**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Алексеевская начальная общеобразовательная школа»**

(МОУ «Алексеевская НОШ»)

171408, Тверская область, Рамешковский муниципальный округ, с. Алексеевское, д.95

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО  Заведующий школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Г. Орлова  01.04.2024 г. |

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.З. Гончарова

01.04.2024 г.

|  |
| --- |
|  |

**Примерное меню**

**питания школьников в летнем оздоровительном лагере,**

**организованном МОУ «Алексеевская НОШ»**

Режим работы:

Завтрак 9:15-9:30

Обед 13:00-13.30

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

/ Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 544 с.

Возрастная группа 7 – 11лет

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318,00 | - | 158,65 | - | 158,65 | 72,05 | - | 2,09 |
| 3 | Бутерброд с сыром «Российским» | 60 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | - | 0,11 | - | 139,2 | 9,45 | - | 0,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | - | 1,59 | - | 152,22 | 21,34 | - | 0,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 9,50 | 0,00 | 21,85 | 13,30 | 40,02 | 0,57 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,60 | 5,12 | 10,93 | 138,75 | - | 10,68 | - | 51,73 | 26,13 | - | 1,23 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | - | - | - | 14,82 | 135,83 | - | 4,56 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе | 100 | 13,36 | 14,08 | 0,85 | 164,00 | - | - | - | 23,60 | 20,27 | - | 2,00 |
| 389 | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | - | 6 | - | 14 | 8 | - | 2,8 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 48,54 | 57,19 | 162,27 | 1379,2 | 0,03 | 186,53 | 0,00 | 576,07 | 306,37 | 40,02 | 14,22 |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная из риса с маслом | 220 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 251,00 | - | 1,17 | - | 130,09 | 30,12 | - | 0,47 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | - | - | - | 8,4 | 4,2 | - | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 | - | 0,03 | - | 11,1 | 1,4 | - | 0,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,73 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне | 250 | 5,60 | 10,84 | 19,23 | 144,43 | - | 5,83 | - | 43,23 | 38,25 | - | 1,83 |
| 331 | Рагу овощное с мясом | 220 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,44 | 0,07 | 26,79 | - | 41,2 | - | - | 1,07 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | - | 0,90 | - | 14,18 | 5,14 | - | 0,95 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 21,55 | 42,9 | 162,61 | 1030,37 | 0,09 | 44,22 | 0 | 283,35 | 100,01 | 40,97 | 6,28 |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,0 | - | 1,17 | - | 138,10 | 47,60 | - | 1,23 |
| 456 | Коржик | 75 | 4,89 | 8,43 | 47,68 | 286,00 | - | 0,05 | - | 19,20 | 17,80 | - | 0,85 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | - | 1,30 | - | 125,78 | 14,00 | - | 0,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | - | 5 | - | 11,5 | 7 | - | 0,3 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144,0 | - | 6,08 | - | 31,50 | 23,80 | - | 1,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 0,02 | 20,44 | 137,25 | - | 18,16 | - | 36,98 | 27,75 | - | 1,01 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 110 | 13,98 | 7,42 | 19,94 | 240 | - | 1,76 | - | 81,84 | 55,12 | - | 1,54 |
| 338 | Фрукты (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,3 | 47 | - | 5 | - | 19,00 | 12,00 | - | 2,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 45,2 | 35,69 | 193,76 | 1405,18 | 0,01 | 42,19 | 0,01 | 576,45 | 304,15 | 185,54 | 26,78 |

