

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Прудовская СШ"
Зырянова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря
МБОУ "Прудовская СШ"
Решитова В.А.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 11 - 18 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

11-18 лет

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 11 – 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
I день	ЗАВТРАК	204	Макаронны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	-	-	295,2	-	14,5	1,23
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:	685	20,84	20,53	71,71	585,5	0,14	37,54	0,24	0,24	345,3	34,8	51,9	4,33	
	ОБЕД	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,75	59,68	54,6	31,4	1,44
		265	Плов из говядины	280	30,78	31,52	48,57	601,06	0,14	3,29			26,69	375,4	73,71	4,98
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	940	37,42	16,61	116,83	599,76	0,282	33,1	14,6	0,8	132,77	228,5	96,8	5,33
		ВСЕГО:	1625	58,26	37,14	241,86	1135,08	0,342	60,354	14,6	0,8	478,07	263,3	108,7	9,66	

2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	49,8	0,4	167,1	201,2	52,7	2,68	
		1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	-	30	0,36	6,3	11,3	4,2	0,27	
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6	
		382	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4			14		8	2,8	
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32	
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:			660	16,31	18,23	132,69	645,56	0,274	12,45	69,8	1,2	315,3	265,9	72,02
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2	
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38	
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	4,65	1,48	46,8	129,7	58,2	* 1,02	
		128	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4			49,3		37,2	149,3	
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
		ИТОГО:			980	22,49	97,45	324	0,306	52,88		89,4	176,17	315,1	138,74	37,01	
3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	200	5,36	13,62	44,73	323,8	0,04	1,69			73,73		32,1	1,3	
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08	
		531	Ватрушка с творогом	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	0	0	9,3	0	0	0,6	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			ИТОГО:			500	9,32	9,93	131,78	0,17	11,27	0	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,38	59,68	47,43	31,4	1,44	
		171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	37,5		32,98	197,2	175,6	5,91	
		278	Тефтели	100	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	0	-	20,3	0	13,3	0,63	
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83	
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55	
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
		ИТОГО:			1060	76,63	31,4	126,41	847,9	0,54	43,63	37,5	2,92	159,97	308,2	201,92	12,87
	ВСЕГО:			1560	85,96	41,35	257,81	1271,82	0,86	54,9	37,5	3,44	352,67	319,7	213,86	16,28	

2

4 день	ЗАВТРАК	219	Сырники из творога	200	35,28	39,63	22,21	581,8	0,1	0,39			422,1		11,34	0,18	
		386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6				248		28	0,2
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				3	0	42	0,6
		462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00									
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
		ИТОГО:	740	45,88	48,03	95,49	683,8	0,18	10,99	0	0	671,1	0	81,54	0,98		
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27				28,96	85,15	35,15	1,32
		375	Плов из птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	0,15	8,43	27,25	0,91	64,87	245,46	75,64	2,75	
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44				27,19	30,11	16,51	0,77
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49				31,24	25,3	18,38	0,55
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	0,55		
		ИТОГО:	940	25,07	21,6	187,09	802,29	0,43	31,63	27,25	1,45	166,06	449,62	160,68	5,94		
	ВСЕГО:	1680	70,95	69,63	282,58	1686,09	0,6	42,62	27,25	1,45	847,16	449,62	243,22	6,92			
5 день	ЗАВТРАК	173	Каша молочная овсянная 200/10/10	220	9,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8			156,56	261,86	72,05	2,1
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38				128,78		12,88	0,08
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				16	0	9	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32	
		ИТОГО:	590	15,55	16,23	129,01	611,92	0,73	11,34	14,8	0,52	310,54	296,66	107,13	4,82		
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27				28,96	85,15	35,15	1,32
		294	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8			49,78	80	22,2	3,62
		171	Каша ячневая	180	5,6	8,87	36,2	246,3	0,1		45			58,83	192,45	29,25	1,06
		67	Винегрет овощной	100	1,38	1,02	6,54	122									
389		Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-		14	-	8	2,8	
		Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
	ИТОГО:	950	25,81	21,77	107,29	757,69	0,43	18,17	53,8	0,54	106,54	238,75	80,25	9,6			
	ВСЕГО:	2630	96,76	91,36	389,87	2443,78	1,06	60,79	81,05	1,99	953,70	688,37	323,47	16,52			

