

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

МБОУ «Степаненская СОШ»

*Симакова* Симакова О.П.

«31» 05 2023г.

Утверждаю:  
МБОУ «Степаненская СОШ»  
Директор школы  
*Пантелеева* Пантелеева И.С.



## 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря

В летний период 2023г.

(с 7-18 лет)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях  
Удмуртской Республики.  
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,  
2013год

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
				Дети		Дети		Дети			
	День №1 - завтрак:	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
3(2017)	Бутерброд с сыром Костромским	50	50	6,16	6,16	7,79	7,79	14,83	14,83	154	154
121	Каша гречневая вязкая на молоке	20	200	6	6	9,4	9,4	31	31	240	240
	Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	12,04	12,04	48,6	48,6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,55	14,55	71,4	71,4
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42
	<b>Итого :</b>			<b>14,96</b>	<b>14,96</b>	<b>17,75</b>	<b>17,75</b>	<b>81,92</b>	<b>81,92</b>	<b>556</b>	<b>556</b>
	<b>День №1 - обед:</b>										
24	Салат из свеклы с изюмом	100	100	1,4	1,4	5	5	20,7	20,7	120,4	120,4
59	Суп летний овощной	250	250	10,1	10,1	8,7	8,7	14,3	14,3	166,4	166,4
97	Макароны отварные с маслом	180	180	6,3	6,3	7,38	7,38	42,3	42,3	264,6	264,6
75	Котлета детская	100	100	14,3	14,3	10,5	10,5	13,1	13,1	197,6	197,6
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
153	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124,00	124,00
284 з	Крендель сахарный	70	70	5	5	9,19	9,19	39,01	39,01	259,01	259,01
	<b>Итого:</b>			<b>42,74</b>	<b>42,74</b>	<b>41,49</b>	<b>41,49</b>	<b>198,61</b>	<b>198,61</b>	<b>1315,21</b>	<b>1315,21</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>57,7</b>	<b>57,7</b>	<b>59,24</b>	<b>59,24</b>	<b>280,53</b>	<b>280,53</b>	<b>1871,21</b>	<b>1871,21</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	<b>День №2 - завтрак:</b>										
2	Салат из свежих помидоров	100	100	1,1	1,1	5	5	4,7	4,7	62,9	62,9
119	Каша "Дружба"	200	200	6,6	6,6	8,6	8,6	39,6	39,6	258,6	258,6
148	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	2,8	2,8	22,4	22,4	153	153
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45
	<b>Итого :</b>			<b>13,84</b>	<b>13,84</b>	<b>17,12</b>	<b>17,12</b>	<b>95,9</b>	<b>95,9</b>	<b>614,7</b>	<b>614,7</b>
	<b>День №2 - обед:</b>										
288-2005	Салат "Зимний"	100	100	3,5	3,5	7,1	7,1	22,4	22,4	171,7	171,7
39	Борщ с мясом	250	250	2	2	5,2	5,2	13,1	13,1	106	106
92	Картофельное пюре	180	180	3,78	3,78	8,1	8,1	26	26	196,2	196,2
201(2013)	Кура в соусе с томатом	100	100	10,6	10,6	13,33	13,33	3,69	3,69	151,4	151,4
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18	18	88,00	88,00
	Сок	200	200	0,6	0,6	0	0	27,6	27,6	108	108
177	Сочни с творогом	100	100	11	11	14,5	14,5	48,5	48,5	341,6	341,6
	<b>Итого:</b>			<b>36,52</b>	<b>36,52</b>	<b>48,95</b>	<b>48,95</b>	<b>179,09</b>	<b>179,09</b>	<b>1258,1</b>	<b>1258,1</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>50,36</b>	<b>50,36</b>	<b>66,07</b>	<b>66,07</b>	<b>274,99</b>	<b>274,99</b>	<b>1872,8</b>	<b>1872,8</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №3 - завтрак:	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	Овощи свежие в ассортименте	100	100	0,86	0,86	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14
