

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника межрайонного
территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Ставропольскому краю № 3
Г.Н. Басова

« » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

ИП Орлова И.С.

« » 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря «МОУ СОШ № 10
с. Солдато-Александровского»

Н.В. Трунова

« » 2024 года

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях
с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 10 с. Солдато-Александровского»

1-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	1-я возрастная группа													
	День №1 – завтрак:													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	10/15/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным"Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием	510	18,59	21,87	74,09	558,65	0,34	2,14	58,86	1,17	498,11	502,24	102,94	3,17
	День №1 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,95	7,90	89,75	0,05	15,80	0,00	1,09	49,25	49,00	22,10	0,82
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,80	22,70	11,90	299,80	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33
143	Рагу из овощей	180	2,65	16,48	12,90	213,00	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60				11,1	2,8	1,4	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92	0,04	-	-	0,67	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	950	26,91	56,24	106,53	1051,55	0,38	34,90	45,00	16,48	133,92	391,23	117,84	6,39
	Итого за день:		45,50	78,11	180,62	1610,20	0,73	37,04	103,86	17,65	632,03	893,47	220,78	9,56
	День №2 – завтрак:													
222	Пудинг из творога 5%(запечённый) с изюмом со сгущённым молоком	200/30	29,12	16,07	34,58	402,40	0,10	0,39	0,10	4,68	231,90	333,20	34,62	1,02
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием	550	30,64	17,42	50,48	483,40	0,14	1,72	0,11	4,72	358,50	426,00	50,02	1,43

	День №2 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
290	Птица (бройлер-цыпляенок), тушенная в соусе сметанном с томатом	90/140	17,38	14,74	5,11	222,77	0,07	3,04	54,66	9,29	58,02	136,19	21,99	1,47
309	Макаронные изделия отварные	180	5,3	4,9	28,6	179	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	3,6	-	-	6,2	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92	0,04	-	-	0,67	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	200	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	890	33,46	25,50	129,10	884,43	0,46	21,82	54,71	16,03	161,95	516,71	134,15	8,67
	Итого за день		64,10	42,92	179,58	1367,83	0,60	23,54	54,82	20,75	520,45	942,71	184,17	10,10
	День №3 - завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	10/15/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Итого за прием	500	17,73	22,27	64,55	513,42	0,16	2,58	18,08	0,95	396,89	327,15	61,15	1,35
	День №3 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
256	Биточки рыбные (минтай)	90	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92	0,04	-	-	0,67	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72	0,09			1,32	11,2	54	27	1,44

338	Фрукты свежие бананы 1 шт	200	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	950	28,37	17,11	122,60	771,87	0,49	49,18	0,29	7,25	195,68	501,18	171,88	8,17
	Итого за день		46,10	39,38	187,15	1285,29	0,65	51,76	18,37	8,20	592,57	828,33	233,03	9,52
	День №4 - завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	40	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
188	Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком	200/30	13,44	18,84	47,20	384,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	2,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием	530	23,91	32,06	88,87	701,80	0,52	1,66	70,26	1,26	558,52	598,80	130,26	5,17
	День №4 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
293	Птица (бройлер-цыпленок) запеченная	90	17,38	14,74	5,11	222,77	0,07	3,04	54,66	9,29	58,02	136,19	21,99	1,47
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
346	Компот из цитрусовых	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие мандоры 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	950	33,51	25,74	112,75	819,19	0,46	17,04	94,66	14,88	133,61	451,54	212,09	10,88
	Итого за день:		45,50	78,11	180,62	1610,20	0,73	37,04	103,86	17,65	632,03	893,47	220,78	9,56
	День №5 - завтрак													
225	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным	200/30	19,55	19,68	53,36	468,16	0,11	0,88	84,32	0,48	302,52	315,24	39,55	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	15	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	445	20,42	20,60	148,16	854,16	0,11	0,88	84,32	11,58	305,32	316,64	39,83	1,02

	Итого за прием	840	32,82	28,20	129,35	916,67	0,53	38,66	0,29	8,54	159,00	514,00	165,26	6,66
	Итого за день		51,41	50,07	203,44	1475,32	0,87	40,80	59,15	9,71	657,11	1016,24	268,20	9,83
	День №7 - Завтрак													
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/30	22,30	16,00	20,74	319,50	0,10	0,64	0,12	2,32	374,40	339,30	34,67	0,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Итого за прием	510	25,31	18,88	34,10	409,06	0,13	1,81	0,14	2,40	482,90	420,61	47,27	0,95
	День №7 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
291	Плов из птицы	90/270	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02
346	Компот из citrusовых	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие яблоко 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	840	25,27	38,48	79,88	777,92	0,39	25,22	0,30	7,88	201,48	419,18	98,27	8,93
	Итого за день		50,58	57,36	113,98	1186,98	0,52	27,03	0,44	10,28	684,38	839,79	145,54	9,88
	День №8 -Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Итого за прием	510	8,40	7,84	54,66	320,53	0,28	1,90	58,80	0,47	340,01	394,54	85,51	2,43
	День №8 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
260	Гуляш из мяса говядины	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,6	27,75	1,01

