая рас-  сыпчатая | 150 | 6,6 | 4,92 | 37,08 | 223,2 |
| 451 | Поджарка из говядины | 120 | 26,84 | 53,16 | 5,04 | 628 |
| 45 | Салат из свежей ка-  пусты | 120 | 1 | 5 | 6,7 | 76 |
|  | Хлеб | 100 | 8,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 631 | Компот из свежих  плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 |
| **ИТОГО** | | | | | **56,42** | **80,29** | **126,82** | **1481,3** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **67** | **87,91** | **171,44** | **1769,36** |
| 302 | **10**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А**  **К** | Суп молочный рисо-  вый | 200 | 8 | 9,14 | 27,94 | 225,8 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/15 | 3,2 | 6,36 | 19,04 | 211,2 |
| 686 | Сок вишневый | 200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| **ИТОГО** | | | | | **31,2** | **17,5** | **104,98** | **767** |
| 128 | **10**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Щи с олениной | 200/50 | 16,06 | 19,44 | 8,01 | 272,86 |
| 330 | Бобовые отвар-  ные(горох) | 150 | 12,96 | 3,14 | 28,02 | 194,32 |
| 487 | Курица отварная | 120 | 27,12 | 20,4 | 0,51 | 292,8 |
|  | Огурец консервиро- ванный | 30 | 0,24 | 0,03 | 54,67 | 3,9 |
|  | Хлеб | 100 | 8,36 | 0,99 | 54,67 | 234,96 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 769 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **ИТОГО** | | | | | **72,74** | **56,64** | **229,08** | **1481,84** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **103,94** | **74,14** | **334,06** | **2248,84** |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** | | | | | **791,42** | **784,9** | **3030,78** | **21584,26** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **79,14** | **78,49** | **303,1** | **2158,42** | |

Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции,г | Пищевые вещества, г | | | Энерге- тическая ценность,  Ккал |
| 12 лет и  старше | Б | Ж | У |
| 311 | **1**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Картофельное пюре | 250 | 5,01 | 8,8 | 32,5 | 233,7 |
| 1 | Сарделька, 10% | 100 | 11 | 10 | 4,4 | 152 |
|  | Хлеб | 40 | 2,55 | 0,4 | 21,87 | 85,98 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
|  | Йогурт | 115 | 2,07 | 8,62 | 18,4 | 159,85 |
| **ИТОГО** | | | | | **20,73** | **27,86** | **87,04** | **666,53** |
| 139 | **1**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Суп гороховый с  гренками и олениной | 250/50 | 22,6 | 19,33 | 34,15 | 403,8 |
| 492 | Плов из курицы | 300 | 29,79 | 30,49 | 47,4 | 633 |
| 2 | Салат луковый | 100 | 1,6 | 9 | 7 | 116 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
|  | Сок промышленного  производства | 200 | 1,36 | 0,24 | 22,54 | 94 |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 |
| **ИТОГО** | | | | | **66,75** | **67,49** | **230,58** | **1807,46** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **87,48** | **95,35** | **317,62** | **2473,99** |
| 302 | **2**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Омлет натуральный | 250 | 19,5 | 17,1 | 10,5 | 274,8 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| **ИТОГО** | | | | | **27,3** | **21,44** | **44,4** | **483,8** |
| 131 | **2**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Рассольник домашний  с говядиной | 250/40 | 16,77 | 34 | 19,8 | 313,92 |
| 332 | Макароны отварные | 200 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 261,74 |
| 437 | Гуляш из курицы с со- усом | 150/75 | 33,8 | 31,7 | 7,05 | 446 |
|  | Огурец консервиро-  ванный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 639 | Компот из смеси су-  хофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 |
| 769 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **ИТОГО** | | | | | **78,31** | **85,28** | **246,75** | **1887,96** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **97,41** | **100,64** | **326,95** | **2429,96** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-  цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  пор- ции,г | Пищевые вещества, г | | | Энерге-  тическая ценность, Ккал |
| 12 лет и  старше | Б | Ж | У |
| 280 | **3**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Оладьи с молоком  сгущенным | 100/50 | 10,13 | 10,33 | 60,4 | 374 |
|  | Кефир, 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| 377 | Кисель из концентрата | 200 | 0,2 | - | 3,9 | 16 |
