

Примерное десятидневное меню летнего лагеря с дневным пребыванием «Солнышко» на базе Красномайского филиала

 МБОУ «Семилейская средняя общеобразовательная школа» Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

 Сезон: школьный лагерь / лето (июнь) 2021 г

|  |
| --- |
|  |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые ценности | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мq, мг | Р, мг | Fe, мг |
|  |
| День/Понедельник-1 |
| Завтрак |
| 43 | Сосиска отварная | 80 | 5,610 | 12,189 | 0,204 | 133,110 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,300 | 4,300 | 35,900 | 205,000 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12,00 | 7,50 | 34,50 | 0,75 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 63,085 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 12,27 | 23,20 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,500 | 23,100 | 112,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Пряник  | 40 | 1,13 | 1,39 | 19,19 | 381,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,6 | 5,4 | 30 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак |  | **16,085** | **18,435** | **93,583** | **894,195** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 71 | Помидоры св. порционные | 60 | 0,605 | 0,110 | 2,000 | 13,200 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/15 | 6,608 | 8,526 | 10,868 | 147,580 | 0,2 | 14,8 | 0,3 | 0,4 | 58,3 | 39,2 | 108,8 | 1,6 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 150/80 | 13,801 | 26,854 | 37,197 | 446,256 | 0,3 | 19,6 | 0,4 | 2,5 | 50,1 | 73,0 | 306,2 | 4,1 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,100 | 0,060 | 21,800 | 88,000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,4 | 9,7 | 23,2 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Итого за обед |  | **25,594** | **35,950** | **98,725** | **825,336** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Понедельник-1 |  | **41,679** | **54,385** | **192,308** | **1719,531** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/ Вторник-1 |
| Завтрак |
| 173 | Каша пшенная молочная | 200 | 8,700 | 7,800 | 45,10 | 285,000 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 173,2 | 61,1 | 230,1 | 1,6 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 | 17,100 | 54,224 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,16 | 221,1 | 9,21 | 125,63 | 0,25 |
|  | Батон  | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,010 | 0,001 | 14,900 | 99,900 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,60 | 11,73 | 22,13 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,500 | 23,100 | 112,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,020 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак  |  | **20,170** | **12,977** | **123,200** | **661,124** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 71 | Огурцы св. порционные | 60 | 0,364 | 0,052 | 0,988 | 5,720 | 0,01 | 8 | 0 | 0,1 | 18,3 | 11,2 | 33,5 | 0,8 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью с мясом птиц | 200/15 | 8,212 | 7,615 | 19,604 | 178,820 | 0,2 | 11,5 | 0,2 | 0,4 | 35,6 | 40,2 | 122,0 | 2,0 |
| 294 | Котлеты мясные с томатным соусом | 80/30 | 21,782 | 73,738 | 11,808 | 145,580 | 0,05 | 0 | 0 | 0,45 | 22,34 | 23,82 | 136,98 | 1,5 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 17,300 | 4,100 | 36,127 | 256,536 | 4,00 | 0,15 | 1,00 | 0 | 82,50 | 47,50 | 327,50 | 2,25 |
| 249 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 75,80 | 2,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Итого за обед |  | **52,538** | **86,575** | **105,187** | **763,956** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Вторник-1 |  | **72,708** | **99,552** | **228,387** | **1425,08** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/ Среда-1 |
| Завтрак |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,000 | 3,700 | 30,325 | 167,05 | 0,06 | 1,14 | 0 | 0,36 | 159,78 | 14,92 | 91,14 | 0,74 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,002 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
|  | Батон | 50 | 3,500 | 0,506 | 23,000 | 110,00 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Пряник  | 40 | 1,13 | 1,39 | 19,19 | 381,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,6 | 5,4 | 30 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак |  | **13,582** | **8,296** | **92,171** | **772,782** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 71 | Помидоры св. порционные | 60 | 0,605 | 0,110 | 2,000 | 13,200 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы | 200/15 | 10,712 | 10,680 | 17,194 | 206,730 | 0,3 | 7,5 | 0,4 | 2,7 | 48,9 | 49,4 | 144,2 | 3,0 |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 5,616 | 12,189 | 0,204 | 133,111 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2,0202 | Рожки отварные | 150 | 5,800 | 4,300 | 35,500 | 205,000 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12,00 | 7,50 | 34,50 | 0,75 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,07 | 0,04 | 31,760 | 127,700 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,286 | 0,270 | 13,800 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Фрукты свежие (банан) | 200 | 3,000 | 1,000 | 42,000 | 192,000 | 0,1 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 84 | 56 | 1,2 |
|  | Итого за обед |  | **30,289** | **28,989** | **155,458** | **1008,041** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Среда-1 |  | **43,871** | **37,285** | **247,629** | **1780,823** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/Четверг-1 |
| Завтрак |
| 173 | Каша овсяная молочная | 200 | 7,820 | 12,830 | 34,270 | 285,00 | 0,3 | 1,17 | 0,1 | 32 | 152,76 | 60,66 | 230,1 | 1,71 |
