

Согласовано:
Директор МБОУ

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ ДЛ

Утверждаю:
Начальник Управления образования
и Молодежной политики
Малышева Е.В.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Штейман Г.З.

Примерное 1-х разовое (обед) меню рационов питания для учащихся в пришкольных летних лагерях
на 2021 год для детей с 7 до 11 лет

Прием пищи, Наименование блюда	Выход порций	Б	Ж	У	ЭЦ
-----------------------------------	-----------------	---	---	---	----

1-й день вторник

<i>Обед</i>						
139	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,96	4,48	17,84	133,6
436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	13,4	7,4	16,2	187,5
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, хлеб ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			29,060	15,880	122,540	752,100

2-й день среда

<i>Обед</i>						
110	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7
	Йогурт	100	10,4	3,9	37,18	234,0
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			40,850	30,330	195,110	1211,690

3-й день четверг

<i>Обед</i>						
133	Суп картофельный с крупой рыбой минтаем	35/200	5,200	2,610	14,640	105,100
437	Гуляш из говядины	40/50	11,360	6,5	3,550	108,000
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,700	7,800	42,600	279,000
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			35,960	20,910	149,290	923,100

4-й день пятница

<i>Обед</i>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,110	8,150	95,580
391	Котлета рыбная с маслом	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7
519	Картофель в молоке	200	5,400	7,600	32,600	222,000
638	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,000	31,6	126,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
Итого			31,905	27,020	156,620	1006,280

5-й день понедельник

<i>Обед</i>						
133	Суп картофельный с рыбой минтаем	35/200	5,200	2,610	14,640	105,100
451	Биточки по -белорусски с маслом	50/5	6,550	8,250	5,800	164,000
553 1-й вариант	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	200	4,600	9,100	25,300	203,000
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			27,050	23,960	134,240	903,100

6-й день вторник

<i>Обед</i>						
	Кондитерское изделие	35	0,700	3,6	20,4	117,0
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	12/200	4,330	3,000	16,880	108,960
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,2	10,3	16,5	208,3
692	Кофейный напиток	200	2,500	3,600	28,7	152,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		28,430	24,500	134,580	873,260

7-й день среда

<i>Обед</i>						
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990
451	Котлета из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,000	35,8	142,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		32,180	31,700	155,860	1011,290

8-й день четверг*обед*

132	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	6,550	5,270	16,230	130,185
391	Котлета рыбная с маслом	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7
520	Картофельное пюре	200	4,200	9,000	29,200	218,000
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		31,305	28,580	166,100	1054,885

9-й день пятница

<i>Обед</i>						
139,5	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,96	4,48	17,84	133,6
478	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	20,000	19,600	33,000	396,000
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			35,260	28,080	134,340	940,600

10-й день понедельник

<i>Обед</i>						
97	Сыр порции	35	8,050	10,100	0,000	126,000
124	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным филе и сметаной т/о	12/200/5	3,760	5,440	8,230	83,470
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			33,710	42,840	79,630	830,970

11-й день вторник

<i>Обед</i>						
110	Борщ с капустой и картофелем, вегетарианский со сметаной т/о	200/5	1,750	5,160	16,530	84,900
479	Макаронник с субпродуктами	200/10	22,600	25,000	41,400	488,000
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Кондитерское изделие	1 шт	0,700	3,6	20,4	117,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			35,350	37,760	161,830	1100,900

12-й день среда

<i>Обед</i>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,110	8,150	95,580
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	20,9	40,1	455,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Хлеб батон, ржаной	40/24	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		44,200	30,010	136,850	995,980
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Содержание веществ		405,260	341,570	1726,990	11604,155
			1	1	4	967,013

Согласовано:
Директор МБОУ

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ ДЛЯ ЗАЯВОК

Утверждаю:
Начальник Управления образования
и Молодежной политики
Малышева Е.В.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Штейман Г.З.

