

«Согласовано»:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Гимназия № 13"

Директор



С.В. Воронова

2024г.

«Утверждаю»:

Общество с ограниченной ответственностью

«Форсаж Хоспиталити Групп»

Генеральный директор



Е.Г. Сергунчик

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

г. Алексин

«Согласовано»:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Гимназия № 13"

Директор _____

С.В. Воронова

_____ 2024г.



«Утверждаю»:

Общество с ограниченной ответственностью

«Форсаж Хоспиталити Групп»

Генеральный директор _____

Е.Г. Сергунчик

_____ 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

МЕНЮ

		1 день													
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	
			Выход блюда	Выход блюда											
	ЗАВТРАК														
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65	
№439		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0	
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	1	0,33	48,75		3,00	1,50	0,50	73,13	0,00	
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22,02	0,4	0,4	9,8	44	22,02	
		Итого по приёму пищи			29,4	23,9	83,83	584,75	22,81	39,65	31,65	90,495	683,125	22,88	
	ОБЕД														
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0,48	0,12	1,56	28,4	2,94	0,72	0,18	2,34	42,6	4,41	
№101		Щи из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами	250	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44	
№311(3)		Котлета мясные рубленные школьные	100	100	15	13	12	323	0	15	13	12	323	0	
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99	
№412(1)		Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,2	29,6	110	0,73	0,6	0,2	29,6	110	0,73	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	1	0,7	4,6	97,5	0	1,5	1,05	6,9	146,25	0	
		Итого по приёму пищи			28,83	22,48	85,26	990,90	43,84	35,36	27,08	107,74	1 242,80	62,57	
	ПОЛДНИК														
№439		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21	
№503-505		Кондитерское изделие (пирожок)	40	40	1,5	1,9	34,8	90		1,5	1,9	34,8	90	0	
		Итого по приёму пищи			7,1	8,3	43	207	0,21	7,1	8,3	43	207	0,21	
		Итого за 1 день			65,33	54,68	212,09	1 782,65	66,86	82,11	67,03	241,24	2 132,93	85,66	
			2 день												
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	
			Выход блюда	Выход блюда											
	ЗАВТРАК														
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	250	6,3	6	45,7	286	0,65	8,50	7,90	76,32	477,62	1,09	
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	31,7	156	0,54	4	4	31,7	156	0,54	
№261		Яйцо вареное	40	40	18,5	14,5	45	62,8	0,27	18,5	14,5	45	62,8	0,27	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00	
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22,02	0,4	0,3	10,3	46	22,02	
		Итого по приёму пищи			31,20	25,15	133,03	599,55	23,48	34,40	27,23	163,81	815,55	23,92	
	ОБЕД														
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	18	2,94	0,77	0,19	2,50	28,80	4,70	
№104(2)		Рассольник ленинградский	250	250	5,6	5	10,2	194	9,39	9,52	8,5	17,34	329,8	15,96	
№347		Котлеты рубленные из птицы	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02	
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	9	13,6	40,8	340	0	
№407		Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,14	0,06	31,7	69,44	40	0,14	0,06	31,7	69,44	40	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0	
		Итого по приёму пищи			31,62	25,39	87,56	861,44	52,342	49,328	42,867	124,286	1394,29	60,6874	
	ПОЛДНИК														
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	
		Булочка школьная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16	
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96	
		Итого за 2 день			68,08	52,93	282,79	1712,99	78,78	88,99	72,48	350,30	2461,84	87,56	