| 6 | Бутерброд с колбасой  | 30/25 | 5,500 | 6,085 | 9,415 | 115,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,460 | 1,250 | 17,300 | 86,900 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,60 | 11,73 | 22,13 | 2,13 |
|  | Итого за завтрак |  | **14,780** | **20,165** | **60,985** | **486,900** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 50 | Свекла из свеклы с сыром | 60 | 0,605 | 0,110 | 2,090 | 13,200 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/17,5 | 7,402 | 6,790 | 19,712 | 169,880 | 0,1 | 11,0 | 0,2 | 0,5 | 39,0 | 31,6 | 97,8 | 1,6 |
| 260 | Гуляш из мяса | 80 | 13,320 | 25,630 | 3,760 | 299,210 | 0,2 | 1,6 | 0 | 5,2 | 52,6 | 58,0 | 367,6 | 1,8 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,300 | 4,100 | 39,200 | 209,00 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 52,6 | 58,0 | 376,6 | 1,8 |
| 342 | Сок | 200 | 0,240 | 0,040 | 12,890 | 73,750 | 0 | 4 | 0 | 0 | 40 | 18 | 24 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,289 | 0,270 | 13,860 | 66,200 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Итого за обед  |  | **29,356** | **37,340** | **104,512** | **895,240** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Четверг-1 |  | **44,136** | **57,505** | **165,497** | **1382,140** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/Пятница-1 |
| Завтрак |
| 183 | Каша гречневая вязкая | 150 | 9,09 | 12,990 | 35,180 | 295,000 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 27,4 | 150,7 | 224,8 | 5,3 |
| 384 | Какао со сгущенным молоком и сахаром | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,752 | 0,002 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
|  | Печенье  | 40 | 1,13 | 1,39 | 19,19 | 381,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,6 | 5,4 | 30 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,800 | 0,500 | 25,100 | 112,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак |  | **16,972** | **17,580** | **99,126** | **902,752** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 71 | Огурцы св. порционные | 60 | 0,364 | 0,052 | 0,988 | 5,720 | 0,01 | 8 | 0 | 0,1 | 18,3 | 11,2 | 33,5 | 0,8 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, говядиной | 200/15 | 6,504 | 8,486 | 12,279 | 152,020 | 0,2 | 14,8 | 0,3 | 0,4 | 58,3 | 39,2 | 108,8 | 1,6 |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 5,616 | 12,189 | 0,204 | 133,111 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,800 | 4,300 | 35,900 | 205,000 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12,00 | 7,50 | 34,50 | 0,75 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,100 | 0,060 | 21,800 | 88,000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,4 | 9,7 | 23,2 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,800 | 0,800 | 19,600 | 94,000 | 0 | 20 | 0 | 1,3 | 3 | 16 | 22 | 4,4 |
|  | Итого за обед  |  | **23,664** | **26,557** | **117,631** | **808,151** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Пятница-1 |  | **40,636** | **44,137** | **216,757** | **1710,903** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/Понедельник -2 |
| Завтрак |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,16 | 221,1 | 9,21 | 125,63 | 0,25 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 11,000 | 12,900 | 2,100 | 168,000 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 121,7 | 19,5 | 250,2 | 2,8 |
| 384 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,752 | 0,002 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
|  | Батон  | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак  |  | **21,612** | **20,276** | **44,756** | **446,976** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,820 | 3,710 | 5,060 | 56,880 | 0,04 | 6,15 | 0 | 2,4 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с мясом птицы | 200/15 | 10,712 | 10,680 | 17,194 | 206,730 | 0,3 | 7,5 | 0,4 | 2,7 | 48,9 | 49,4 | 144,2 | 3,0 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 150/80 | 13,801 | 26,854 | 37,197 | 446,256 | 0,3 | 19,6 | 0,4 | 2,5 | 50,1 | 73,0 | 306,2 | 4,1 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,07 | 0,04 | 31,760 | 127,700 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,850 | 66,390 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,800 | 0,800 | 19,600 | 94,000 | 0 | 20 | 0 | 1,3 | 3 | 16 | 22 | 4,4 |
|  | Итого за обед  |  | **30,683** | **42,754** | **137,661** | **1061,956** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Понедельник -2 |  | **52,295** | **63,030** | **182,417** | **1508,932** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/Вторник -2 |
| Завтрак |
| 301 | Каша манная молочная жидкаяя | 250 | 7,80 | 7,63 | 24,63 | 198,30 | 0,10 | 1,36 | 24,50 | 0 | 240,21 | 29,40 | 195,06 | 0,38 |
| 243 | Колбаса вареная  | 80 | 4,000 | 10,700 | 0,700 | 115,000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,109 | 63,085 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 12,27 | 23,20 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,500 | 23,100 | 112,00 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак  |  | **15,845** | **18,886** | **63,539** | **488,385** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 45 | Салат из квашеной капусты с яблоками | 60 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,200 | 0,02 | 25,0 | 0 | 0 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/17,5 | 2,492 | 6,790 | 19,212 | 169,880 | 0,2 | 11,5 | 0,2 | 0,4 | 35,6 | 40,2 | 122,0 | 2,0 |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/20 | 21,067 | 17,502 | 35,002 | 385,950 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 1,7 | 370,7 | 70,0 | 503,3 | 2,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,100 | 0,060 | 21,800 | 88,000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,4 | 9,7 | 23,2 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Итого за обед |  | **29,719** | **30,012** | **110,534** | **857,330** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Вторник -2 |  | **45,564** | **48,898** | **174,073** | **1345,715** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/ Среда -2 |