| 15 | Салат из моркови | 100 | 5,7 | 7,6 | 26,8 | 191,8 |
| **ИТОГО** | | | | | **18,93** | **20,43** | **95,1** | **634,8** |
| 128 | **3**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Щи по-уральски с  крупой и олениной | 250/50 | 20,08 | 24,3 | 10,01 | 341,07 |
| 436 | Жаркое по домашнему | 180/120 | 22,5 | 24,2 | 24,38 | 405,98 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 |
| 746 | Пирог с рыбными кон-  сервами | 150 | 15,9 | 11,7 | 58,2 | 406,5 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **71,88** | **62,05** | **200,54** | **1617,95** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **90,81** | **82,48** | **295,64** | **2252,75** |
| 261 | **4**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А**  **К** | Макароны запеченные  с сыром | 250 | 13 | 21,5 | 48,3 | 445 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/20 | 4 | 8,7 | 23,8 | 264 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
|  | Йогурт | 115 | 2,07 | 8,62 | 18,4 | 159,85 |
| **ИТОГО** | | | | | **19,17** | **38,86** | **100,4** | **903,85** |
| 38 | **4**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Суп картофельный с клецками и олениной | 250/50 | 16,6 | 20,76 | 16,74 | 346,08 |
| 297 | Каша гречневая рас-  сыпчатая | 200 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 297,6 |
| 431 | Печень по-  строгановски | 150 | 20,25 | 13,8 | 12,9 | 238,5 |
|  | Томаты консервиро-  ванные | 30 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
|  | Сок вишневый | 200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | Вафли | 100 | 3,9 | 28,6 | 62,5 | 542 |
| **ИТОГО** | | | | | **86,78** | **74,3** | **291,66** | **2164,58** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **105,95** | **113,16** | **392,06** | **3068,43** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции,г | Пищевые вещества, г | | | Энерге- тическая ценность, Ккал |
| 12 лет и  старше | Б | Ж | У |
| 311 | **5**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Каша манная жидкая  (молочная) | 250 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/20 | 4 | 8,7 | 23,8 | 264 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 685 | Конфета шоколадная | 50 | 0,7 | 4,2 | 39,7 | 180 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **16,9** | **29,74** | **132,2** | **896** |
| 110 | **5**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Борщ с олениной | 250/50 | 16,93 | 25,8 | 15,85 | 390,5 |
| 297 | Каша рисовая рассып-  чатая | 200 | 4,96 | 4,72 | 50,16 | 268 |
| 374 | Рыба тушеная | 150 | 21,53 | 5,93 | 7,13 | 168,8 |
| 45 | Салат из свежей ка-  пусты | 150 | 1 | 7,5 | 10,5 | 114 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 694 | Какао | 200 | 13,34 | 8 | 107,5 | 396 |
| 123 | Сырники из творога | 100 | 18,6 | 12,7 | 18,2 | 234 |
| **ИТОГО** | | | | | **87,76** | **66** | **283,89** | **1881,45** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **104,66** | **95,74** | **416,09** | **2777,45** |
| 176 | **6**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А**  **К** | Каша ячневая молоч-  ная вязкая | 200 | 7,04 | 7,6 | 36,8 | 245,6 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **16,54** | **12,34** | **86,6** | **534,6** |
| 134 | **6**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Суп крестьянский с крупой и олениной | 250/40 | 13,86 | 18 | 14,38 | 312,2 |
| 332 | Макароны отварные | 200 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 261,74 |
| 461 | Тефтели из говядины | 120 | 21,26 | 32,25 | 28,62 | 507,5 |
|  | Салат из консервиро- ванного горошка | 70 | 2,17 | 0,14 | 4,6 | 28 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 639 | Компот из сухофрук-  тов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 |
| 240 | Биточки манные с ва-  реньем | 180/20 | 7,52 | 7,94 | 57,85 | 331,36 |
| **ИТОГО** | | | | | **64,61** | **65,28** | **251,84** | **1861,2** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **81,05** | **77,62** | **338,44** | **2395,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход  порции,г | Пищевые вещества, г | | | Энерге- тическая ценность, Ккал |
| 12 лет и  старше | Б | Ж | У |