		3 день												
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№7		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			41,80	30,75	64,63	655,75	12,20	52,05	38,18	71,30	754,13	12,27
	ОБЕД													
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.	80	100	0,66	0,12	2,35	14,4	2,9	1,10	0,20	3,92	24,05	4,84
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	72	14,8	2,67	5,68	14,36	120,24	24,72
№276		Рыба(филе) с гарниром,запеченная под соусом молочным с картофелем	250	280	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4
		Напиток лимонный	200	200	0,2	0,2	29,6	74	22	0,2	0,2	29,6	74	22
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			24,26	18,43	89,55	706,4	41,3	30,5242	22,3934	121,3865	1037,288	53,959
	ПОЛДНИК													
№398		Напиток из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0,14	0,06	21,78	69,44	40	0,14	0,06	21,78	69,44	40
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,5	2,9	34,8	140	0,16	1,5	2,9	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			1,64	2,96	56,58	209,44	40,16	1,64	2,96	56,58	209,44	40,16
		Итого за 3 день			67,70	52,14	210,76	1571,59	93,66	84,21	63,53	249,26	2000,85	106,39
			4 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12,4	18,6	1,8	227	0,33	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42
№434		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№4a		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			16,60	36,47	37,45	580,27	22,33	21,32	42,23	38,16	672,75	22,42
	ОБЕД													
№70		Винегрет	80	100	0,48	0,12	1,56	78	2,94	0,77	0,19	2,50	124,80	4,70
№114(2)		Суп картофельный с крупой	250	250	2,2	1,8	19,5	192	12,87	3,3	2,7	29,25	288	19,305
№344(1)		Птица, тушенная в соусе с овощами(лук, морковь,картофель)	250	250	16,2	10,57	19,35	252	12,24	17,82	11,63	21,29	277,20	18,36
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			26,5	13,7	76,76	794,84	68,05	32,958	16,334	94,931	1056,59	82,369
	ПОЛДНИК													
		Кисломолочный продукт (Кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
		Булочка сырная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			9,86	8,79	43	257	0,37	9,86	8,79	43	257	0,37
		Итого за 4 день			52,96	58,96	157,21	1632,11	90,75	64,14	67,35	176,09	1986,34	105,16

		5 день												
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№432		Какао с молоком	200	200	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	22
		Итого по приёму пищи			30,80	28,35	101,03	684,75	24,12	41,05	35,78	107,70	783,13	24,19
	ОБЕД													
№70		Салат овощной (картофель,морковь отварн,огурец консерв,горошек зелен консерв)	80	100	0,52	0,14	2,12	54	2,96	0,96	0,25	3,52	82,10	5,44
№95(3)		Щи из свежей капусты	250	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	75/25	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Компот из сухофруктов	200	200	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00
		Итого по приёму пищи			36,22	34,1	86,12	944,84	120,69	45,19	38,866	110,33	1229,39	140,4295
	ПОЛДНИК													
№398		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			2,5	1,9	62,2	252	2,8	2,5	1,9	62,2	252	2,8
		Итого за 5 день			69,52	64,35	249,35	1881,59	147,61	88,74	76,54	280,23	2264,52	167,42
			6 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№221с.398		Макароны с сыром	180	180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			12,20	32,97	109,25	752,27	11,37	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70
	ОБЕД													
№70		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	48,4	2,94	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012
№359		Рис отварной	150	180	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00
		Итого по приёму пищи			25,6	27,08	91,71	863,24	59,752	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка кефирная	80	80	0,72	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			1,72	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Итого за 6 день			39,52	62,44	263,16	1867,51	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25