123	Каша ячневая молочная вязкая	200	200	6,8	6,8	8,4	8,4	37,4	37,4	239,6	239,6
149 с	Какао с молоком	200	200	5	5	5	5	32,5	32,5	190	190
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40
	<b>Итого :</b>			<b>16,6</b>	<b>16,6</b>	<b>14,02</b>	<b>14,02</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>578,8</b>	<b>578,8</b>
	<b>День № 3 - обед:</b>										
289 (2005г)	Салат из белокочанной капусты с огурцами и	100	100	1,11	1,11	5,51	5,51	1,7	1,7	60,87	60,87
60	Уха со взбитым яйцом	250	250	13,5	13,5	3,6	3,6	12,5	12,5	132	132
94	Рис припущенный	180	180	4,14	4,14	6,66	6,66	42,1	42,1	270	270
63	Гуляш	100	100	14	14	6,5	6,5	4	4	132	132
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19	19	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18	18	88,00	88,00
157	Напиток апельсиновый	200	200	0,1	0,1	0	0	25	25	96	96
	<b>Итого:</b>			<b>38</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>874</b>	<b>874</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>54</b>	<b>54</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>223</b>	<b>223</b>	<b>1453</b>	<b>1453</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		
				Белки		Жиры		Углеводы				
				Дети		Дети		Дети				Дети
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	
	<b>День №4 - завтрак:</b>											
25	Салат картофель с зелен горош,морков и ябл	100	100	2,1	2,1	14,9	14,9	11,6	11,6	179,3	179,3	
135	Плов вегетарианский	200	200	5,4	5,4	4,2	4,2	72,8	72,8	331,6	331,6	
	Чай с сахаром	200	200	2,72	2,72	0	0	58	58	232,38	232,38	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19	19	95,2	95,2	
	Фрукт (киви)	100	100	0,8	0,8	0,4	0,4	8	8	47	47	
	<b>Итого :</b>			<b>14,06</b>	<b>14,06</b>	<b>19,82</b>	<b>19,82</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>885,48</b>	<b>885,48</b>	
	<b>День № 4 - обед:</b>											
7	Салат из моркови с сахаром	100	100	1,5	1,5	4	4	11	11	86	86	
280 (2017) соус 330	Фрикадельки из свинины	100	100	6,8	6,8	16,77	16,77	10,1	10,1	201	201	
84 з	Капуста тушеная	180	180	4	4	6,79	6,79	9,73	9,73	105,12	105,12	
48	Суп крестьянский с крупой	250	250	3	3	5,3	5,3	14	14	116	116	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19	19	95,2	95,2	
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18	18	88,00	88,00	
342(2017)	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,87	23,87	97,33	97,33	
383 (2005)	Ватрушка с творогом	100	100	4,24	4,24	0,6	0,6	25,09	25,09	131,5	131,5	
	<b>Итого:</b>			<b>24,74</b>	<b>24,74</b>	<b>34,34</b>	<b>34,34</b>	<b>131,59</b>	<b>131,89</b>	<b>920,15</b>	<b>920,15</b>	
	<b>Итого за смену:</b>			<b>39</b>	<b>39</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>1806</b>	<b>1806</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	День №5 - завтрак:										
1 (2017)	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136	136
130	Каша рисовая молочная, жидкая	200	200	2,2	2,2	8,2	8,2	21	21	172	172
148	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	2,8	2,8	22,4	22,4	153	153
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,24	0,24	14,55	14,55	71,4	71,4
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45
	<b>Итого :</b>			<b>9,96</b>	<b>9,96</b>	<b>19,13</b>	<b>19,13</b>	<b>82,64</b>	<b>82,64</b>	<b>577,4</b>	<b>577,4</b>
	День № 5 - обед:										
39 (2017)	Салат картофельный с кукурузой, морковью и свежими огурцами	100	100	3,02	3,02	6,36	6,36	23,71	23,71	164,2	164,2