Примерное 2-х разовое (завтрак, обед) меню рационов питания в пришкольных летних лагерях
на 2021 год для детей с 7 до 11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Выход порций	Б	Ж	У	ЭЦ
1-й день вторник						
Завтрак						
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0
табл №4	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	4,4	8,600	31,700	229,000
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		16,300	18,000	71,300	515,000
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	12/200	8,960	5,150	17,840	155,680
436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	13,4	7,4	16,2	187,5
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, хлеб ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		33,060	16,550	122,540	774,180
	Итого за день		49,360	34,550	193,840	1289,180

2-й день среда

Завтрак						
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7
	Йогурт	250	2,600	3,600	11,000	207,500
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Итого		17,600	20,200	100,300	791,200

Обед							
	Огурец соленый	30	0,35	0,05	1,0	5,5	
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990	
451	Котлета из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300	
520	Картофельное пюре	200	4,200	9,000	29,200	218,000	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0	
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0	
Итого				33,330	34,550	143,060	988,790
Итого за день				50,930	54,750	243,360	1779,990

3-й день четверг

Завтрак							
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	20,9	40,1	455,4	
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,600	28,7	152,0	
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0	
Итого				35,510	36,000	90,860	820,400
Обед							
	Помидор свежий	30	0,360	0,060	1,140	7,200	
133	Суп картофельный с крупой рыбой минтаем	35/200	5,200	2,610	14,640	105,100	
437	Гуляш из говядины	40/50	11,360	6,5	3,550	108,000	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,700	7,800	42,600	279,000	
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0	
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0	
Итого				36,320	20,970	150,430	930,300
Итого за день				71,830	56,970	241,290	1750,700

4-й день пятница

Завтрак						
461	Тефтели из говядины	60/30	11,1	13,2	11,300	209,4
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
Итого			20,300	22,600	86,900	631,400
Обед						
	Огурец свежий	30	0,35	0,05	1,0	5,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,110	8,150	95,580
391	Котлета рыбная с маслом	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7
519	Картофель в молоке	200	5,400	7,600	32,600	222,000
638	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,000	31,6	126,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
Итого			32,255	27,070	157,620	1011,780
Итого за день			52,555	49,670	244,520	1643,180

5-й день понедельник

Завтрак						
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5
97	Сыр порции	35	8,050	10,100	0,000	126,000
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
Итого			25,450	36,600	41,300	596,500
Обед						
	Помидоры свежие	30	0,360	0,060	1,140	7,200
133	Суп картофельный с рыбой минтаем	35/200	5,200	2,610	14,640	105,100
451	Биточки по -белорусски с маслом	50/5	6,550	8,250	5,800	164,000

553 1-й вариант	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	200	4,600	9,100	25,300	203,000
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		27,410	24,020	135,380	910,300
	Итого за день		52,860	60,620	176,680	1506,800

6-й день вторник

Завтрак						
733	Оладьи со сгущенным	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7
	Йогурт	250	2,600	3,600	11,000	207,500
685	Чай с сахаром/ лимоном	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Итого		16,200	18,600	98,000	762,200
Обед						
	Кондитерское изделие	35	0,700	3,6	20,4	117,0
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	12/200	4,330	3,000	16,880	108,960
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,2	10,3	16,5	208,3
692	Кофейный напиток	200	2,500	3,600	28,7	152,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		28,430	24,500	134,580	873,260
	Итого за день		44,630	43,100	232,580	1635,460

7-й день среда

Завтрак						
451	Котлета из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300
516	Макаронны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		28,040	38,370	102,690	870,800

Обед						
	Помидор свежий	30	0,360	0,060	1,140	7,200
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990
431	Печень по строгановски	70/35	22,930	14,490	4,800	243,950
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,000	35,8	142,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		42,740	30,580	148,970	1015,140
	Итого за день		70,780	68,950	251,660	1885,940

8-й день четверг

Завтрак						
табл №4	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	4,400	8,600	31,700	229,000
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
	Молочный коктейль т/п	200	2,600	3,600	11,000	207,500
	Итого		12,400	15,400	79,700	630,500