		7 день													
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	
			блюда	блюда											
	ЗАВТРАК														
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34	
№439		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3	0,525	0,495	73,125	0	
№261		Яйцо вареное	40	40	15,2	14,6	14	62,8	0,27	15,2	14,6	14	62,8	0,27	
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22	
		Итого по приёму пищи			34,80	27,55	54,63	457,55	23,61	35,80	27,73	54,80	481,93	23,61	
	ОБЕД														
№70		Салат из помидоров с луком и маслом растительным	80	100	0,48	0,12	1,56	8,4	2,94	0,72	0,18	2,34	12,6	4,41	
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	172	14,8	2,4	5,1	12,9	268	22,2	
№289		Курица тушеная с овощами	100	100	18,3	14,5	11,6	325	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0	
№362(3)		Гречка отварная	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99	
№407		Кисель фруктово- ягодный	200	200,0	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0	
		Итого по приёму пищи			33,43	24,78	99,06	1021,9	39,76	43,27	37,725	129,89	1478,55	61,002	
	ПОЛДНИК														
№398		Кисломолочный продукт (ряженка))	200	200	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2	
№503-505		Кондитерское изделие (пряник)	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140		
		Итого по приёму пищи			8,1	6,9	45,6	244	0,2	8,1	6,9	45,6	244	0,2	
		Итого за 7 день			76,33	59,23	199,29	1723,45	63,57	87,17	72,35	230,29	2204,48	84,81	
			8 день												
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг	
			блюда	блюда											
	ЗАВТРАК														
№221		Каша вязкая на молоке(пшено)	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65	
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54	
с.107		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00	
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	60	0,4	0,3	10,3	46	60	
		Итого по приёму пищи			16,30	29,77	88,55	739,27	61,19	17,30	29,95	88,72	763,65	61,19	
	ОБЕД														
№70		Винегрет	80	100	0,48	0,6	11,5	8,4	2,94	0,82	1,02	19,55	14,28	5,00	
№115(1)		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	250	4,8	3,4	17,2	128	28,14	8,16	5,78	29,24	217,60	47,84	
№283(2)		Котлеты рыбные школьные	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	327,25	0,02	
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99	
№407		Отвар шиповника	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0,00	25,25	85,34	40,00	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00	
		Итого по приёму пищи			30,55	21,76	98,05	768,74	91,71	50,82	36,44	146,61	1230,42	125,85	
	ПОЛДНИК														
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8	
		булочка школьная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16	
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96	
		Итого за 8 день			52,11	53,92	248,80	1760,01	155,86	73,38	68,77	297,53	2246,07	190,00	

			9 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12,4	18,6	1,8	227	0,33	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72
№1		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			20,3	39,77	48,45	693,27	11,05	25,02	45,525	49,155	785,745	11,14
	ОБЕД													
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0,48	0,12	1,56	8,4	2,94	0,77	0,19	2,50	13,44	4,70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	4,6	13,4	45,6	112	16,8	7,36	21,44	72,96	198,00	26,88
№ 302		Печень по-строгановски	75/25	75/25	13,6	13,6	3,9	195	8,4	13,6	13,6	3,9	195	8,4
№359		Рис отварной	150	180	3,6	3,75	31	163,5	0	4,32	4,50	37,20	196,20	0,00
№408		Напиток лимонный	200	200	0,6	0	29,6	83,68	100	0,6	0	29,6	83,68	100
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00
		Итого по приёму пищи			29,78	32,08	122,76	750,08	128,14	37,688	41,668	163,916	986,32	139,984
	ПОЛДНИК													
№398		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			7,1	8,3	43	257	0,21	7,1	8,3	43	257	0,21
		Итого за 9 день			491,55	458,65	1823,45	13931,90	771,18	621,61	559,58	2134,22	17609,18	151,33
			10 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Суп молочный рисовый	250	250	4,8	4,2	27,2	190	0,9	4,8	4,2	27,2	190	0,9
№434		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	7,9	13	148	0,14	27,75	11,85	19,50	222,00	0,21
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			23,9	12,5	65	440	23,04	33,15	16,45	71,5	514	23,11
	ОБЕД													
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	12,2	2,94	0,82	0,20	2,65	20,74	5,00
№117(1)		Суп рыбный	250	250	6,6	2,4	10	180	8,85	11,22	4,08	17,00	306,00	15,05
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макаронные отварные	150	180	7	8	24	200	0	11,9	13,6	40,8	340	0
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00
		Итого по приёму пищи			34,4	25,73	84,41	903,54	51,802	57,976	43,741	125,822	1494,03	60,0634
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка сырная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Итого за 10 день			63,56	40,62	211,61	1595,54	77,802	96,386	62,581	259,522	2260,03	86,1334