| Завтрак |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,180 | 16,320 | 38,700 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 1,4 | 285,68 | 18,28 | 181,87 | 1,11 |
| 28 | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,350 | 0,17 | 0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 42,91 | 217 | 1,74 |
|  | Йогурт  | 200 | 6,000 | 4,600 | 9,000 | 144,000 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 360,00 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,500 | 33,100 | 112,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак  |  | **37,760** | **34,060** | **140,91** | **951,31** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 71 | Помидоры св. порционные | 60 | 0,605 | 0,110 | 2,000 | 13,200 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/15 | 6,608 | 8,526 | 10,868 | 147,580 | 0,2 | 14,8 | 0,3 | 0,4 | 58,3 | 39,2 | 108,8 | 1,6 |
| 294 | Биточки мясные с томатным соусом | 80/30 | 21,782 | 73,738 | 11,808 | 145,580 | 0,05 | 0 | 0 | 0,45 | 22,34 | 23,82 | 136,98 | 1,5 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,608 | 4,500 | 22,400 | 144,000 | 0,20 | 0 | 0 | 0 | 14,60 | 140,00 | 210,00 | 5,01 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,600 | 0,380 | 23,500 | 99,000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,770 | 13,860 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Итого за обед  |  | **37,683** | **88,424** | **97,436** | **679,66** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Среда - 2 |  | **75,443** | **122,484** | **238,346** | **1630,97** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/ Четверг-2 |
| Завтрак |
| 1 | Масло порционное | 15 | 0,200 | 11,000 | 0,100 | 99,000 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,400 | 6,300 | 38,000 | 234,000 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 26,70 | 128,00 | 1,30 |
| 384 | Какао со сгущенным молоком и сахаром | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 29,33 | 132,00 | 2,40 |
|  | Батон  | 50 | 3,340 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Итого за завтрак  |  | **12,892** | **21,220** | **98,396** | **642,332** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 45 | Салат из квашеной капусты с яблоками | 60 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,200 | 0,02 | 25,0 | 0 | 0 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной, говядиной | 200/15 | 6,504 | 8,486 | 12,279 | 152,020 | 0,2 | 14,8 | 0,3 | 0,4 | 58,3 | 39,2 | 108,8 | 1,6 |
| 260 | Гуляш из мяса | 80 | 13,320 | 25,630 | 3,760 | 299,210 | 0,2 | 1,6 | 0 | 5,2 | 52,6 | 58,0 | 367,6 | 1,8 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,300 | 4,100 | 39,200 | 209,00 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 52,6 | 58,0 | 376,6 | 1,8 |
| 342 | Сок | 200 | 0,240 | 0,040 | 12,890 | 73,750 | 0 | 4 | 0 | 0 | 40 | 18 | 24 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 66,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 0,400 | 1,800 | 16,200 | 86,000 | 0,08 | 120,00 |  |  | 0,6 |  |  | 68,0 |
|  | Итого за обед  |  | **29,820** | **45,716** | **118,842** | **1035,48** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Четверг -2 |  | **42,716** | **66,936** | **217,245** | **1677,812** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День/ Пятница-2 |
| Завтрак |
| 173 | Каша пшенная молочная | 200 | 8,700 | 7,800 | 45,10 | 285,000 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 173,2 | 61,1 | 230,1 | 1,6 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 | 17,100 | 54,224 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,16 | 221,1 | 9,21 | 125,63 | 0,25 |
|  | Батон  | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,010 | 0,001 | 14,900 | 99,900 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,60 | 11,73 | 22,13 | 2,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,500 | 23,100 | 112,000 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,020 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак  |  | **20,170** | **12,977** | **123,200** | **661,124** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 50 | Свекла из свеклы с сыром | 60 | 0,605 | 0,110 | 2,090 | 13,200 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью с мясом птиц | 200/15 | 8,212 | 7,615 | 19,604 | 178,820 | 0,2 | 11,5 | 0,2 | 0,4 | 35,6 | 40,2 | 122,0 | 2,0 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 16,360 | 5,460 | 0,120 | 116,000 | 0,2 | 1,6 | 0 | 5,2 | 52,6 | 58,0 | 376,6 | 1,8 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,687 | 3,919 | 27,015 | 158,506 | 0,2 | 18,3 | 0,1 | 0,4 | 79,1 | 52,9 | 159,3 | 2,1 |
| 249 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 75,80 | 2,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,850 | 66,390 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,2 | 0 | 0 | 2,2 | 18 | 19 | 87 | 4 |
|  | Кислота аскорбиновая | 0,020 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед  |  | **33,744** | **18,174** | **85,479** | **643,916** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за Пятница -2 |  | **53,914** | **31,151** | **208,679** | **1305,04** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составлено на основании – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельянова