СОГЛАСОВАНО:
заместитель начальника ТО Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю, г. Георгиевску
_____(Попова О.А.)
Май 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "НВ - Групп"
_____(Редькина В.В.)
Май 2022г.

Перспективное десятидневное меню рационов питания (завтрак, обед) для обеспечения питанем детей 12 лет и старше в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием .

СОГЛАСОВАНО:
Директор "Гимназия" МБОУ СОШ №1 г. Новопавловска"
_____(Мельниченко И.А.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №2"
_____(Киндюк А.Г.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №3" с. Советской
_____(Долганова И.И.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №4" ст. Зольская
_____(Шуткова М.А.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №5" ст. Марьинской
_____(Галченко В.Г.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №6" п. Комсомолец
_____(Леушина И.А.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк
_____(Блохина А.П.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №8" с. Горнозаводского
_____(Жулинова В.А.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №9" ст. Старопавловской
_____(Наседко В.А.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №10" с. Орловки
_____(Сердюк В.А.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №13" г. Новопавловска
_____(Моисеева В.П.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ "СОШ №18" п. Фазанный
_____(Крышкина О.И.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №33"
_____(Кудрявцева Е.П.)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКУДО "Дом детского творчества" г. Новопавловска
_____(В.А. Совершеннова)
Май 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКУ ДО "ДЮСШ" КГО СК
_____(В.М. Марченко)
Май 2022г.

Примерное 10-дневное меню рационов питания (завтрак, обед) для обеспечения питания детей и подростков в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей 12 лет и старше в 2022год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			5	7	13	32		27	31	23	19	21	20	22
Неделя 1 День 1														
Завтрак:	Каша вязкая молочная (из овсяной круппы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	7,55	11,93	43,28	310,91	№173 сб. 2017г.	0,16	0,87	49,82	136,29	213,62	64,38	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Печенье Аленка (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135		0,04	0	0	6	0	0	0,35
	Чай*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:			**12,15**	**16,99**	**93,74**	**576,41**		**0,23**	**0,90**	**49,82**	**159,39**	**216,42**	**65,78**	**2,56**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88 сб. 2017г	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,00	22,00	13,02	312,73	№268 сб. 2017г.	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,58	5,41	46,62	265,50	№302 сб. 2017г.	0,15	0,00	0,00	28,85	190,67	41,06	3,23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:			**29,61**	**33,17**	**123,21**	**921,98**		**0,42**	**34,32**	**40,73**	**178,30**	**460,75**	**151,36**	**9,60**
Итого за 1день:			**41,76**	**50,16**	**216,95**	**1498,39**		**0,65**	**35,22**	**90,55**	**337,69**	**677,17**	**217,14**	**12,16**
Неделя 1 День 2														
Завтрак:	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017г.	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,29
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 сб. 2017г.	0,07	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого за завтрак:			**23,53**	**34,61**	**93,33**	**783,01**		**0,23**	**15,78**	**118,33**	**104,87**	**152,61**	**42,15**	**5,62**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	№113 сб. 2017г.	0,05	0,50	12,50	28,55	38,50	10,68	0,65
	Котлеты рыбные	100	11,89	13,95	14,53	230,91	№234 сб. 2017г.	0,07	0,91	44,91	59,05	152,76	23,62	1,20
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	180/5	3,56	6,98	24,65	185,00	№125 сб. 2017г.	0,19	25,41	35,24	24,07	98,30	35,80	1,44

