

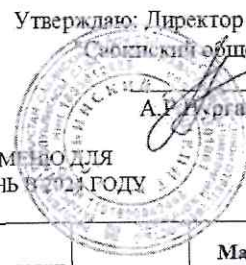
Согласовано:  
 Директор школы: Тарифуллин Р.Н.



Утверждаю: Директор ООО

"Сибирский общепит"

А.У. Нургашиева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
 ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА 21 ДЕНЬ В 2021 ГОДУ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в бруттах, г
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1-я неделя</b>								
<b>1-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/10	10	10,94	31,57	244,6	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа рисовая							20
	Крупа пшено							10
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	7,65	24,74	183,7	1/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	Коржи молочные	50	4,75	5,50	27,50	122,50		
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,65</b>	<b>24,09</b>	<b>91,81</b>	<b>582,8</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежей капусты	60	0,937	4,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							60
	Соль							0,5
	Морковь							7
	Масло подсолнечное							4
	Сахар-песок							2
	<b>Итого</b>							
	Котлеты из говядины	90	17,11	16,43	15,65	259,689	608/2013 Сб.рец.	
	Мясо б/к							67
	Хлеб пшеничный							16
	Сухари панировочные							9
	Масло подсолнечное							5
	Лук репчатый							9
	Яйцо куриное							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,38	6,33	37,742	233,16	414/2013 Сб.рец.	
	Макароны							53
	Соль							1
	Масло сливочное							8
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100		
	Яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176		
<b>Итого за обед</b>			<b>25,64</b>	<b>27,973</b>	<b>117,782</b>	<b>836,885</b>		
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>44,29</b>	<b>52,063</b>	<b>209,592</b>	<b>1419,685</b>		

<b>2-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Омлет натуральный</b>	150	13,87	14,03	12,813	348,23	438/2013 Сб.рец.	
	Яйцо куриное							114
	Молоко							43
	Масло подсолнечное							5
	Масло сливочное							7
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Помидоры свежие</b>	75	0,825	0,15	2,85	18		
	<b>Чай с молоком</b>	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,895</b>	<b>16,18</b>	<b>50,613</b>	<b>545,23</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из моркови</b>	60	0,749	6,052	6,974	86,1	49/2004 Сб.рец.	
	Морковь							72
	Масло подсолнечное							6
	Сахар-песок							3
	<b>Итого</b>							
	<b>Суп с пельменями</b>	250	20,82	18,93	33,36	368,755	225/2013 Сб.рец.	
	Морковь							13
	Лук репчатый							12
	Масло сливочное							5
	Картофель							100
	Пельмени п/ф							100
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	200	1,115	0,035	15,462	79,936	393/2016 Сб.рец.	
	Яблоки							10
	Урюк							12
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Банан</b>	160	2,4	0,8	33,6	153,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>26,734</b>	<b>26,417</b>	<b>113,346</b>	<b>806,891</b>		
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>46,629</b>	<b>42,597</b>	<b>163,959</b>	<b>1352,121</b>		

3-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	150/10	8,55	8,79	39,61	269,38	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа пшеничная							37
	Молоко							100
	Масло сливочное							10
	Сахар-песок							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Бутерброд с сыром	50/10/5	6,45	6,705	24,67	185,9	3/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Сыр							10
	Масло сливочное							5
	<b>Итого</b>							
	Огурцы свежие	75	0,525	0,075	1,425	8,25		
	Цикорий с молоком	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.рец.	
	Цикорий							2
	Молоко							100
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,405</b>	<b>18,774</b>	<b>79,705</b>	<b>560,13</b>		
Обед								
	Салат овощной	60	0,911	5,077	3,07	62,63	37/2004 Сб.рец.	
	Морковь							18
	Помидоры свежие							20
	Капуста белокочанная							35
	Масло подсолнечное							5
	Соль							0,5
	<b>Итого</b>							
	Рыба запеченная	100	18,56	13,111	16,61	244,11	507/2013 Сб.рец.	
	Рыба свежая (филе)							115
	Масло подсолнечное							5
	Соль							1
	Мука пшеничная							6
	<b>Итого</b>							
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,316	9,138	46,83	255,4	299/2013 Сб.рец.	
	Картофель							300
	Молоко							32
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,877</b>	<b>28,246</b>	<b>111,42</b>	<b>781,44</b>		
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>46,282</b>	<b>47,02</b>	<b>191,125</b>	<b>1341,57</b>		