47	Суп с бобовыми	250	250	6,2	6,2	5,6	5,6	22,3	22,3	167	167
92	Картофельное пюре	180	180	3,8	3,8	8,1	8,1	26	26	196,2	196,2
88	Котлета "Нептун"	100	100	12,8	12,8	13,6	13,6	9,9	9,9	206,9	206,9
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19	19	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18	18	88,00	88,00
154	Компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0	0	27	27	106	106
	Конфеты	30	30	0,81	0,81	1,29	1,29	24,7	24,7	109,2	109,2
	<b>Итого:</b>			<b>32,07</b>	<b>32,07</b>	<b>35,67</b>	<b>35,67</b>	<b>172,11</b>	<b>172,11</b>	<b>1132,7</b>	<b>1132,7</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>42,03</b>	<b>42,03</b>	<b>54,8</b>	<b>54,8</b>	<b>254,75</b>	<b>254,75</b>	<b>1710,1</b>	<b>1710,1</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	<b>День №6 - завтрак:</b>										
2 (2017)	Бутерброд с повидлом	55	55	2,4	2,4	3,87	3,87	27,83	27,83	156	156
124	Каша манная молочная жидкая	200	200	6	6	8,4	8,4	29	29	209,6	209,6
149 с	Какао с молоком	200	200	5	5	5	5	32,5	32,5	190	190
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,24	0,24	14,55	14,55	71,4	71,4
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40
	<b>Итого :</b>			<b>16,6</b>	<b>16,6</b>	<b>17,71</b>	<b>17,71</b>	<b>111,98</b>	<b>111,98</b>	<b>667</b>	<b>667</b>
	<b>День № 6 - обед:</b>										
28	Салат картофельный с фасолью	100	100	6	6	15,3	15,3	19,9	19,9	227,7	227,7
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2	2	2,4	2,4	14,8	14,8	90	90
97	Макароны отварные с маслом	180	180	6,3	6,3	7,38	7,38	42,3	42,3	264,6	264,6
201(2013)	Кура в соусе с томатом	100	100	10,6	10,6	13,33	13,33	3,69	3,69	151,4	151,4
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,7	0,7	0,28	0,28	20,74	20,74	87,77	87,77
	<b>Итого:</b>			<b>30,64</b>	<b>30,64</b>	<b>39,41</b>	<b>39,41</b>	<b>139,23</b>	<b>139,23</b>	<b>1004,67</b>	<b>1004,67</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>47,24</b>	<b>47,24</b>	<b>57,12</b>	<b>57,12</b>	<b>251,21</b>	<b>251,21</b>	<b>1671,67</b>	<b>1671,67</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	День № 7 - завтрак:										
30	Винегрет овощной	100	100	1,3	1,3	9,9	9,9	8,4	8,4	121,5	121,5
124	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	200	6,2	6,2	9,6	9,6	26,6	26,6	211,6	211,6
	Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	12,04	12,04	48,6	48,6
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Фрукт (Банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96
	<b>Итого :</b>			<b>12,16</b>	<b>12,16</b>	<b>20,34</b>	<b>20,34</b>	<b>87,44</b>	<b>87,44</b>	<b>572,9</b>	<b>572,9</b>
	День № 7 - обед:										
25	Салат картофель с зелен горош,морков и ябл	100	100	2,1	2,1	14,9	14,9	11,6	11,6	179,3	179,3
43	Рассольник со сметаной	250	250	2,1	2,1	4,5	4,5	13,6	13,6	104	104
101	Овощи в молочном соусе	180	180	4,14	4,14	4,32	4,32	16,74	16,74	122,4	122,4
71	Суфле из говядины	100	100	25,3	25,3	9,7	9,7	3,5	3,5	206	206
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
156	Напиток Лимонный	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93
182	Коржик молочный	75	75	4,8	4,8	8,5	8,5	48,4	48,4	288	288
	<b>Итого:</b>			<b>43,58</b>	<b>43,58</b>	<b>42,64</b>	<b>42,64</b>	<b>155,84</b>	<b>155,84</b>	<b>1175,9</b>	<b>1175,9</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>55,74</b>	<b>55,74</b>	<b>62,98</b>	<b>62,98</b>	<b>243,28</b>	<b>243,28</b>	<b>1748,8</b>	<b>1748,8</b>