109, 23

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:			**22,78**	**27,35**	**102,34**	**767,46**		**0,45**	**45,22**	**92,65**	**154,35**	**319,96**	**95,24**	**6,53**
Итого за 2 день:			**46,31**	**61,96**	**195,67**	**1550,47**		**0,68**	**61,00**	**210,98**	**259,22**	**472,57**	**137,39**	**12,15**
Неделя 1 День 3														
Завтрак:	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200/30	33,61	25,42	64,40	621,00	№223 сб. 2017г.	0,13	1,08	149,50	449,84	494,85	61,07	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Шоколад	15	2,00	0,40	18,10	105,00		0,05	0,40	0,00	50,45	80,20	30,05	0,07
Итого за завтрак:			**41,06**	**28,74**	**113,21**	**897,10**		**0,25**	**2,78**	**169,50**	**632,07**	**665,05**	**105,12**	**2,01**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102 сб. 2017г.	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13	№291 сб. 2017г.	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:			**35,62**	**18,52**	**130,63**	**847,58**		**0,58**	**34,88**	**39,20**	**144,17**	**397,67**	**138,35**	**7,14**
Итого за 3 день:			**76,68**	**47,26**	**243,84**	**1744,68**		**0,84**	**37,66**	**208,70**	**776,24**	**1062,72**	**243,47**	**9,15**
Неделя 1 День 4														
Завтрак:	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	4,64	9,75	39,45	264,54	№182 сб. 2017г.	0,05	1,06	52,73	118,54	125,58	27,38	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:			**7,47**	**10,49**	**80,97**	**451,44**		**0,12**	**13,09**	**52,73**	**154,84**	**141,58**	**39,58**	**3,70**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017г.	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
	Рыба, тушеная в томате с овощами	200/100	19,50	9,90	7,60	210,00	№229 сб. 2017г.	0,10	7,46	11,64	78,14	324,38	97,06	1,70
	Картофельное пюре (с маслом сливочным)	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19	№128 сб. 2017г.	0,18	21,95	61,67	51,38	107,34	33,79	1,27
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:			**30,38**	**26,92**	**96,38**	**780,94**		**0,48**	**58,32**	**73,31**	**240,23**	**535,76**	**194,44**	**7,19**

Итого за 4 день:			**37,85**	**37,41**	**177,35**	**1232,38**		**0,60**	**71,41**	**126,04**	**395,07**	**677,34**	**234,02**	**10,89**
Неделя 1 День 5														
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200/8/32	13,54	15,92	34,11	334,40	№204 сб. 2017г.	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 сб. 2017г.	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Напиток Чудо коктейль молочный 2,5% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	5,6	6	31,4	202		0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
Итого за завтрак:			**25,50**	**25,70**	**97,85**	**725,50**		**0,21**	**3,11**	**159,60**	**579,20**	**416,64**	**55,66**	**2,17**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101 сб. 2017г.	0,09	8,25	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,00	22,00	13,02	312,73	№268 сб. 2017г.	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб. 2017г.	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:			**32,05**	**32,90**	**123,04**	**926,78**		**0,55**	**26,96**	**40,73**	**126,38**	**502,73**	**261,62**	**12,14**
Итого за 5 день:			**57,55**	**58,60**	**220,89**	**1652,28**		**0,76**	**30,07**	**200,33**	**705,58**	**919,37**	**317,28**	**14,31**
Неделя 2 День 6														
Завтрак:	Каша вязкая молочная (из овсяной круппы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	7,55	11,93	43,28	310,91	№173 сб. 2017г.	0,16	0,87	49,82	136,29	213,62	64,38	1,60
	Печенье Сормовское	50	4	6,5	33,5	210		0,04	0	0	6	0	0	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:			**13,90**	**18,69**	**106,54**	**651,41**		**0,23**	**0,90**	**49,82**	**159,39**	**216,42**	**65,78**	**2,56**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	№84 сб. 2017г.	0,10	6,70	0,00	54,18	99,50	34,45	1,73
	Рагу из птицы	280/100	20,50	17,04	24,32	332,80	№289 сб. 2017г.	0,14	18,72	33,60	45,74	220,96	57,60	2,93
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:			**29,32**	**22,97**	**94,16**	**714,55**		**0,39**	**43,65**	**33,60**	**160,90**	**369,90**	**129,51**	**7,65**
Итого за 6 день:			**43,22**	**41,66**	**200,70**	**1365,96**		**0,62**	**44,55**	**83,42**	**320,29**	**586,32**	**195,29**	**10,21**
Неделя 2 День 7														
Завтрак:	Омлет с сыром	200	23,9	39,22	3,4	463,33	№211 сб. 2017г.	0,13	0,43	484	348,67	249,67	29,1	3,67