обед

	Огурец соленый	30	0,420	0,060	1,200	6,600
132	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	6,550	5,270	16,230	130,185
391	Котлета рыбная с маслом	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7
520	Картофельное пюре	200	4,200	9,000	29,200	218,000
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		31,725	28,640	167,300	1061,485
	Итого за день		44,125	44,040	247,000	1691,985

9-й день пятница

Завтрак						
451	Шницель из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
707	Напиток из сока	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
Итого			22,730	25,070	109,830	755,300
Обед						
	Огурец свежий	30	0,240	0,030	0,780	4,200
139	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,96	4,48	17,84	133,6
478	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	20,000	19,600	33,000	396,000
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			35,500	28,110	135,120	944,800
Итого за день			58,230	53,180	244,950	1700,100

10-й день понедельник

Завтрак						
97	Сыр порции	35	8,050	10,100	0,000	126,000
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,0	136,0
Итого			24,050	35,000	39,000	567,500
Обед						
	Огурец соленый	30	0,240	0,060	0,480	3,600
124	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным филе и сметаной т/о	12/200/5	3,760	5,440	8,230	83,470
499	Биточки из филе птицы с маслом	80,5	19,110	17,990	9,530	192,900
541	Рагу овощное	200	4,6	16,600	23,000	250,000
631	Сок	200	1,000	0,000	36,400	144,000

	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		38,410	44,090	129,740	960,970
	Итого за день		62,460	79,090	168,740	1528,470

11-й день вторник

Завтрак

479	Макаронник с субпродуктами	200/10	22,600	25,000	41,400	488,000
631	Сок	200	1,000	0,000	36,400	144,000
	Хлеб батон	35	5,2	3,2	22,000	136,0
	Кондитерское изделие	1 шт	0,700	3,6	20,4	117,0
	Итого		29,500	31,800	120,200	885,000

Обед

110	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной т/о	200/5	1,750	5,160	16,530	84,900
448	Бифштекс рубленый из говядины	53	10,910	19,760	0,000	222,600
216	Картофель тушеный	200	4,2	12,800	37,000	242,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Хлеб батон, ржаной	40/45	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		27,160	41,720	137,030	960,500
	Итого за день		56,660	73,520	257,230	1845,500

12-й день среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	20,9	40,1	455,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		37,900	29,100	94,600	781,400

Обед

	Огурец свежий	30	0,35	0,05	1,0	5,5
--	---------------	----	------	------	-----	-----

124	Щи из свежей капусты с картофелем говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,110	8,150	95,580
	Котлета рыбная	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7
553 1-й вариант	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	200	4,600	9,100	25,300	203,000
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		30,455	28,570	133,720	924,780
	Итого за день		68,355	57,670	228,320	1706,180
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Содержание веществ		682,775	676,110	2730,170	19963,485
			1	1	4	1663,624

Согласовано:
Директор МБОУ

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ ДЛЯ ЗАЯВОК

Утверждаю:
Начальник Управления образования
и Молодежной политики
Мальшева Е.В.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Штейман Г.З.

Примерное 3-х разовое (завтрак, обед, полдник) меню рационов питания для учащихся в пришкольных летних лагерях на 2021 год для детей с 7 до 11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Выход порций	Б	Ж	У	ЭЦ
1-й день вторник						
Завтрак						
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0
табл №4	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	4,4	8,600	31,700	229,000
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		16,300	18,000	71,300	515,000
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	12/200	8,960	5,150	17,840	155,680
436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	13,4	7,4	16,2	187,5
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, хлеб ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		33,060	16,550	122,540	774,180
Полдник						
	Йогурт	250	2,600	8,000	27,500	207,500
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0
	Кондитерское изделие	10	0,7	3,6	20,4	117,0
	Итого		3,500	11,600	47,900	325,500
	Итого за день		52,860	46,150	241,740	1614,680