<b>4-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом</b>	150/10	7,71	12,67	34,26	282,1	384/2013 Сб.рец.	
	Хлопья овсяные «Геркулес»							37
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/10/5	6,45	6,705	24,67	185,9	3/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Сыр							10
	Масло сливочное							5
	<b>Итого</b>							
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,16</b>	<b>19,375</b>	<b>66,93</b>	<b>500</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Помидоры свежие</b>	75	0,825	0,15	2,85	18		
	<b>Гуляш из говядины</b>	50/50	15,144	16,689	7,93	227,533	437/2004 Сб.рец.	
	Мясо б/к							79
	Томатная паста							8
	Мука пшеничная							3
	Соль							1
	Лук репчатый							12
	Масло подсолнечное							4
	<b>Итого</b>							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</b>	200	8,668	9,018	46,38	289,92	378/2013 Сб.рец.	
	Крупа гречка							68
	Соль							1
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Компот из урюка</b>	200	1,08	0	16,6	83,8	393/2016 Сб.рец.	
	Урюк							12
	Сахар-песок							10
	<b>Итого</b>							
	<b>Яблоки</b>	160	0,563	0,563	13,798	66,176		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,93</b>	<b>27,02</b>	<b>111,508</b>	<b>803,929</b>		
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>42,09</b>	<b>46,395</b>	<b>178,438</b>	<b>1303,929</b>		

<b>5-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Пицца с мясом	150	17,648	18,4	62,859	440,3	152 стр./1997 Сб.рец.	
	Мука пшеничная							81
	Яйцо куриное							8
	Масло сливочное							16,5
	Сахар-песок							1,5
	Молоко							23
	Дрожжи							1
	Соль							1,5
	Мясо б/к							42
	Лук репчатый							23
	Масло подсолнечное							9
	Томатная паста							18
	Сыр							35
	<b>Итого</b>							
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
	Творог фруктовый 4,2%	100	7,6	4,2	11,8	115		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,648</b>	<b>24,2</b>	<b>85,009</b>	<b>616,8</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с яблоками	60	1,77	3,104	9,15	80,44	36/2016 Сб.рец.	
	Свекла							55
	Яблоки							18
	Масло подсолнечное							3
	Сахар-песок							1,5
	<b>Итого</b>							
	Уха с крупой	250	20,76	22,35	57,35	481,67	182/2013 Сб.рец.	
	Рыба свежая (филе)							60
	Лук репчатый							12
	Морковь							12
	Масло подсолнечное							5
	Крупа перловая							10
	Соль							1
	Картофель							60
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>25,62</b>	<b>26,374</b>	<b>111,41</b>	<b>781,41</b>		
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>52,268</b>	<b>50,574</b>	<b>196,419</b>	<b>1398,21</b>		