| 311 | **7**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Каша кукурузная жид- кая молочная | 250 | 9,3 | 10 | 45,7 | 302 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/20 | 4 | 8,7 | 23,8 | 264 |
| 685 | Чай | 200 |  |  | 0,3 | 1 |
|  | Шоколад | 50 | 4,9 | 12,35 | 25,2 | 277 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **ИТОГО** | | | | | **19** | **31,85** | **114,6** | **938** |
| 110 | **7**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Свекольник с олени-  ной | 250/40 | 13,68 | 17,09 | 16,71 | 315,53 |
| 297 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 |
| 374 | Азу | 120/30 | 32,68 | 37,16 | 5,16 | 568,8 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 694 | Сок промышленного  производства | 200 | 1,36 | 0,24 | 22,54 | 94 |
| 123 | Вафли | 100 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
| **ИТОГО** | | | | | **66,4** | **65,68** | **226,06** | **1817,79** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **85,4** | **97,53** | **340,66** | **2715,34** |
| 302 | **8**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Каша рисовая молоч- ная вязкая | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/20 | 4 | 8,7 | 23,8 | 264 |
| 685 | Какао | 200 | 13,34 | 8 | 107,5 | 396 |
|  | Йогурт | 115 | 2,07 | 8,62 | 18,4 | 159,85 |
| **ИТОГО** | | | | | **29,11** | **37,82** | **204,1** | **1189,85** |
| 181 | **8**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Уха рыбацкая | 250 | 7,25 | 2,25 | 20,42 | 131,67 |
| 297 | Каша пшеничная рас- сыпчатая | 200 | 8,8 | 6,56 | 49,44 | 297,6 |
| 178 | Оладьи из печени | 150 | 28,88 | 16,62 | 22,25 | 356,25 |
|  | Томаты консервиро-  ванные | 50 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 639 | Компот из сухофрук-  тов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 |
|  | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **ИТОГО** | | | | | **59,46** | **27,25** | **211,41** | **1297,92** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **88,57** | **65,07** | **415,51** | **2487,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепту- ры | Дни |  | Наименование блюда | Выход пор-  ции,г | Пищевые вещества, г | | | Энерге- тическая цен- ность,  Ккал |
| 12 лет и старше | Б | Ж | У |
| 311 | **9**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Суп молочный с мака- ронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,17 | 19,82 | 148,32 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9 | 35 |
| **ИТОГО** | | | | | **13,2** | **9,51** | **53,42** | **351,06** |
| 131 | **9**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Рассольник домашний с олениной | 250/40 | 13,86 | 17,17 | 15,59 | 313,93 |
| 297 | Каша гречневая рас-  сыпчатая | 200 | 8,8 | 6,56 | 49,44 | 297,6 |
| 451 | Поджарка из говядины | 150 | 33,5 | 66,45 | 6,3 | 785 |
| 45 | Салат из свежей ка-  пусты | 150 | 1 | 7,5 | 10,05 | 114 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 631 | Компот из свежих  плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 |
| **ИТОГО** | | | | | **56,42** | **80,29** | **126,82** | **1888,93** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **69,62** | **89,8** | **180,24** | **2239,99** |
| 302 | **10**  **Д Е Н Ь** | **З А В Т Р А К** | Суп молочный рисо-  вый | 250 | 9 | 11,42 | 34,92 | 280 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/20 | 4 | 8,7 | 23,8 | 264 |
| 686 | Сок вишневый | 200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| **ИТОГО** | | | | | **33** | **22,12** | **116,72** | **874** |
| 128 | **10**  **Д Е Н Ь** | **О Б Е Д** | Щи с олениной | 250/50 | 16,43 | 20,57 | 9,43 | 341,08 |
| 330 | Бобовые отварные (го-  рох) | 200 | 17,28 | 4,18 | 37,36 | 259,1 |
| 487 | Курица отварная | 150 | 30,9 | 25,5 | 0,51 | 366 |
|  | Огурец консервиро- ванный | 30 | 0,24 | 0,03 | 54,67 | 3,9 |
|  | Хлеб | 150 | 11,4 | 1,35 | 74,55 | 310,4 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 769 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **ИТОГО** | | | | | **83,25** | **63,47** | **259,72** | **1763,48** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **117,25** | **85,59** | **376,44** | **2637,42** |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** | | | | | **928,2** | **902,98** | **3399,65** | **24645,41** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | | **92,8** | **90,3** | **340** | **2464,54** |