2-й день среда						
Завтрак						
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7
	Йогурт	250	2,600	8,000	27,500	207,500
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Итого		17,600	24,600	116,800	791,200
Обед						
	Огурец свежий	30	0,35	0,05	1,0	5,5
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990
451	Котлета из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300
520	Картофельное пюре	200	4,200	9,000	29,200	218,000
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		33,330	34,550	143,060	988,790
Полдник						
	Молоко т/пак.	200	5,6	4,0	19,0	134,0
	Итого		5,6	4,0	19,0	134,0
	Итого за день		56,530	63,150	278,860	1913,990
3-й день четверг						
Завтрак						
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	20,9	40,1	455,4
96	Масло сливочное	10	0,010	8,300	0,060	77,000
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,600	28,7	152,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		35,510	36,000	90,860	820,400
Обед						
	Помидор свежий	30	0,360	0,060	1,140	7,200
133	Суп картофельный с крупой рыбой минтаем	35/200	5,200	2,610	14,640	105,100
437	Гуляш из говядины	40/50	11,360	6,5	3,550	108,000
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,700	7,800	42,600	279,000

707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		36,320	20,970	150,430	930,300
Полдник						
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0
	Итого		0,950	0,000	21,500	101,000
	Итого за день		72,780	56,970	262,790	1851,700
4-й день пятница						
Завтрак						
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0
461	Тефтели из говядины	60/30	11,1	13,2	11,300	209,4
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		25,400	27,200	87,200	694,400
Обед						
	Огурец свежий	30	0,35	0,05	1,0	5,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,110	8,150	95,580
391	Котлета рыбная с маслом	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7
519	Картофель в молоке	200	5,400	7,600	32,600	222,000
638	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,000	31,6	126,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Итого		32,255	27,070	157,620	1011,780
Полдник						
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0
	Ватрушка с творогом	75	13,300	5,300	43,600	278,000
	Итого		13,500	5,300	43,600	279,000

		Итого за день		71,155	59,570	288,420	1985,180
5-й день понедельник							
Завтрак							
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5	
97	Сыр порции	40	9,200	11,600	0,000	144,000	
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	
Итого			26,600	38,100	41,300	614,500	
Обед							
	Помидоры свежие	30	0,360	0,060	1,140	7,200	
133	Суп картофельный с рыбой минтаем	35/200	5,200	2,610	14,640	105,100	
451	Биточки по-белорусски с маслом	50/5	6,550	8,250	5,800	164,000	
553 1-й вариант	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	200	4,600	9,100	25,300	203,000	
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0	
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0	
Итого			27,410	24,020	135,380	910,300	
Полдник							
	Йогурт	250	2,600	8,000	27,500	207,500	
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0	
	Итого		1,75	0,000	57,9	244,0	
Итого за день			49,05	39,9	283,6	1715,0	
6-й день вторник							
Завтрак							
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7	
	Йогурт	250	2,600	8,000	27,500	207,500	
685	Чай с сахаром/ лимоном	200	0,2	0,000	15,0	58,0	
Итого			16,200	23,000	114,500	762,200	
Обед							

140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	12/200	4,330	3,000	16,880	108,960
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,2	10,3	16,5	208,3
692	Кофейный напиток	200	2,500	3,600	28,7	152,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		27,730	20,900	114,180	756,260
Полдник						
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0
	Ватрушка с творогом	75	13,300	5,300	43,600	278,000
	Итого		14,300	5,300	80,000	422,000
	Итого за день		58,230	49,200	308,680	1940,460
7-й день среда						
Завтрак						
451	Котлета из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300
516	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		28,040	38,370	102,690	870,800
Обед						
	Помидор свежий	30	0,360	0,060	1,140	7,200
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990
431	Печень по строгановски	70/35	22,930	14,490	4,800	243,950
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,000	35,8	142,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		42,740	30,580	148,970	1015,140
Полдник						
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0
	Кондитерское изделие	1 шт	0,700	3,6	20,4	117,0