342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие бананы I шт	200	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	980	32,93	28,11	133,68	935,16	0,44	39,99		2,28	132,28	396,89	120,66	10,05
	Итого за день		41,33	35,95	188,34	1255,69	0,72	41,89	58,80	2,75	472,29	791,43	206,17	12,48
	День №9 -Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	40	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
204	Макароны отварные с сыром российским 50%	180	12,08	12,70	78,22	471,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	20,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Итого за прием	600	18,75	22,46	111,99	714,01	0,30	0,93	29,46	12,06	351,60	343,80	76,15	21,30
	День №9 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,95	7,90	89,75	0,05	15,80	0,00	1,09	49,25	49,00	22,10	0,82
289	Рагу из птицы	90/270	20,49	17,04	24,32	332,80	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92	0,04	-	-	0,67	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72	0,09			1,32	11,2	54	27	1,44
338	Фрукты свежие апельсин I шт	200	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	840	29,88	23,48	100,95	744,97	0,40	50,97	33,63	3,31	152,69	389,96	136,30	8,51
	Итого за день		48,63	45,94	212,94	1458,98	0,70	51,90	63,09	15,37	504,29	733,76	212,45	29,81
	День №10-Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	106/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44

	Итого за прием	650	19,01	27,48	50,56	532,00	0,18	1,40	244,00	12,25	136,80	270,00	36,08	3,10
	День №10-Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
268/347	Биточки из говядины соус красный основной	90/140	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,00	4,24	24,60	152,40	0,08	0,00	0,00	0,90	15,60	100,90	21,60	1,70
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
-	Мороженое пломбир 1 шт	100	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	840	29,44	36,37	120,59	938,80	0,38	14,49	20,00	4,91	132,02	402,44	129,53	7,21
	Итого за день		48,45	63,85	171,15	1470,80	0,56	15,89	264,00	17,16	268,82	672,44	165,61	10,31
	День №11 -Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 2,5%	200/10	5,16	4,71	24,68	162,60	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	15	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	520	9,83	9,09	127,38	623,39	0,28	1,90	58,80	0,47	340,01	394,54	85,51	2,43
	День №11 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
256	Коглеты рыбные (минтай)	90	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44

338	Фрукты свежие яблоки 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	830	27,12	17,94	121,05	762,35	0,57	42,97	0,32	9,38	192,26	676,66	199,18	8,71
	Итого за день		36,95	27,03	248,43	1385,74	0,85	44,87	59,12	9,85	532,27	1071,20	284,69	11,14
	День №12 -Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	10/15/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого за прием	600	34,42	30,99	85,07	750,01	0,24	2,19	0,37	2,35	505,70	522,50	66,81	1,80
	День №12 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
290	Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с томатом	90/140	17,38	14,74	5,11	222,77	0,07	3,04	54,66	9,29	58,02	136,19	21,99	1,47
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	200	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	790	35,49	25,14	127,44	893,37	0,45	26,74	54,68	15,20	152,69	365,49	108,39	8,33
	Итого за день		69,91	56,13	212,51	1643,38	0,69	28,93	55,04	17,55	658,39	887,99	175,20	10,13
	День №13 -Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	10/15/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93

	Итого за прием	500	18,59	22,87	74,09	558,65	0,34	2,14	58,86	1,17	498,11	502,24	102,94	3,17
	День №13-Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
265	Мясо духовое из говядины	90/270	26,38	27,02	41,63	515,2	0,1	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1		20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92	0,04	-	-	0,67	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
-	Мороженое пломбир 1 шт	100	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	860	39,45	43,05	129,41	1072,00	0,32	17,04	0,00	3,82	104,24	472,90	131,36	7,95
	Итого за день		58,04	65,92	203,50	1630,65	0,66	19,18	58,86	4,99	602,35	975,14	234,30	11,12
	День №14 - Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	40	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
204	Макароньы отварные с сыром российским 50%	180	12,08	12,70	78,22	471,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	20,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Итого за прием	520	18,75	22,46	111,99	714,01	0,30	0,93	29,46	12,06	351,60	343,80	76,15	21,30
	День №14-Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
88	Пци из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
293	Птица (бройлер-цыпленок) запеченная	90	17,382	14,74	5,107	222,768	0,0672	3,035	54,656	9,285	58,02	136,19	21,986	1,4672
304	Рис отварной	180	3,64	4,29	36,7	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие мандоры 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20

	Итого за прием	960	30,87	25,45	128,80	878,07	0,33	34,89	54,66	12,55	159,58	355,75	114,93	7,98
	Итого за день		49,62	47,91	240,79	1592,08	0,63	35,82	84,12	24,61	511,18	699,55	191,08	29,28
	День №15 -Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,18	0,03	0,48	3,00	0,01	1,23	0,00	0,01	4,25	7,50	3,50	0,13
210	Омлет натуральный с маслом	106/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого за прием	386	19,19	27,51	51,04	535,00	0,19	2,63	244,00	12,26	141,05	277,50	39,58	3,23
	День №15 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,9	0,98
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4	4,24	24,6	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	200	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	790	26,82	27,62	115,74	833,20	0,35	24,00	26,09	8,51	151,14	377,82	113,05	15,73
	Итого за день		46,01	55,13	166,78	1368,20	0,54	26,63	270,09	20,77	292,19	655,32	152,63	18,96
	Итого за 15 дней		747,99	790,18	2948,28	21982,92	9,96	507,69	1357,94	213,78	8013,69	12630,92	3072,99	202,11
	В среднем за один день		49,9	52,7	196,6	1465,5	0,7	33,8	90,5	14,3	534,2	842,1	204,9	13,5