<b>6-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом</b>	150/10	5,21	10,78	34,26	254,1	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа рисовая							33
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Бутерброд с маслом</b>	50/10	3,9	7,65	24,74	183,7	1/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	<b>Цикорий с молоком</b>	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.рец.	
	Цикорий							2
	Молоко							100
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,99</b>	<b>21,634</b>	<b>73</b>	<b>534,4</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Салат витаминный</b>	60	0,827	3,085	4,336	49,205	82/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							48
	Морковь							9
	Яблоки							12
	Масло подсолнечное							3
	Сахар-песок							1
	Соль							0,5
	<b>Итого</b>							
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200	16,21	17,66	31,88	317,85	436/2004 Сб.рец.	
	Мясо б/к							105
	Картофель							145
	Лук репчатый							16
	Масло подсолнечное							5
	Томатная паста							7
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Королевская ватрушка</b>	100	8,87	6,171	29,813	269,891	441/2016 Сб.рец.	
	Творог							50
	Мука пшеничная							20
	Яйцо куриное							12
	Сахар-песок							12
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Яблоки</b>	160	0,563	0,563	13,798	66,176		
<b>Итого за обед</b>			<b>28,12</b>	<b>28,079</b>	<b>111,777</b>	<b>853,622</b>		
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>40,11</b>	<b>49,713</b>	<b>184,777</b>	<b>1388,022</b>		

<b>7-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом</b>	150/10	7,34	11,523	35,481	268,78	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа пшено							37
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Огурцы свежие</b>	75	0,525	0,075	1,425	8,25		
	<b>Чай с молоком</b>	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,065</b>	<b>13,598</b>	<b>71,856</b>	<b>456,03</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	15,904	16,449	15,184	273,029	636/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							120
	Морковь							10
	Мясо б/к							70
	Крупа рисовая							12
	Лук репчатый							18
	Масло подсолнечное							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Треугольник с мясом</b>	100	7,25	11,321	41,59	269,78	177- 178стр/199 7 Сб.рец.	
	Мука пшеничная							32
	Яйцо куриное							3
	Масло сливочное							10
	Сахар-песок							1
	Молоко							12,5
	Дрожжи							1
	Соль							1,4
	Мясо б/к							22,5
	Картофель							40
	Лук репчатый							10
	Масло подсолнечное							0,3
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	200	1,115	0,035	15,462	79,936	393/2016 Сб.рец.	
	Яблоки							10
	Урюк							12
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Апельсин</b>	200	1,8	0,4	16,2	86		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,719</b>	<b>28,805</b>	<b>112,386</b>	<b>827,245</b>		
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>40,784</b>	<b>42,403</b>	<b>184,242</b>	<b>1283,275</b>		

<b>8-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	150/10	8,55	8,79	39,61	269,38	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа пшеничная							37
	Молоко							100
	Масло сливочное							10
	Сахар-песок							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	7,65	24,74	183,7	1/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,45</b>	<b>16,44</b>	<b>72,35</b>	<b>485,08</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свежей капусты	60	0,937	4,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							60
	Соль							0,5
	Морковь							7
	Масло подсолнечное							4
	Сахар-песок							2
	<b>Итого</b>							
	Тефтели рыбные	90	19,36	13,681	11,83	250,686	394/2004 Сб.рец.	
	Рыба свежая (филе)							84
	Хлеб пшеничный							13
	Лук репчатый							16
	Масло подсолнечное							7
	Соль							1
	Мука пшеничная							7
	Яйцо куриное							6
	<b>Итого</b>							
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,316	9,138	46,83	255,4	299/2013 Сб.рец.	
	Картофель							300
	Молоко							32
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100		
	Яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,826</b>	<b>28,032</b>	<b>123,05</b>	<b>850,122</b>		
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>40,276</b>	<b>44,472</b>	<b>195,4</b>	<b>1335,202</b>		



<b>9-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	130/30	19,396	16,212	43,653	400,77	366/2004 Сб.рец.	
	Творог							123
	Сахар-песок							13
	Яйцо куриное							7
	Масло сливочное							5
	Масло подсолнечное							3
	Сгущенное молоко							30
	Крупа манная							9
	Сухари панировочные							5
	<b>Итого</b>							
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,196</b>	<b>16,612</b>	<b>76,253</b>	<b>550,27</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Огурцы свежие</b>	75	0,525	0,075	1,425	8,25		
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	250	2,716	3,416	28,24	149,18	140/2004 Сб.рец.	
	Картофель							100
	Морковь							13
	Лук репчатый							12
	Масло подсолнечное							3
	Вермишель							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Плов с мясом</b>	150	19,33	22,8	36,82	404,74	443/2004 Сб.рец.	
	Мясо б/к							79
	Крупа рисовая							34
	Масло подсолнечное							5
	Лук репчатый							6
	Морковь							10
	Соль							1
	Томатная паста							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Апельсин</b>	160	1,44	0,32	12,96	68,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>25,661</b>	<b>27,211</b>	<b>111,395</b>	<b>781,47</b>		
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>48,857</b>	<b>43,823</b>	<b>187,648</b>	<b>1331,74</b>		