6 день	ЗАВТРАК	203	Макарона отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	0	-	295,2	-	14,5	1,23
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	0	-	24,9	-	15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	755	18,12	19,62	95,52	631,56	0,16	21,254	0	0,36	354,4	45,2	33,9	6,01
	ОБЕД	96	Рассольник ленинградский	300	2,52	6,15	19,9	144,9	0,12	17,7			31,74			1,17
		328	Жаркое по - домашнему	280	26,32	20,04	36,12	429,8								
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	1040	8,34	13,38	154,16	449,44	0,26	37,14	0	0,54	80,73	93,71	73,51	4,4
	ВСЕГО	1795	26,46	33	249,68	1081	0,42	58,394	0	0,9	435,13	138,91	133,41	10,41		
7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,17	0,26			103,1		16,14	2,6
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
		531	Ватрушка с творогом	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	0	0	9,3	0	0	0,6
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	600	23,26	35,3	89,32	532,93	0,3	18,86	0	0,52	376,3	34,8	29,24	5,44
	ОБЕД	82	Борщ	300	1,92	5,82	10,26	109,29	0,04	13,09			62,91	55,21	27,7	1,32
		264	Говядина, тушенная в сметане	120	18,32	26,52	18	316,8	0,036	0,38	42,72		38,44	204,48	27,24	2,71
		303	Каша пшеничная вязкая	200	4,8	5,04	29,46	182,88	0,1	0			20,8			2,26
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	900	30,1	38,18	124,49	843,71	0,296	20,37	42,72	0,54	166,95	353,29	91,94	11,45
	ВСЕГО	1595	56,56	66,38	374,17	1924,93	0,716	78,764	42,72	1,04	602,08	492,20	225,35	16,89		

8 день	ЗАВТРАК	173	Каша молочная овсянная 200/10/10	220	9,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8		156,56	261,86	72,05	2,1
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		ИТОГО:	560	16,78	17,92	88,47	654,56	0,77	12,22	14,8	0,36	12,54	152,2	152,2	122,74	3,2
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14	-	0,33	32,76	36,78	27,2	0,87
		288	Птица отварная	120	28,18	30,99	0,58	393,6	0,05	2,84	117,84		67,2	200,4	24,34	2,28
		177	Овощное рагу	200	3,80	8,60	45,21	196,66	0,03	12	31,98		38,1	37,46	10,69	1,22
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,46
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	980	40,05	52,46	132,49	1093,8	0,335	25,91	149,82	0,87	210,29	392,65	112,12	7,24
		ВСЕГО:	1540	56,83	70,38	240,96	1758,36	1,065	38,45	164,62	1,23	222,83	408,45	112,12	3,24	
	9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58		134,07	118,19	20,3
376			Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
15			Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	505	16,29	19,59	76,73	552,52	0,13	1,41	136	0,52	214,97	215,99	45,4	1,52
ОБЕД		102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2
		230	Рыба жаренная	120	16,74	16,21	4,82	232,14	0,14	1,71	53,66		47	207,07	46,65	0,92
		127	Картофель отварной	200	4,36	7,7	21,34	180	0,18	20,12	44	1,48	83,6	123,58	34,64	1,18
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	1080	37,27	88,72	137,73	1498,18	0,83	33,02	97,66	1,97	302,35	552,7	143,33	26,54	
		ВСЕГО:	1585	53,57	108,71	174,46	2050,7	0,96	41,47	233,66	1,23	720,72	858,49	243,23	28,06	

10 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Горошек и горошек (пшеничный) с соусом 170/30	200	20,06	17,4	35,6	382,5	0,12	0,52	104,74		213,4	280,11	17,26	1,46	
		382	Каша с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58				152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				8	-	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	540	18,67	31,88	132,64	608,26	0,29	12,1		0,36	158,59	78,31	80,88	5,49	
	85	Борщ зеленый	300	4,29	6,88	15,71	154,2	0,2	28,6	14,97		103,54	140,93	94,29	3,63		
	268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,08	0,32	42,16		40,61	177,69	52,5	2,63		
	171	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,96	10,68	44,82	315	0,22	-	45	-	29,64	236,64	158,04	5,28		
	27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83		
	389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
		ИТОГО:		24,16	36,47	123,75	755,06	0,43	63,32	14,97	0,36	184,54	177,17	181	11,13		
		ВСЕГО:		18,83	68,3	256,39	1577,32	0,72	65,82	14,97	0,36	343,13	340,28	181	16,62		
		ВСЕГО за 10 дней:			620,82	2540,9	15058	7,369	482,508	678,37	27,62	4848,52	4406,6	2007,02	567,88		
		средний показатель за 10 дней		0	62,082	254,09	1505,803	0,7369	48,2508	67,837	2,762	484,852	440,66	200,702	56,788		
						259,8	1546,5										

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. :

2017

Согласовано

Директор МБОУ "Трудовская СШ"

Зырянова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря МБОУ "Трудовская СШ"

Решитова В.А.

