

«Согласовано»:

И.О. директора
МБОУ Гановская
СОШ №1

Бончук Ю.В.

« » 2024г.

М.П.

«Утверждаю»:

Общество с ограниченной ответственностью

«Форсаж Хоспиталити Групп»

Генеральный директор

Е.Г.Сергунчик

« » 2024г.

М.П.

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

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	1 день 11-18 лет	б	ж	у	Кк	С.мг	б	ж	у	Кк	С.мг
	ЗАВТРАК		Выход блюда										
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№439		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№261		Бутерброд с сыром	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	40	2	1	0,33	48,75	0	3,00	1,50	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	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)	100	0,48	0,12	1,56	28,4	2,94	0,72	0,18	2,34	42,6	4,41
№101		Ши из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами	250	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№311(3)		Котлета мясная рубленые школьные	100	1,5	1,3	12	323	0	1,5	1,3	12	323	0
№360(3)		Картофель отварной	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	0,6	0,2	29,6	110	0,73	0,6	0,2	29,6	110	0,73
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
№503-505		Кондитерское изделие (приним)	40	1,5	1,9	34,8	90	0,21	1,5	1,9	34,8	90	0,21
		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											
		Выход блюда											
	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С.мг	б	ж	у	Кк	С.мг
	ЗАВТРАК												
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	6,3	6	45,7	286	0,65	8,50	7,90	76,32	477,62	1,09
№434		Каша с молоком	200	4	4	31,7	156	0,54	4	4	31,7	156	0,54
№261		Яйцо вареное	40	18,5	14,5	45	62,8	0,27	18,5	14,5	45	62,8	0,27
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	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	509,55	23,48	34,40	27,23	163,81	815,55	23,92
	ОБЕД												
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	100	0,48	0,12	1,56	18	2,94	0,77	0,19	2,50	28,80	4,70
№104(2)		Расоляник ленинградский	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	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макароны отварные	180	7	8	24	200	0	9	13,6	40,8	340	0
№407		Кисель фруктово-апельсиновый	200	0,14	0,06	31,7	69,44	40	0,14	0,06	31,7	69,44	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		Булочка школьная	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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	3 день Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
№267(2)	ЗАВТРАК	Запеканка из творога соус сметанный	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№7		Бутерброд с сыром	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	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	3,00	0,53	0,50	0,50	73,13	0,00
№458		Яблоко	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.	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	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	280	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4
№481		Напиток лимонный	200	0,2	0,2	29,6	74	22	0,2	0,2	29,6	74	22
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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	22,934	121,3865	1037,288	53,959
	ПОЛДНИК												
№398		Напиток из свежих фруктов (яблоко)	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	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										
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
№133(3)	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	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	0,2	0	1,5	58	0	0,2	0	1,5	58	0
№4а		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	22	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	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	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 крутой	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	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	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
		Ягодочка сырая	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

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	5 день	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
№ рецептуры	ЗАВТРАК		Выход блюда										
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№432		Какао с молоком	200	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33
№261		Бутерброд с сыром	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	21,75	19,5	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	22	0,4	0,3	22	46	0,00
		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, отварной,огурец консерв,горштек зелен консерв)	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	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56
№360(3)		Картофель отварной	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Компот из сухофруктов	200	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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
№398		ПОЛДНИК											
№503-505		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		Кондитерское изделие (вафли)	40	1,5	1,9	34,8	140	2,8	1,5	1,9	34,8	140	2,8
		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
		Выход	6 день										
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
№221С.398	ЗАВТРАК												
№433		Макаронны с сыром	180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975
№7		Кофейный напиток на молоке	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72
№481		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№458		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0
		Яблоко	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
№70		ПОЛДНИК											
№116(2)		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленым	100	0,48	0,12	1,56	48,4	2,94	0,77	0,19	2,50	77,44	4,70
№274		Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	302,40	26,88
№359		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012
№407		Рис отварной	180	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	192,60	0,00
№481		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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	32,608	33,068	114,906	1150,28	71,596
		ПОЛДНИК											
		Сок фруктовый	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка кефирная	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