			11 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда										
	ЗАВТРАК													
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№439		Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	1	0,33	48,75		3,00	1,50	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22,02	0,4	0,4	9,8	44	22,02
		Итого по приёму пищи			29,4	23,9	83,83	584,75	22,81	39,65	31,65	90,495	683,125	22,88
	ОБЕД													
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0,48	0,12	1,56	28,4	2,94	0,72	0,18	2,34	42,6	4,41
№101		Щи из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами	250	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№311(3)		Котлета мясные рубленые школьные	100	100	15	13	12	323	0	15	13	12	323	0
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№412(1)		Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,2	29,6	110	0,73	0,6	0,2	29,6	110	0,73
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	1	0,7	4,6	97,5	0	1,5	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			28,83	22,48	85,26	990,90	43,84	35,36	27,08	107,74	1 242,80	62,57
	ПОЛДНИК													
№439		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
№503-505		Кондитерское изделие (пираник)	40	40	1,5	1,9	34,8	90		1,5	1,9	34,8	90	0
		Итого по приёму пищи			7,1	8,3	43	207	0,21	7,1	8,3	43	207	0,21
		Итого за 1 День			65,33	54,68	212,09	1 782,65	66,86	82,11	67,03	241,24	2 132,93	85,66
			12 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда										
	ЗАВТРАК													
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	250	6,3	6	45,7	286	0,65	8,50	7,90	76,32	477,62	1,09
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	31,7	156	0,54	4	4	31,7	156	0,54
№261		Яйцо вареное	40	40	18,5	14,5	45	62,8	0,27	18,5	14,5	45	62,8	0,27
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22,02	0,4	0,3	10,3	46	22,02
		Итого по приёму пищи			31,20	25,15	133,03	599,55	23,48	34,40	27,23	163,81	815,55	23,92
	ОБЕД													
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	18	2,94	0,77	0,19	2,50	28,80	4,70
№104(2)		Рассольник ленинградский	250	250	5,6	5	10,2	194	9,39	9,52	8,5	17,34	329,8	15,96
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	9	13,6	40,8	340	0
№407		Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,14	0,06	31,7	69,44	40	0,14	0,06	31,7	69,44	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			31,62	25,39	87,56	861,44	52,342	49,328	42,867	124,286	1394,29	60,6874
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		Булочка школьная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Итого за 12 день			68,08	52,93	282,79	1712,99	78,78	88,99	72,48	350,30	2461,84	87,56

		13 день												
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№7		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			41,80	30,75	64,63	655,75	12,20	52,05	38,18	71,30	754,13	12,27
	ОБЕД													
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.	80	100	0,66	0,12	2,35	14,4	2,9	1,10	0,20	3,92	24,05	4,84
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	72	14,8	2,67	5,68	14,36	120,24	24,72
№276		Рыба(филе) с гарниром,запеченная под соусом молочным с картофелем	250	280	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4
		Напиток лимонный	200	200	0,2	0,2	29,6	74	22	0,2	0,2	29,6	74	22
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			24,26	18,43	89,55	706,4	41,3	30,5242	22,3934	121,3865	1037,288	53,959
	ПОЛДНИК													
№398		Напиток из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0,14	0,06	21,78	69,44	40	0,14	0,06	21,78	69,44	40
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1,5	2,9	34,8	140	0,16	1,5	2,9	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			1,64	2,96	56,58	209,44	40,16	1,64	2,96	56,58	209,44	40,16
		Итого за 13 день			67,70	52,14	210,76	1571,59	93,66	84,21	63,53	249,26	2000,85	106,39
			14 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12,4	18,6	1,8	227	0,33	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42
№434		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			16,60	36,47	37,45	580,27	22,33	21,32	42,23	38,16	672,75	22,42
	ОБЕД													
№70		Винегрет	80	100	0,48	0,12	1,56	78	2,94	0,77	0,19	2,50	124,80	4,70
№114(2)		Суп картофельный с крупой	250	250	2,2	1,8	19,5	192	12,87	3,3	2,7	29,25	288	19,305
№344(1)		Птица, тушенная в соусе с овощами(лук, морковь,картофель)	250	250	16,2	10,57	19,35	252	12,24	17,82	11,63	21,29	277,20	18,36
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			26,5	13,7	76,76	794,84	68,05	32,958	16,334	94,931	1056,59	82,369
		Соль йодированная	3,75											
	ПОЛДНИК													
		Кисломолочный продукт (Кефир)	200	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
		Булочка сырная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			9,86	8,79	43	257	0,37	9,86	8,79	43	257	0,37
		Итого за 14 день			52,96	58,96	157,21	1632,11	90,75	64,14	67,35	176,09	1986,34	105,16