<b>10-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	150/10	5,21	10,78	34,26	254,1	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа рисовая							33
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Бутерброд с сыром	50/10/5	6,45	6,705	24,67	185,9	3/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Сыр							10
	Масло сливочное							5
	<b>Итого</b>							
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,66</b>	<b>17,485</b>	<b>66,93</b>	<b>472</b>		
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	60	0,781	4,47	3,188	46,12	71/2004 Сб.рец.	
	Картофель							22
	Свекла							16
	Морковь							12
	Соленые огурцы							15
	Лук репчатый							10
	Масло подсолнечное							6
	Соль							0,5
	<b>Итого</b>							
	Гуляш из говядины	50/50	15,144	16,689	7,93	227,533	437/2004 Сб.рец.	
	Мясо б/к							79
	Томатная паста							8
	Мука пшеничная							3
	Соль							1
	Лук репчатый							12
	Масло подсолнечное							4
	<b>Итого</b>							
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,38	6,33	37,742	233,16	414/2013 Сб.рец.	
	Макароны							53
	Соль							1
	Масло сливочное							8
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Компот из урюка	200	1,08	0	16,6	83,8	393/2016 Сб.рец.	
	Урюк							12
	Сахар-песок							10
	<b>Итого</b>							
	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>26,435</b>	<b>28,889</b>	<b>123,01</b>	<b>862,713</b>		
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>38,095</b>	<b>46,374</b>	<b>189,94</b>	<b>1334,713</b>		

<b>12-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша вязкая молочная из гречневой крупы</b>	150/10	7,625	11,425	30,34	248,575	378/2013 Сб.рец.	
	Крупа гречка							37,5
	Молоко							100
	Соль							1
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/10/5	6,45	6,705	24,67	185,9	3/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Сыр							10
	Масло сливочное							5
	<b>Итого</b>							
	<b>Чай с молоком</b>	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,475</b>	<b>19,73</b>	<b>65,36</b>	<b>495,975</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Помидоры свежие</b>	75	0,825	0,15	2,85	18		
	<b>Отбивная из курицы</b>	90	16,905	18,115	16,83	289,57		
	Филе куриное							125
	Соль							1
	Масло подсолнечное							5
	Масло сливочное							3
	<b>Итого</b>							
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	200	5,316	9,138	46,83	255,4	299/2013 Сб.рец.	
	Картофель							300
	Молоко							32
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Апельсин</b>	160	1,44	0,32	12,96	68,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>26,136</b>	<b>28,323</b>	<b>111,42</b>	<b>782,27</b>		
<b>Итого за 12-й день</b>			<b>41,611</b>	<b>48,053</b>	<b>176,78</b>	<b>1278,245</b>		