№ рецептуры	Применение блюда	7 День	г	ж	у	Кк	Смг	г	ж	у	Кк	Смг	
№267(2)	Завтрак	Затяжка из творога (соус сметанный)	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№439		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0,27	3	0,525	0,495	75,125	0,27
№261		Ябло варенье	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	0,4	0,4	9,8	44	2,2	0,4	0,4	9,8	44	2,2
		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	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	1,6	3,4	8,6	172	14,8	2,4	5,1	12,9	268	22,2
№289		Курниа тушеная с овощами	100	18,3	14,5	11,6	325	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0
№362(3)		Гречка отварная	180	6,15	5,55	24	167	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Кисель фруктово-ягодный	200,0	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
		Хлеб пшеничный	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		Кисломолоочный продукт (ряженка)	200	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2
№503-505		Кондитерское изделие (пирожки)	40	1,5	1,9	34,8	140	0,2	1,5	1,9	34,8	140	0,2
		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											
	Применение блюда	Выход блюда	г	ж	у	Кк	Смг	г	ж	у	Кк	Смг	
	ЗАВТРАК												
№221		Каша вязкая на молоке(пшено)	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№434		Каша с молоком	200	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54
с.107		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0,27	3,00	0,53	73,13	0,00	60
№458		Фрукт свежий (банан)	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	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	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	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	327,25	0,02
№360(3)		Картофель отварной	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Отвар шиповника	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0,00	25,25	85,34	40,00
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		блюдная школьная	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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	9 день	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
ЗАВТРАК			Выход	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
			блюда										
№133(3)		Омлет натуральный	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	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	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Молоко	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)	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	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	13,6	13,6	3,9	195	8,4	13,6	13,6	3,9	195	8,4
№359		Рис отварной	180	3,6	3,75	31	163,5	0	4,32	4,50	37,20	196,20	0,00
№408		Напиток лимонный	200	0,6	0	29,6	83,68	100	0,6	0	29,6	83,68	100
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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		Кисломолоочный продукт (кефир)	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	1,5	1,9	34,8	140	0,21	1,5	1,9	34,8	140	0,21
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													
Выход													
блюда													
Прем пищи													
Наименование блюда													
ЗАВТРАК													
№133(3)		Суп молочный рисовый	250	4,8	4,2	27,2	190	0,9	4,8	4,2	27,2	190	0,9
№434		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с сыром	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	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													
Салат из ранней капусты с зеленью			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	6,6	2,4	10	180	8,85	11,22	4,08	17,00	306,00	15,05
№347		Котлеты рубленные из птицы	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макаронные отварные	180	7	8	24	200	0	11,9	13,6	40,8	340	0
№407		Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
блюдца сырная			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	96,586	62,581	259,522	2260,03	86,1334

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	11 День	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
	ЗАВТРАК		11-18 лет										
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	Выход Блюда	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№439		Чай с сахаром и лимонном	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№261		Бутерброд с сыром	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	21,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	40	2	1	0,33	48,75	3,00	3,00	1,50	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	9,8	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)	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	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№311(3)		Котлета мясные рубленые школьные	100	15	13	12	323	0	15	13	12	323	0
№360(3)		Картофель отварной	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	0,6	0,2	29,6	110	0,73	0,6	0,2	29,6	110	0,73
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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	1242,80	62,57
		ПОЛДНИК											
№439		Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21
№503-505		Копченое изделие (спринг)	40	1,5	1,9	34,8	90	0,21	1,5	1,9	34,8	90	0,21
		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	1782,65	66,86	82,11	67,03	241,24	2132,93	85,66
		12 день											
		Выход блюда											
№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
	ЗАВТРАК												
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	6,3	6	45,7	286	0,65	8,50	7,90	76,32	477,62	1,09
№434		Каша с молоком	200	4	4	31,7	156	0,54	4	4	31,7	156	0,54
№261		Яйцо вареное	40	18,5	14,5	45	62,8	0,27	18,5	14,5	45	62,8	0,27
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	3,00	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	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	100	0,48	0,12	1,56	18	2,94	0,77	0,19	2,50	28,80	4,70
№104(2)		Расоленные ленинградский	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	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макаронные отварные	180	7	8	24	200	0	9	13,6	40,8	340	0
№407		Кисель фруктово-ягодный	200	0,14	0,06	31,7	69,44	40	0,14	0,06	31,7	69,44	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		Булочка школьная	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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	13 День	Выход блюда	б	ж	у	Ккв	С,мг	б	ж	у	Ккв	С,мг
	ЗАВТРАК													
№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34	
№7		Бутерброд с сыром	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	2,8	3,2	14,8	120	0,72	2,8	3,2	14,8	120	0,72	
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0	3,00	0,33	0,50	0,50	73,13	0,00
№458		Яблоко	1 шт	1,5	0,5	21	95	10	1,5	0,5	21	95	10	
	ОБЕД													
		Итого по приёму пищи		41,80	30,75	64,63	655,75	12,20	52,05	38,18	71,30	754,13	12,27	
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.	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	1,6	3,4	8,6	72	14,8	2,67	5,68	14,36	120,24	24,72	
№276		Рыбный (филе) с гарниром,замоченная под соусом молочным с картофелем	280	14,9	13,5	37,9	358,5	1,6	16,2	14,5	56,85	537,75	2,4	
№481		Напиток лимонный	200	0,2	0,2	29,6	74	22	0,2	0,2	29,6	74	22	
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0	
№481		Хлеб пшеничный	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	0,14	0,06	21,78	69,44	40	0,14	0,06	21,78	69,44	40	
№503-505		Компоттерское изюмное (сметане)	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												
		Выход блюда		6	ж	у	Ккв	С,мг	б	ж	у	Ккв	С,мг	
№133(3)	Прием пищи	Наименование блюда												
№133(3)	ЗАВТРАК													
№434		Омлет натуральный	200	12,4	18,6	1,8	227	0,35	16,12	24,18	2,34	295,1	0,42	
№4		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0	
№481		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0	
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00	
№458		Фрукты свежие (яблоко)	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	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	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	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	0,72	0	23,25	85,34	40	0,72	0	23,25	85,34	40	
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0	
№481		Хлеб пшеничный	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												
	ПОЛДНИК													
		Кисломолочный продукт (Кефир)	200	5,6	6,4	8,2	117	0,21	5,6	6,4	8,2	117	0,21	
		Булочка сарая	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	