		Итого		0,900	3,600	20,400	118,000
		Итого за день		71,680	72,550	272,060	2003,940
8-й день четверг							
Завтрак							
табл №4	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	4,400	8,600	31,700	229,000	
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	
		Итого		16,300	18,000	71,300	515,000
обед							
	Огурец соленый	30	0,420	0,060	1,200	6,600	
132	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	6,550	5,270	16,230	130,185	
391	Котлета рыбная с маслом	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7	
520	Картофельное пюре	200	4,200	9,000	29,200	218,000	
707	Сок	200	1,0	0,000	36,4	144,0	
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0	
		Итого		30,975	28,640	145,800	961,485
Полдник							
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0	
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0	
		Итого		0,950	0,000	21,500	101,000
		Итого за день		48,225	46,640	238,600	1577,485
9-й день пятница							
Завтрак							
451	Шницель из говядины с маслом	80/5	12,730	15,670	12,830	247,300	
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0	
707	Напиток из сока	200	0,500	0,000	18,200	72,000	
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	
		Итого		22,230	25,070	91,630	683,300
Обед							

	Огурец свежий	30	0,35	0,05	1,0	5,5
139,5	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,96	4,48	17,84	133,6
478	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	20,000	19,600	33,000	396,000
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			35,610	28,130	135,340	946,100
Полдник						
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
Итого			0,950	0,000	21,500	101,000
Итого за день			58,790	53,200	248,470	1730,400
10-й день понедельник						
Завтрак						
97	Сыр порции	40	9,200	11,600	0,000	144,000
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,6	21,7	2,0	247,5
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
Итого			26,600	38,100	41,300	614,500
Обед						
	Огурец соленый	30	0,240	0,060	0,480	3,600
124	Щи из свежей капусты с картофелем с куриным филе и сметаной т/о	12/200/5	3,760	5,440	8,230	83,470
499	Биточки из филе птицы с маслом	80/5	19,110	17,990	9,530	192,900
541	Рагу овощное	200	4,6	16,600	23,000	250,000
631	Сок	200	1,000	0,000	36,400	144,000
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
Итого			38,410	44,090	129,740	960,970
Полдник						
	Ватрушка с творогом	75	13,300	5,300	43,600	278,000
	Чай без сахара	200	0,2	0,000	0,000	1,0
Итого			13,500	5,300	43,600	279,000
Итого за день			78,510	87,490	214,640	1854,470

11-й день вторник						
Завтрак						
479	Макаронник с субпродуктами	200/10	22,600	25,000	41,400	488,000
631	Сок	200	1,000	0,000	36,400	144,000
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,000	136,0
	Итого		28,800	28,200	99,800	768,000
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,830	16,530	106,990
448	Бифштекс рубленый из говядины	53	10,910	19,760	0,000	222,600
216	Картофель тушеный	200	4,2	12,800	37,000	242,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,000	31,4	124,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		31,160	42,390	137,030	982,590
Полдник						
	Молоко т/пак.	200	5,6	4,0	19,0	134,0
	Итого		5,6	4,0	19,0	134,0
	Итого за день		65,560	74,590	255,830	1884,590
12-й день среда						
Завтрак						
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	20,9	40,1	455,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0
	Итого		37,900	29,100	94,600	781,400
Обед						
	Огурец свежий	30	0,35	0,05	1,0	5,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной т/о	12/200/5	5,750	5,110	8,150	95,580
	Котлета рыбная	70/5	9,105	10,31	10,67	175,7

553 1-й вариант	Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная)	200	4,600	9,100	25,300	203,000
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,000	15,0	58,0
	Фрукт	1шт	0,75	0,000	21,5	100,0
	Хлеб батон, ржаной	40/60	9,7	4,0	52,1	287,0
	Итого		30,455	28,570	133,720	924,780
Полдник						
631	Сок	200	1,000	0,000	36,400	144,000
	Кондитерское изделие	1 шт	0,700	3,6	20,4	117,0
	Итого		1,700	3,600	56,800	261,000
	Итого за день		70,055	61,270	285,120	1967,180
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Содержание веществ		753,425	710,680	3178,810	22039,075
			1	1	4	1836,590