<b>13-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/10	10	10,94	31,57	244,6	384/2013 Сб.рец.		
Крупа рисовая							20	
Крупа пшено							10	
Молоко							100	
Сахар-песок							5	
Масло сливочное							10	
Соль							1	
<b>Итого</b>								
Бутерброд с маслом	50/10	3,9	7,65	24,74	183,7	1/2004 Сб.рец.		
Хлеб пшеничный							50	
Масло сливочное							10	
<b>Итого</b>								
Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5			
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		
Чай высшего и 1-го сорта							1	
Сахар-песок							8	
<b>Итого</b>								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,65</b>	<b>24,09</b>	<b>91,81</b>	<b>582,8</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из свежей капусты	60	0,937	4,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.		
Капуста белокочанная							60	
Соль							0,5	
Морковь							7	
Масло подсолнечное							4	
Сахар-песок							2	
<b>Итого</b>								
Котлеты из говядины	90	17,11	16,43	15,65	259,689	608/2013 Сб.рец.		
Мясо б/к							67	
Хлеб пшеничный							16	
Сухари панировочные							9	
Масло подсолнечное							5	
Лук репчатый							9	
Яйцо куриное							5	
Соль							1	
<b>Итого</b>								
Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,38	6,33	37,742	233,16	414/2013 Сб.рец.		
Макаронные							53	
Соль							1	
Масло сливочное							8	
<b>Итого</b>								
Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5			
Сок фруктовый	200	0	0	22	100			
Яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176			
<b>Итого за обед</b>		<b>25,64</b>	<b>27,973</b>	<b>117,782</b>	<b>836,885</b>			
<b>Итого за 13-й день</b>		<b>44,29</b>	<b>52,063</b>	<b>209,592</b>	<b>1419,685</b>			

<b>14-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Омлет натуральный</b>	150	13,87	14,03	12,813	348,23	438/2013 Сб.рец.	
	Яйцо куриное							114
	Молоко							43
	Масло подсолнечное							5
	Масло сливочное							7
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Помидоры свежие</b>	75	0,825	0,15	2,85	18		
	<b>Чай с молоком</b>	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,895</b>	<b>16,18</b>	<b>50,613</b>	<b>545,23</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из моркови</b>	60	0,749	6,052	6,974	86,1	49/2004 Сб.рец.	
	Морковь							72
	Масло подсолнечное							6
	Сахар-песок							3
	<b>Итого</b>							
	<b>Суп с пельменями</b>	250	20,82	18,93	33,36	368,755	225/2013 Сб.рец.	
	Морковь							13
	Лук репчатый							12
	Масло сливочное							5
	Картофель							100
	Пельмени п/ф							100
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	200	1,115	0,035	15,462	79,936	393/2016 Сб.рец.	
	Яблоки							10
	Урюк							12
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	<b>Банан</b>	160	2,4	0,8	33,6	153,6		
<b>Итого за обед</b>			<b>26,734</b>	<b>26,417</b>	<b>113,346</b>	<b>806,891</b>		
<b>Итого за 14-й день</b>			<b>46,629</b>	<b>42,597</b>	<b>163,959</b>	<b>1352,121</b>		

15-й день								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	150/10	8,55	8,79	39,61	269,38	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа пшеничная							37
	Молоко							100
	Масло сливочное							10
	Сахар-песок							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Бутерброд с сыром	50/10/5	6,45	6,705	24,67	185,9	3/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Сыр							10
	Масло сливочное							5
	<b>Итого</b>							
	Огурцы свежие	75	0,525	0,075	1,425	8,25		
	Цикорий с молоком	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.рец.	
	Цикорий							2
	Молоко							100
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,405</b>	<b>18,774</b>	<b>79,705</b>	<b>560,13</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат овощной	60	0,911	5,077	3,07	62,63	37/2004 Сб.рец.	
	Морковь							18
	Помидоры свежие							20
	Капуста белокочанная							35
	Масло подсолнечное							5
	Соль							0,5
	<b>Итого</b>							
	Рыба запеченная	100	18,56	13,111	16,61	244,11	507/2013 Сб.рец.	
	Рыба свежая (филе)							115
	Масло подсолнечное							5
	Соль							1
	Мука пшеничная							6
	<b>Итого</b>							
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,316	9,138	46,83	255,4	299/2013 Сб.рец.	
	Картофель							300
	Молоко							32
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,877</b>	<b>28,246</b>	<b>111,42</b>	<b>781,44</b>		
<b>Итого за 15-й день</b>			<b>46,282</b>	<b>47,02</b>	<b>191,125</b>	<b>1341,57</b>		