№ рецептуры	Применение	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
№221	ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№232		Каша с молоком	200	1,6	5,2	31,7	156	1,33	1,6	5,2	31,7	156	1,33
№261		Бутерброд с сыром	40/20	18,5	14,5	13	148	0,14	27,75	21,75	19,5	222	0,21
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75		3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	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,отварной,огурец консервированный,зелен консерв)	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	2,8	2,4	7	175	19,55	3,5	3	8,75	218,75	24,44
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	18,5	24,5	12,3	256	37,56	18,5	24,5	12,3	256	37,56
№360(3)		Картофель, отварной	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Компот из сухофруктов	200	1,35	0,3	29,6	105,34	40	1,35	0,3	29,6	105,34	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
№503-505		Кондитерское изделие (вафлин)	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											
	Применение	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
№221с.398	ЗАВТРАК	Макаронны с сыром	180	4,3	6	45,7	286	0,65	6,45	9	68,55	429	0,975
№433		Кофейный напиток на молоке	200	2,8	9	31,7	120	0,72	2,8	9	31,7	120	0,72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75		2,6	0,455	0,429	63,375	0
№458		Яблоко	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	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 макаронный изделиями	250	2,4	5,6	16,6	189	16,8	3,84	8,96	26,56	307,40	26,88
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	11,5	11	9	192,5	0,012	11,5	11	9	192,5	0,012
№359		Рис отварной	180	3,6	9,15	28,2	160,5	0	4,80	10,98	33,84	193,60	0,00
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,48	0,82	10,40	144,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		булочка кофидная	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											
		Итого за 16 день		39,52	62,44	263,16	1867,51	74,08	52,88	71,53	309,31	2312,18	86,25

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	17 День	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
ЗАВТРАК			Выход	б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
			блюда										
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	17	12,2	15,5	244	1,34	17	12,2	15,5	244	1,34
№439		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№1		Бутерброд с маслом сливочным		1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0	3	0,575	0,495	73,125	0
№261		Яйцо вареное	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	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	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	1,6	3,4	8,6	172	14,8	2,4	5,1	12,9	268	22,2
№289		Курочка тушеная с овощами	100	18,3	14,5	11,6	325	0	22,3	21,75	17,4	487,5	0
№362(3)		Гречка отварная	180	6,15	5,55	24	167	20,62	7,50	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Кисель фруктово-ягодный	200,0	0	0	42,2	162	1,4	0	0	42,2	162	1,4
№481		Хлеб ржаной	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,2	0,765	9,75	135	0
№481		Хлеб пшеничный	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		Кисломолоочный продукт (ряженка)	200	6,6	5	10,8	104	0,2	6,6	5	10,8	104	0,2
№503-505		Кондитерское изделие (пирожок)	40	1,5	1,9	34,8	140	0,2	1,5	1,9	34,8	140	0,2
		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											
		Выход											
		блюда											
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда		б	ж	у	Кк	Смг	б	ж	у	Кк	Смг
ЗАВТРАК													
№221		Каша вязкая на молоке(пшено)	250	8,3	8	45,7	286	0,65	8,3	8	45,7	286	0,65
№434		Каша с молоком	200	4	4	21,7	156	0,54	4	4	21,7	156	0,54
с.107		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,6	17,12	10,52	202,52	0	1,6	17,12	10,52	202,52	0
№481		Хлеб пшеничный	40	2	0,35	0,33	48,75	0	3,00	0,53	0,50	73,13	0,00
№458		Фрукт свежий (банан)	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	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	4,8	3,4	17,2	128	28,14	8,16	5,78	29,24	217,60	47,84
№283(2)		Котлеты рыбные пшеничные	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	327,25	0,02
№360(3)		Картофель отварной	180	6,15	5,55	24	167	20,62	9,84	8,88	38,40	267,20	32,99
№407		Отвар пшеничная	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0,00	25,25	85,34	40,00
№481		Хлеб ржаной	60	4,1	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	30	2,8	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	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		блюдца пшеничная	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