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Запеканка манная с изюмом и сметаной | 200 | 5,93 | 5,46 | 37,90 | 225,00 | - | 0,21 | - | 139,67 | 21,80 | - | 0,65 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | - | 2,6 | - | 240,00 | 28,00 | - | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,20 | 0,02 | 25,00 | 0,00 | 41,60 | 14,2 | 30,60 | 0,58 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,82 | 5,29 | 11,98 | 142,25 | - | 8,38 | - | 31,15 | 24,18 | - | 0,93 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами | 220 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296,00 | 0,13 | 5,20 | 20,00 | 42,30 | 48,70 | 201,00 | 2,09 |
| 389 | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,02 | 84,8 | - | 6 | - | 14 | 8 | - | 2,8 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 42,14 | 37,89 | 118,88 | 1025,25 | 0,15 | 47,39 | 20,00 | 508,72 | 145,5 | 231,6 | 7,25 |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный, сваренный на пару | 150 | 11,34 | 19,78 | 2,94 | 236,00 | - | 0,34 | - | 101,8 | 14,96 | - | 0,49 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | - | - | - | 8,4 | 4,2 | - | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 | - | 0,03 | - | 11,1 | 1,4 | - | 0,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,50 | 60,40 | - | 17,01 | - | 24,97 | 15,09 | - | 0,47 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой перловой на мясокостном бульоне | 250 | 2,28 | 5,12 | 6,09 | 111,25 | - | 9,88 | - | 37,88 | 14,18 | - | 0,58 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 0,21 | 8,97 | 24,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | - | 0,73 | - | 32,48 | 17,46 | - | 0,70 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 50,19 | 44,83 | 127,44 | 1107,45 | 0,21 | 36,96 | 24,00 | 247,73 | 132,99 | 337,00 | 6,9 |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 220 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 | 0,15 | 0,77 | 0,05 | 92,16 | 52,05 | 113,68 | 2,91 |
| 3 | Бутерброд с сыром «Российским» | 60 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | - | 0,11 | - | 139,2 | 9,45 | - | 0,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | - | 1,59 | - | 152,22 | 21,34 | - | 0,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 100 | 1,73 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 31,90 | 40,01 | 129,96 | 1,61 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | - | - | - | 4,86 | 21,12 | - | 1,11 |
| 295 | Котлета рубленная из птицы | 100 | 15,30 | 29,40 | 15,46 | 388,0 | - | 1,04 | - | 55,54 | 20,80 | - | 1,42 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00 | - | 10,00 | - | 16,00 | 9,00 | - | 2,20 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 51,63 | 65,47 | 153,55 | 1406,42 | 0,33 | 39,02 | 5,01 | 639,58 | 293,75 | 468,15 | 29,97 |

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 12,41 | 8,50 | 53,04 | 326,69 | 0,15 | 0,47 | 0,10 | 193,64 | 20,85 | 159,03 | 1,45 |
| 456 | Коржик | 75 | 4,89 | 8,43 | 47,68 | 286,00 | - | 0,05 | - | 19,20 | 17,80 | - | 0,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 | - | 0,03 | - | 11,1 | 1,4 | - | 0,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 9,50 | 0,00 | 21,85 | 13,30 | 40,02 | 0,57 |
| 47 | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 8,45 | 8,25 | 18,2 | 174,35 | - | 4,8 | 131 | 20 | 22,75 | 86 | 1,6 |
| 321 | Капуста тушенная | 150 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 0,03 | 40,32 | 0,17 | 46,63 | 15,35 | 31,15 | 0,59 |
| 290 | Птица тушеная | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 0,06 | 0,03 | 53,75 | 68,13 | 25,38 | 166,13 | 2,03 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | - | 0,90 | - | 14,18 | 5,14 | - | 0,95 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 53,98 | 52,21 | 192,66 | 1438,5 | 0,27 | 56,1 | 185,02 | 394,73 | 121,97 | 482,33 | 6,42 |

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,0 | - | 1,17 | - | 138,10 | 47,60 | - | 1,23 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | - | - | - | 8,4 | 4,2 | - | 0,35 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | - | 2,6 | - | 240,00 | 28,00 | - | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 0,05 | 16,76 | 0,00 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 250 | 2,57 | 5,15 | 7,90 | 124,75 | - | 15,78 | - | 51,25 | 22,13 | - | 0,83 |
| 265 | Плов | 200 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | - | 0 | - | 36 | 34 | - | 1,0 |
| 338 | Фрукты (бананы свежие) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | - | 10,00 | - | 8,00 | 42,00 | - | 0,60 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 49,27 | 48,26 | 164,64 | 1287,28 | 0,06 | 49,98 | 0,01 | 612,98 | 293,27 | 220,15 | 23,37 |

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,00 | 2,96 | 24,26 | 133,64 | 0,06 | 1,14 | 0 | 159,78 | 14,92 | 91,14 | 0,74 |
| 3 | Бутерброд с сыром «Российским» | 60 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | - | 0,11 | - | 139,2 | 9,45 | - | 0,49 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | - | 1,30 | - | 125,78 | 14,00 | - | 0,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,50 | 60,40 | - | 17,01 | - | 24,97 | 15,09 | - | 0,47 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 17,34 | 167,25 | 0,10 | 9,11 | 15,00 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | - | 21,75 | - | 18 | 33 | - | 1,2 |
| 288 | Куриные окорочка отварные с маслом | 100 | 23,46 | 25,82 | 0,5 | 328,00 | - | 23,50 | - | 56,0 | 20,28 | - | 1,82 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | - | 0,73 | - | 32,48 | 17,46 | - | 0,70 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 53,51 | 57,3 | 150,97 | 1318,05 | 0,16 | 74,65 | 15,00 | 601,51 | 171,55 | 267,67 | 6,81 |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Запеканка манная с изюмом и сметаной | 200 | 5,93 | 5,46 | 37,90 | 225,00 | - | 0,21 | - | 139,67 | 21,80 | - | 0,65 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 | - | 0,03 | - | 11,1 | 1,4 | - | 0,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,04 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | - | 9,63 | - | 31,23 | 19,53 | - | 0,83 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,82 | 5,29 | 11,98 | 142,25 | - | 8,38 | - | 31,15 | 24,18 | - | 0,93 |
| 288 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296,0 | 0,13 | 5,20 | - | 42,30 | - | - | 2,09 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,02 | 84,8 | - | 6 | - | 14 | 8 | - | 2,8 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 35,87 | 37,97 | 123,91 | 1020,15 | 0,13 | 29,45 | 0,00 | 269,45 | 74,91 | - | 7,58 |

**ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318,00 | - | 158,65 | - | 158,65 | 72,05 | - | 2,09 |
| 3 | Бутерброд с сыром «Российским» | 60 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | - | 0,11 | - | 139,2 | 9,45 | - | 0,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | - | 1,59 | - | 152,22 | 21,34 | - | 0,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 9,50 | 0,00 | 21,85 | 13,30 | 40,02 | 0,57 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,60 | 5,12 | 10,93 | 138,75 | - | 10,68 | - | 51,73 | 26,13 | - | 1,23 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | - | - | - | 14,82 | 135,83 | - | 4,56 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе | 100 | 13,36 | 14,08 | 0,85 | 164,00 | - | - | - | 23,60 | 20,27 | - | 2,00 |
| 389 | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | - | 6 | - | 14 | 8 | - | 2,8 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 48,54 | 57,19 | 162,27 | 1379,2 | 0,03 | 186,53 | 0,00 | 576,07 | 306,37 | 40,02 | 14,22 |

**ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,0 | - | 1,17 | - | 138,10 | 47,60 | - | 1,23 |
| 456 | Коржик | 75 | 4,89 | 8,43 | 47,68 | 286,00 | - | 0,05 | - | 19,20 | 17,80 | - | 0,85 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | - | 1,30 | - | 125,78 | 14,00 | - | 0,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | - | 5 | - | 11,5 | 7 | - | 0,3 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144,0 | - | 6,08 | - | 31,50 | 23,80 | - | 1,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 0,02 | 20,44 | 137,25 | - | 18,16 | - | 36,98 | 27,75 | - | 1,01 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 110 | 13,98 | 7,42 | 19,94 | 240 | - | 1,76 | - | 81,84 | 55,12 | - | 1,54 |
| 338 | Фрукты (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,3 | 47 | - | 5 | - | 19,00 | 12,00 | - | 2,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 45,2 | 35,69 | 193,76 | 1405,18 | 0,01 | 42,19 | 0,01 | 576,45 | 304,15 | 185,54 | 26,78 |

**ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 220 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 | 0,15 | 0,77 | 0,05 | 92,16 | 52,05 | 113,68 | 2,91 |
| 3 | Бутерброд с сыром «Российским» | 60 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | - | 0,11 | - | 139,2 | 9,45 | - | 0,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | - | 1,59 | - | 152,22 | 21,34 | - | 0,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 100 | 1,73 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 31,90 | 40,01 | 129,96 | 1,61 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | - | - | - | 4,86 | 21,12 | - | 1,11 |
| 295 | Котлета рубленная из птицы | 100 | 15,30 | 29,40 | 15,46 | 388,0 | - | 1,04 | - | 55,54 | 20,80 | - | 1,42 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 18,42 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00 | - | 10,00 | - | 16,00 | 9,00 | - | 2,20 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 51,63 | 65,47 | 153,55 | 1406,42 | 0,33 | 39,02 | 5,01 | 639,58 | 293,75 | 468,15 | 29,97 |

**ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная из риса с маслом | 220 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 251,00 | - | 1,17 | - | 130,09 | 30,12 | - | 0,47 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | - | - | - | 8,4 | 4,2 | - | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 | - | 0,03 | - | 11,1 | 1,4 | - | 0,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,73 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне | 250 | 5,60 | 10,84 | 19,23 | 144,43 | - | 5,83 | - | 43,23 | 38,25 | - | 1,83 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 0,08 | 10,4 | 37,20 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 110 | 7,83 | 8,75 | 10,25 | 151 | - | 0,72 | - | 27,95 | 18,33 | - | 0,87 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | - | 0,90 | - | 14,18 | 5,14 | - | 0,95 |
| 123 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 30,24 | 58,88 | 174,42 | 1256,13 | 0,1 | 28,55 | 37,20 | 298,78 | 151,7 | 115,13 | 7,26 |