№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
	День №8 - завтрак:	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
2	Салат из свежих помидоров	100	100	1,1	1,1	5	5	4,7	4,7	62,9	62,9
135	Плов вегетарианский	200	200	5,4	5,4	4,2	4,2	72,8	72,8	331,6	331,6
148	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	2,8	2,8	22,4	22,4	153	153
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45
	<b>Итого :</b>			<b>12,64</b>	<b>12,64</b>	<b>12,72</b>	<b>12,72</b>	<b>129,1</b>	<b>129,1</b>	<b>687,7</b>	<b>687,7</b>
	<b>День №8 - обед:</b>										
288-2005	Салат "Зимний"	100	100	3,5	3,5	7,1	7,1	22,4	22,4	171,7	171,7
48	Суп крестьянский с крупой	250	250	2,6	2,6	5,3	5,3	14,3	14,3	116	116
196 з	Капуста, тушеная с мясом	220	220	10	10	8,2	8,2	10,8	10,8	280	280
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
	Сок	200	200	1	1	0	0	18,2	18,2	76	76
	<b>Итого:</b>			<b>22,14</b>	<b>22,14</b>	<b>21,32</b>	<b>21,32</b>	<b>103,5</b>	<b>103,5</b>	<b>826,9</b>	<b>826,9</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>34,78</b>	<b>34,78</b>	<b>34,04</b>	<b>34,04</b>	<b>232,6</b>	<b>232,6</b>	<b>1514,6</b>	<b>1514,6</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	День №9 - завтрак:										
	Бутерброд с сыром российским 30/20	50	50	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	139	139
122	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцом)	200	200	12,12	12,12	23,6	23,6	49,2	49,2	438,6	438,6
	Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	12,04	12,04	48,6	48,6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,55	14,55	71,4	71,4
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42
	<b>Итого :</b>			<b>19,65</b>	<b>19,65</b>	<b>31,04</b>	<b>31,04</b>	<b>99,85</b>	<b>99,85</b>	<b>739,6</b>	<b>739,6</b>
	День №9 - обед:										
	Овощи свежие в ассортименте	100	100	0,86	0,86	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14
51	Суп -лапша с помидорами	250	250	12,1	12,1	13,1	13,1	14,3	14,3	220,2	220,2
176	Жаркое по - домашнему	200	200	7,5	7,5	5,3	5,3	14,66	14,66	227	227
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
153	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124,00	124,00
	Пряники	60	60	2,88	2,88	1,68	1,68	46,6	46,6	210	210
	<b>Итого:</b>			<b>28,98</b>	<b>28,98</b>	<b>20,9</b>	<b>20,9</b>	<b>147,36</b>	<b>147,36</b>	<b>978,4</b>	<b>978,4</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>48,63</b>	<b>48,63</b>	<b>51,94</b>	<b>51,94</b>	<b>247,21</b>	<b>247,21</b>	<b>1718</b>	<b>1718</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
				Дети		Дети		Дети			
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	День №10 - завтрак:										
	Бутерброд с повидлом 30/10/5	45	45	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156
124	Каша манная молочная жидкая	200	200	5,8	5,8	8,4	8,4	29	29	209,6	209,6
149	Какао с молоком	200	200	4,9	4,9	5	5	32,5	32,5	190	190
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,55	14,55	71,4	71,4
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40
	<b>Итого :</b>			<b>16,37</b>	<b>16,37</b>	<b>17,77</b>	<b>17,77</b>	<b>111,71</b>	<b>111,71</b>	<b>667</b>	<b>667</b>
	День №10 - обед:										
13	Салат из свежей капусты	100	100	1,2	1,2	4,9	4,9	10,5	10,5	84,6	84,6
56	Суп из овощей	250	250	7,8	7,8	9,4	9,4	12,9	12,9	159,2	159,2
94	Рис припущенный	180	180	4,14	4,14	6,66	6,66	42,12	42,12	270	270
83	Рыба,припущенная в молоке	100	100	16,8	16,8	11,5	11,5	2,9	2,9	202	202
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
154	Компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0	0	27,4	27,4	106	106