<b>16-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	150/10	7,71	12,67	34,26	282,1	384/2013 Сб.рец.		
Хлопья овсяные «Геркулес»								37
Молоко								100
Сахар-песок								5
Масло сливочное								10
Соль								1
<b>Итого</b>								
Бутерброд с сыром	50/10/5	6,45	6,705	24,67	185,9	3/2004 Сб.рец.		
Хлеб пшеничный								50
Сыр								10
Масло сливочное								5
<b>Итого</b>								
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		
Чай высшего и 1-го сорта								1
Сахар-песок								8
<b>Итого</b>								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,16</b>	<b>19,375</b>	<b>66,93</b>	<b>500</b>			
<b>Обед</b>								
Помидоры свежие	75	0,825	0,15	2,85	18			
Гуляш из говядины	50/50	15,144	16,689	7,93	227,533	437/2004 Сб.рец.		
Мясо б/к								79
Томатная паста								8
Мука пшеничная								3
Соль								1
Лук репчатый								12
Масло подсолнечное								4
<b>Итого</b>								
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	8,668	9,018	46,38	289,92	378/2013 Сб.рец.		
Крупа гречка								68
Соль								1
Масло сливочное								10
<b>Итого</b>								
Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5			
Компот из урюка	200	1,08	0	16,6	83,8	393/2016 Сб.рец.		
Урюк								12
Сахар-песок								10
<b>Итого</b>								
Яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176			
<b>Итого за обед</b>		<b>27,93</b>	<b>27,02</b>	<b>111,508</b>	<b>803,929</b>			
<b>Итого за 16-й день</b>		<b>42,09</b>	<b>46,395</b>	<b>178,438</b>	<b>1303,929</b>			

17-й день								
Завтрак								
	Пицца с мясом	150	17,648	18,4	62,859	440,3	152 стр./1997 Сб.рец.	
	Мука пшеничная							81
	Яйцо куриное							8
	Масло сливочное							16,5
	Сахар-песок							1,5
	Молоко							23
	Дрожжи							1
	Соль							1,5
	Мясо б/к							42
	Лук репчатый							23
	Масло подсолнечное							9
	Томатная паста							18
	Сыр							35
	<b>Итого</b>							
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
	Творог фруктовый 4,2%	100	7,6	4,2	11,8	115		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,648</b>	<b>24,2</b>	<b>85,009</b>	<b>616,8</b>		
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками	60	1,77	3,104	9,15	80,44	36/2016 Сб.рец.	
	Свекла							55
	Яблоки							18
	Масло подсолнечное							3
	Сахар-песок							1,5
	<b>Итого</b>							
	Уха с крупой	250	20,76	22,35	57,35	481,67	182/2013 Сб.рец.	
	Рыба свежая (филе)							60
	Лук репчатый							12
	Морковь							12
	Масло подсолнечное							5
	Крупа перловая							10
	Соль							1
	Картофель							60
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8		
<b>Итого за обед</b>			<b>25,62</b>	<b>26,374</b>	<b>111,41</b>	<b>781,41</b>		
<b>Итого за 17-й день</b>			<b>52,268</b>	<b>50,574</b>	<b>196,419</b>	<b>1398,21</b>		



<b>18-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	150/10	5,21	10,78	34,26	254,1	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа рисовая							33
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	7,65	24,74	183,7	1/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	Цикорий с молоком	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.рец.	
	Цикорий							2
	Молоко							100
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,99</b>	<b>21,634</b>	<b>73</b>	<b>534,4</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат витаминный	60	0,827	3,085	4,336	49,205	82/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							48
	Морковь							9
	Яблоки							12
	Масло подсолнечное							3
	Сахар-песок							1
	Соль							0,5
	<b>Итого</b>							
	Жаркое по-домашнему	200	16,21	17,66	31,88	317,85	436/2004 Сб.рец.	
	Мясо б/к							105
	Картофель							145
	Лук репчатый							16
	Масло подсолнечное							5
	Томатная паста							7
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Королевская ватрушка	100	8,87	6,171	29,813	269,891	441/2016 Сб.рец.	
	Творог							50
	Мука пшеничная							20
	Яйцо куриное							12
	Сахар-песок							12
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	Яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176		
<b>Итого за обед</b>			<b>28,12</b>	<b>28,079</b>	<b>111,777</b>	<b>853,622</b>		
<b>Итого за 18-й день</b>			<b>40,11</b>	<b>49,713</b>	<b>184,777</b>	<b>1388,022</b>		