Примерное диетическое десятидневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 - 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,08	0,06	0,17	-	-	221,4	-	15,24	0,93
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/75	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			ИТОГО:	620	21,43	19,97	90,77	631,4	0,15	31,17		0,52	271,5	34,8	52,44	4,03
	ОБЕД	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2
		265	Плов из говядины	240	26,52	27,16	41,84	517,77	0,09	2,06			22,88	321,82	63,18	4,27
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	850	21,04	16,61	101,83	944,71	0,202	33,1	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
			ВСЕГО:	1470	42,47	36,58	192,6	1576,11	0,352	64,27	14,6	4,12	404,27	263,3	149,24	9,36

2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,4	133,7	201,2	40,3	2,15	
		1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	0,34	-	40			8,4	22,5	4,2	0,35
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				8	-	42	0,6
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-		14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10	1,24
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0		9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	610	17,95	18,22	126,67	728,76	0,274	12,45	69,8	1,2		315,3	265,9	72,02	6,25
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45		53	95,4	37	2,68
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99				64,35	63,05	41,84	14,38
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,72	5,81	1,85		39,07	162,12	48,5	0,85
		128	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312	18,34				37,3		28	112
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2		14,18	4,4	5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54		13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	860	22,49	67,45	119,71	1228,04	0,562	32,85	4,65	7,44		176,17	315,1	138,44	118,37	
		ВСЕГО:	1470	40,44	85,67	246,38	1956,8	0,836	45,3	74,45	8,64		491,47	581	210,46	124,62	
3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,02	10,22	33,55	242,85	0,03	1,27			55,3		24,08	0,98	
		531	Ватрушка с творогом	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	0	0		9,3	0	0	0,6
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38				128,78		12,88	0,08
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	450	15,43	17,31	83,54	383,9	0,12	11,27	0	0,52		192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38		33,98	47,43	22,2	0,83
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-		24,7	197,2	131,7	4,4
		27	Тефтели	100	7,39	7,95	9,31	137,25	0,05	0,65	30,75	-		25,37	80,37	16,6	0,78
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49				31,24	25,3	18,38	0,55
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3				17,21		17,62	0,83
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				16	-	9	2,2
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54		13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	960	23,26	29,13	97,11	902,33	0,52	49,92	68,25	2,92		162,3	413,9	230,5	11,45
	ВСЕГО:	1410	38,69	46,44	180,65	1286,23	0,64	61,19	68,25	3,44		354,99	448,7	282,44	14,86		

4 день	ЗАВТРАК	219	Сырники из творога 150/50	200	35,28	39,63	22,21	581,8	0,1	0,39			422,1		11,54	0,35	
		386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2	
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6	
		462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00									
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	740	43,32	45,07	64,17	775,76	0,18	0,99	0	0,36	679,3	42,4	49,54	1,79	
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1	
375		Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0,13	7,23	23,36	0,78	55,61	210,4	64,84	2,36		
24		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77		
355		Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55		
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
		ИТОГО:	850	22,18	19,41	110,6	736,74	0,37	28,96	23,36	1,32	152,02	400,51	144,08	6,64		
		ВСЕГО:	1590	65,5	64,48	174,77	1512,5	0,55	29,95	23,36	1,68	831,32	442,91	193,62	8,43		
5 день	ЗАВТРАК	104	Каша молочная овсяная 200/10/10	220	9,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8		156,56	261,86	72,05	2,1	
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08	
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32	
			ИТОГО:	560	15,55	16,23	95,39	611,92	0,73	11,34	14,8	0,52	310,54	296,66	107,13	4,82	
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1	
		294	Котлеты рубленые из птицы	100	16,42	15,77	15,3	269,17	0,19	0,84	50,63		56,27	75,29	20,18	3,41	
		171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	4,98	7,89	32,18	219	0,1		40		52,3	171,07	26	0,95	
		67	Винегрет овощной	100	1,38	1,02	6,54	122									
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8	
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
			ИТОГО:	870	23,94	25,28	80,99	668,51	0,43	26,08	50,63	0,54	135,44	240,1	89,04	9,94	
	ВСЕГО:	1430	39,49	41,51	176,38	1280,43	1,16	37,42	65,43	1,06	445,98	536,76	196,17	14,76			