177	Сочни с творогом	100	100	11	11	14,5	14,5	48,5	48,5	341,6	341,6
	<b>Итого:</b>			<b>46,38</b>	<b>46,38</b>	<b>47,68</b>	<b>47,68</b>	<b>182,12</b>	<b>182,12</b>	<b>1346,6</b>	<b>1346,6</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>62,75</b>	<b>62,75</b>	<b>65,45</b>	<b>65,45</b>	<b>293,83</b>	<b>293,83</b>	<b>2013,6</b>	<b>2013,6</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
				Дети		Дети		Дети			
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	День №11 - завтрак:										
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	40	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136	136
127	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	7	7	9,2	9,2	33,4	33,4	240	240
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,55	14,55	71,4	71,4
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45
	<b>Итого :</b>			<b>12,04</b>	<b>12,04</b>	<b>17,33</b>	<b>17,33</b>	<b>72,64</b>	<b>72,64</b>	<b>492,4</b>	<b>492,4</b>
	День №11 - обед:										
14	Салат из свежих овощей	100	100	1,2	1,2	10	10	8,7	8,7	127,5	127,5
39	Борщ	250	250	2	2	5,2	5,2	13,1	13,1	106	106
97	Макароны отварные с маслом	180	180	6,3	6,3	7,38	7,38	42,3	42,3	264,6	264,6
76	Котлета "Загадка"	100	100	20,9	20,9	9,9	9,9	8,9	8,9	198	198
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
	Компот из груш	200	200	0,16	0,16	0,12	0,12	96	96	251	251
	<b>Итого:</b>			<b>35,6</b>	<b>35,6</b>	<b>33,32</b>	<b>33,32</b>	<b>206,8</b>	<b>206,8</b>	<b>1130,3</b>	<b>1130,3</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>47,64</b>	<b>47,64</b>	<b>50,65</b>	<b>50,65</b>	<b>279,44</b>	<b>279,44</b>	<b>1622,7</b>	<b>1622,7</b>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		Дети		Дети		Дети		Дети		Дети	
		7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше	7-10лет	11 и старше
	День №12 - завтрак:										
	Нарезка из свежих помидоров	100	100	6	6	1,53	1,53	19,9	19,9	227,7	227,7
112	Омлет натуральный	200	200	20	20	33,4	33,4	3,8	3,8	398	398
254з	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,04	0,04	26,15	26,15	105,2	105,2
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Фрукт (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	9,5	9,5	42	42
	<b>Итого :</b>			<b>29,54</b>	<b>29,54</b>	<b>35,59</b>	<b>35,59</b>	<b>78,75</b>	<b>78,75</b>	<b>868,1</b>	<b>868,1</b>
	День №12 - обед:										
1	Салат из свежих огурцов	100	100	0,6	0,6	7,1	7,1	3	3	79	79
45	Суп с мясами фрикадельками	250	250	2	2	2,4	2,4	14,8	14,8	90	90
106з	Каша перловая	200	200	4,1	4,1	5,32	5,32	29,2	29,2	180	180
202	Котлеты рубленые из птицы	100	100	12,64	12,64	13,14	13,14	13,46	13,46	223	223
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,4	19,4	95,2	95,2
	Хлеб ржаной	40	40	2	2	0,4	0,4	18,4	18,4	88,00	88,00
153	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
	Конфета	20	20	0,54	0,54	0,86	0,86	16,5	16,5	72,8	72,8
	<b>Итого:</b>			<b>25,52</b>	<b>25,52</b>	<b>29,54</b>	<b>29,54</b>	<b>146,16</b>	<b>146,16</b>	<b>952</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за смену:</b>			<b>55,06</b>	<b>55,06</b>	<b>65,13</b>	<b>65,13</b>	<b>224,91</b>	<b>224,91</b>	<b>1820,1</b>	<b>1820,1</b>
	<b>Итого за весь период:</b>			<b>595</b>	<b>595</b>	<b>659</b>	<b>659</b>	<b>3108</b>	<b>3108</b>	<b>20822</b>	<b>20822</b>
	<b>Среднее за 12 дней:</b>			<b>49,60</b>	<b>49,60</b>	<b>54,88</b>	<b>54,88</b>	<b>259,00</b>	<b>259,02</b>	<b>1735,17</b>	<b>1735,17</b>
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>		



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























|