<b>19-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	150/10	7,34	11,523	35,481	268,78	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа пшено							37
	Молоко							100
	Сахар-песок							5
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Огурцы свежие	75	0,525	0,075	1,425	8,25		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	Молоко							50
	<b>Итого</b>							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,065</b>	<b>13,598</b>	<b>71,856</b>	<b>456,03</b>		
<b>Обед</b>								
	Голубцы ленивые	150	15,904	16,449	15,184	273,029	636/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							120
	Морковь							10
	Мясо б/к							70
	Крупа рисовая							12
	Лук репчатый							18
	Масло подсолнечное							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	Треугольник с мясом	100	7,25	11,321	41,59	269,78	177- 178стр/199 7 Сб.рец.	
	Мука пшеничная							32
	Яйцо куриное							3
	Масло сливочное							10
	Сахар-песок							1
	Молоко							12,5
	Дрожжи							1
	Соль							1,4
	Мясо б/к							22,5
	Картофель							40
	Лук репчатый							10
	Масло подсолнечное							0,3
	<b>Итого</b>							
	Хлеб сельский	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	Компот из урюка и яблок	200	1,115	0,035	15,462	79,936	393/2016 Сб.рец.	
	Яблоки							10
	Урюк							12
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,719</b>	<b>28,805</b>	<b>112,386</b>	<b>827,245</b>		
<b>Итого за 19-й день</b>			<b>40,784</b>	<b>42,403</b>	<b>184,242</b>	<b>1283,275</b>		

<b>20-й день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	<b>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом</b>	150/10	8,55	8,79	39,61	269,38	384/2013 Сб.рец.	
	Крупа пшеничная							37
	Молоко							100
	Масло сливочное							10
	Сахар-песок							5
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Бутерброд с маслом</b>	50/10	3,9	7,65	24,74	183,7	1/2004 Сб.рец.	
	Хлеб пшеничный							50
	Масло сливочное							10
	<b>Итого</b>							
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	
	Чай высшего и 1-го сорта							1
	Сахар-песок							8
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,45</b>	<b>16,44</b>	<b>72,35</b>	<b>485,08</b>		
<b>Обед</b>								
	<b>Салат из свежей капусты</b>	60	0,937	4,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.	
	Капуста белокочанная							60
	Соль							0,5
	Морковь							7
	Масло подсолнечное							4
	Сахар-песок							2
	<b>Итого</b>							
	<b>Тефтели рыбные</b>	90	19,36	13,681	11,83	250,686	394/2004 Сб.рец.	
	Рыба свежая (филе)							84
	Хлеб пшеничный							13
	Лук репчатый							16
	Масло подсолнечное							7
	Соль							1
	Мука пшеничная							7
	Яйцо куриное							6
	<b>Итого</b>							
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	200	5,316	9,138	46,83	255,4	299/2013 Сб.рец.	
	Картофель							300
	Молоко							32
	Масло сливочное							10
	Соль							1
	<b>Итого</b>							
	<b>Хлеб сельский</b>	50	1,65	0,6	23,95	118,5		
	<b>Сок фруктовый</b>	200	0	0	22	100		
	<b>Яблоки</b>	160	0,563	0,563	13,798	66,176		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,826</b>	<b>28,032</b>	<b>123,05</b>	<b>850,122</b>		
<b>Итого за 20-й день</b>			<b>40,276</b>	<b>44,472</b>	<b>195,4</b>	<b>1335,202</b>		