	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389 сб. 2017г.	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:			**28,38**	**42,76**	**54,74**	**721,83**		**0,24**	**20,06**	**490,67**	**396,76**	**299,91**	**55,45**	**9,70**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	№108 сб. 2017г.	0,10	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	1,18
	Тефтели рыбные (с соусом сметанным)	100/60	13,22	12,88	18,82	244,00	№239 сб. 2017г.	0,12	1,30	29,60	102,10	195,80	32,56	1,00
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	180/5	3,46	6,79	23,98	180,00	№125 сб. 2017г.	0,19	24,72	34,29	23,42	95,64	34,83	1,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:			**25,00**	**25,14**	**113,13**	**804,05**		**0,55**	**50,17**	**84,94**	**201,60**	**394,07**	**117,88**	**6,83**
Итого за 7 день:			**53,38**	**67,90**	**167,87**	**1525,88**		**0,79**	**70,23**	**575,61**	**598,36**	**693,98**	**173,33**	**16,53**
Неделя 2 День 8														
Завтрак:	Сырники из творога (с соусом молочным)	200/30	28,81	25,41	23,49	437,00	№219/326 сб. 2017г.	0,11	0,65	106,66	284,77	369,00	41,28	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Шоколад	15	2,00	0,40	18,10	105,00		0,05	0,40	0,00	50,45	80,20	30,05	0,07
	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого за завтрак:			**33,22**	**26,07**	**71,55**	**674,50**		**0,19**	**3,88**	**106,66**	**355,42**	**453,60**	**73,73**	**1,91**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 сб. 2017г.	0,07	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
	Фрикадельки из бройлер-цыплят	100	13,02	18,05	7,36	243,64	№297 сб. 2017г.	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1,00
	Рис припущенный (с маслом сливочным)	180/5	4,37	5,16	44,00	239,94	№305 сб. 2017г.	0,03	0,00	0,00	2,90	72,72	22,81	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:			**23,89**	**28,92**	**123,57**	**860,03**		**0,28**	**32,21**	**54,91**	**137,13**	**249,01**	**84,75**	**4,88**
Итого за 8 день:			**57,11**	**54,99**	**195,12**	**1534,53**		**0,47**	**36,09**	**161,57**	**492,55**	**702,61**	**158,48**	**6,79**
Неделя 2 День 9														

Завтрак:	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13	№291 сб. 2017г.	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86		0,03	0	0	4	0	0	0,22
Итого за завтрак:			**28,47**	**17,76**	**92,40**	**643,49**		**0,27**	**9,18**	**39,20**	**71,63**	**267,87**	**76,91**	**3,44**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017г.	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
	Биточки рыбные	100	11,89	13,95	14,53	230,91	№234 сб. 2017г.	0,07	0,91	44,91	59,05	152,76	23,62	1,20
	Картофельное пюре (с маслом сливочным)	180/5	3,72	10,99	21,58	207,43	№128 сб. 2017г.	0,17	21,36	60,00	49,99	104,43	32,88	1,23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:			**22,67**	**30,67**	**102,71**	**796,09**		**0,44**	**51,18**	**104,91**	**219,75**	**361,23**	**120,09**	**6,65**
Итого за 9 день:			**51,14**	**48,43**	**195,11**	**1439,58**		**0,71**	**60,36**	**144,11**	**291,38**	**629,10**	**197,00**	**10,09**
Неделя 2 День 10														
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	5,53	10,16	39,51	272,73	№175 сб. 2017г.	0,09	0,87	49,82	121,53	142,47	33,84	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого за завтрак:			**11,46**	**13,56**	**81,98**	**500,23**		**0,20**	**14,17**	**69,82**	**272,51**	**245,67**	**58,64**	**3,86**
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	№71 сб. 2017г.	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96 сб. 2017г.	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
	Зразы рубленные (с соусом сметанным с томатом)	100	9,67	12,40	12,60	201,00	№274 сб. 2017г.	0,06	1,71	24,93	40,87	126,29	25,36	6,74
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб. 2017г.	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:			**26,77**	**25,68**	**122,49**	**836,55**		**0,54**	**28,49**	**24,93**	**130,48**	**458,13**	**237,67**	**16,38**
Итого за 10 день:			**38,23**	**39,24**	**204,47**	**1336,78**		**0,74**	**42,66**	**94,75**	**402,99**	**703,80**	**296,31**	**20,24**
	Всего за 10 дней		**503,22**	**507,61**	**2017,97**	**14880,93**		**6,86**	**489,26**	**1896,06**	**4579,37**	**7124,99**	**2169,71**	**122,52**

	Итого за 1 день пищевых веществ:	**50,32**	**50,76**	**201,80**	**1488,09**		**0,69**	**48,93**	**189,61**	**457,94**	**712,50**	**216,97**	**12,25**

Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд

*-можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованнный) или в сахарнице.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.