6 день	ЗАВТРАК	204	Микрорыбы отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,08	0,06	0,17			221,4		15,24	0,93	
			Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17				24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-		14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	705	16,71	18,86	140,95	486,86	17,12	4,03	0	0,36		280,6	45,2	49,64	5,71
			ВСЕГО	1605	49,77	51,28	246,7	1335,17	17,39	27,89	0	0,9		346,44	430,62	169,82	13,22
6 день	ОБЕД	96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	0,08	11,8	6,03		21,16			0,78	
		328	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4									
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44				27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2		14,18	4,4	5,14	0,95
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54		13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	900	33,06	32,42	105,75	848,31	0,27	23,86	0	0,54		65,84	385,42	120,18	7,51
	ВСЕГО	1605	49,77	51,28	246,7	1335,17	17,39	27,89	0	0,9		346,44	430,62	169,82	13,22		
7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08	0,21			82,48		12,9	2,1	
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2	
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2	
		531	Вагрушка с творогом	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	0	0		9,3	0	0	0,6
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	550	20,46	25,6	54,8	505,9	0,19	10,81	0	0,52		355,68	34,8	63,1	4,94
			ВСЕГО	1605	49,77	51,28	246,7	1335,17	17,39	27,89	0	0,9		346,44	430,62	169,82	13,22
7 день	ОБЕД	82	Борщ	250	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93			52,53	46,1	23,13	1,1	
		264	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	0,03	0,32	35,6			32,04	170,43	22,7	2,26
		303	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	0,08	0				15,6			1,7
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9				17	30	14	0,5
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-		14	0	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54		13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	860	25,93	31,92	94,41	631,69	0,26	18,15	35,6	0,54		144,97	310,13	82,83	10,22
	ВСЕГО:	1410	46,39	57,52	149,21	1137,59	0,45	28,96	35,6	1,06		500,65	344,93	145,93	15,16		

8 день	ЗАВТРАК	104	Каша молочная овсянная 200/10/10	220	9,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8		196,96	261,86	72,08	3,1
		382	Какцо с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	560	68,01	18,89	94,01	661,82	0,73	12,54	14,8	0	316,76	261,86	124,72	3,18
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
		288	Птица отварная	100	23,48	25,8	0,48	328	0,05	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
		177	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	0,02	9	23,99		28,58	28,1	8,02	0,92
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
		ИТОГО:	860	33,93	44,11	97,12	847,48	0,302	22,24	122,19	0,87	184,11	350,89	93,41	6,73	
	ВСЕГО:	1420	101,94	63	191,13	1509,3	1,032	34,78	136,99	0,87	500,87	612,75	218,13	9,91		
9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,54	0,07	1,06	52,72		121,88	107,44	18,45	0,45
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	485	15,74	19,01	92,28	699,52	0,12	1,3	130,72	0,52	406,18	295,04	43,55	1,47
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68
		230	Рыба жаренная	100	13,95	13,51	4,025	193,45	0,11	1,42	44,71		39,17	172,56	38,8	0,77
		127	Картофель отварной	150	3,27	5,78	16,01	135	0,14	15,09	33	1,48	62,7	92,69	25,98	0,89
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	0	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	960	31,79	74,5	127,04	1300,88	0,7	49,5	77,71	4,47	263,02	487,3	175,62	25,58
			ВСЕГО:	1445	47,53	93,51	219,32	2000,4	0,82	50,8	208,43	4,99	669,2	782,34	219,17	27,05

10 день	ЗАВТРАК	227	Будни из творога (сырочный) в соусе 150/30	180	18,84	15,66	32,04	344,25	0,11	6,47	94,27		193,06	202,06	33,84	1,92	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58				152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				8		42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-		0,36		9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	520	26,28	20,14	82,64	849,36	0,25	12,05	94,27	0,36		94,46	294,49	96,21	3,64
		85	Борщ зеленый	250	3,58	5,74	13,12	128,75	0,16	23,88	12,5			86,45	117,68	78,73	3,03
		268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,08	0,32	42,16			40,61	177,69	52,5	2,63
	ОБЕД	171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-		24,7	197,2	131,7	4,4
		27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3				17,21		17,62	0,83
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2		14	14	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	840	28,03	44,23	122,57	832,18	0,58	48,5	92,16	0,56		192,17	548,97	298,55	14,93
			ВСЕГО:	1360	54,31	64,37	205,21	1681,54	0,83	60,55	186,43	0,92		553,63	843,46	394,76	18,57
			ВСЕГО за 10 дней:	14610	526,53	604,36	1982,35	15276,07	24,06	365,86	715,73	27,68		5098,82	5286,77	2179,74	255,94
средний показатель за 10 дней				52,653	60,436	198,235	1527,607	2,406	36,586	71,573	2,768	509,882	528,677	217,974	25,594		

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П. 2015 2017