			15 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№432		Какао с молоком	200	200	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	10,3	46	22
		Итого по приёму пищи			30,80	28,35	101,03	684,75	24,12	41,05	35,78	107,70	783,13	24,19
	ОБЕД													
№70		Салат овощной (картофель,морковь отварн,огурец консерв,горошек зелен консерв)	80	100	0,52	0,14	2,12	54	2,96	0,96	0,25	3,52	82,10	5,44
№95(3)		Щи из свежей капусты	250	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	75/25	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Компот из сухофруктов	200	200	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00
		Итого по приёму пищи			36,22	34,1	86,12	944,84	120,69	45,19	38,866	110,33	1229,39	140,4295
	ПОЛДНИК													
№398		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			2,5	1,9	62,2	252	2,8	2,5	1,9	62,2	252	2,8
		Итого за 15 день			69,52	64,35	249,35	1881,59	147,61	88,74	76,54	280,23	2264,52	167,42
			16 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№221с.398		Макароны с сыром	180	180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			12,20	32,97	109,25	752,27	11,37	14,95	36,08	132,20	909,90	11,70
	ОБЕД													
№70		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленью	80	100	0,48	0,12	1,56	48,4	2,94	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012
№359		Рис отварной	150	180	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,56	1,12	7,36	156,00	0,00
		Итого по приёму пищи			25,6	27,08	91,71	863,24	59,752	32,668	33,068	114,906	1150,28	71,596
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка кефирная	80	80	0,72	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			1,72	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Соль йодированная	3,75											
		Итого за 16 день			39,52	62,44	263,16	1867,51	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25

			17 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№439		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№1		Бутерброд с маслом сливочным	40		1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3	0,525	0,495	73,125	0
№261		Яйцо вареное	40	40	15,2	14,6	14	62,8	0,27	15,2	14,6	14	62,8	0,27
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			34,80	27,55	54,63	457,55	23,61	35,80	27,73	54,80	481,93	23,61
	ОБЕД													
№70		Салат из помидоров с луком и маслом растительным	80	100	0,48	0,12	1,56	8,4	2,94	0,72	0,18	2,34	12,6	4,41
№82		Борщ со сметаной	250	250	1,6	3,4	8,6	172	14,8	2,4	5,1	12,9	268	22,2
№289		Курица тушеная с овощами	100	100	18,3	14,5	11,6	325	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0
№362(3)		Гречка отварная	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Кисель фруктово- ягодный	200	200,0	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,15	1,05	6,9	146,25	0
		Итого по приёму пищи			33,43	24,78	99,06	1021,9	39,76	43,27	37,725	129,89	1478,55	61,002
	ПОЛДНИК													
№398		Кисломолочный продукт (ряженка))	200	200	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2
№503-505		Кондитерское изделие (пираник)	40	40	1,5	1,9	34,8	140		1,5	1,9	34,8	140	
		Итого по приёму пищи			8,1	6,9	45,6	244	0,2	8,1	6,9	45,6	244	0,2
		Итого за 17 день			76,33	59,23	199,29	1723,45	63,57	87,17	72,35	230,29	2204,48	84,81
			18 день											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
			блюда	блюда										
	ЗАВТРАК													
№221		Каша вязкая на молоке(пшено)	250	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54
с.107		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	60	0,4	0,3	10,3	46	60
		Итого по приёму пищи			16,30	29,77	88,55	739,27	61,19	17,30	29,95	88,72	763,65	61,19
	ОБЕД													
№70		Винегрет	80	100	0,48	0,6	11,5	8,4	2,94	0,82	1,02	19,55	14,28	5,00
№115(1)		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	250	4,8	3,4	17,2	128	28,14	8,16	5,78	29,24	217,60	47,84
№283(2)		Котлеты рыбные школьные	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	327,25	0,02
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Отвар шиповника	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0,00	25,25	85,34	40,00
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00
		Итого по приёму пищи			30,55	21,76	98,05	768,74	91,71	50,82	36,44	146,61	1230,42	125,85
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка школьная	80	80	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Итого за 18 день			52,11	53,92	248,80	1760,01	155,86	73,38	68,77	297,53	2246,07	190,00