

Утверждаю:  
Директор школы

---

Е.А. Исаева

Согласовано:  
Начальник лагеря :

---

Скворцова Н.Т.

*Примерное десятидневное меню для детей  
в лагере с дневным пребыванием  
(возрастная категория с 7 до 10 лет)  
на базе МБОУ СШ п. Петровский  
Добринского муниципального района  
Липецкой области*

*Весна 2024 год*

№ Рец.	Наименование блюдо	Выход 1 (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Первый День</b>							
Т. № 8	<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
469		Запеканка из творога со сгущ. молоком	120/8	20,967	21,25	22,666	365,783
959		Какао с молоком	200	0,6	0	31,4	128
		Хлеб пшеничный витамин.	36	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	<i>0,574</i>	<i>30,23</i>	<i>42,67</i>	<i>132,82</i>	<i>981,68</i>
58	<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
187		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,184	5,84	10,41	104,37
488		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296
299		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	3,7	3,87	25,77	153,2
		Хлеб пшеничный витамин.	35	3,8	0,45	24,4	168
		Хлеб из смеси ржаной и пшен. муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	100	0,9	0,0	27,0	130,00
		<i>Итого</i>	<i>0,955</i>	<i>50,185</i>	<i>48,386</i>	<i>216,3133</i>	<i>1493,274</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1,5290</i>	<i>70,37</i>	<i>81,153</i>	<i>313,00867</i>	<i>2253,127</i>

<b>Второй День</b>							
Т №8	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200/5/5	7,75	20,832	34,19	510,46
		Батон с маслом и сыром	40\10\20	6,13	13,8	14,99	206,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	59,80
		Хлеб пшеничный витаминный	30	3,1	0,38	21,3	154
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
		Яйцо вареное	1шт/40	0,375	5,75	0,375	78,75
		Кондит. изделия (зефир)	20	0,2	5,3	29	161
		<i>Итого</i>	<i>0,670</i>	<i>27,995</i>	<i>36,65</i>	<i>174,7475</i>	<i>1196,2325</i>
58	<b>Обед</b>	Салат из св.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп фасолевый с картофелем	250	6,12	5,21	21,4	154
608		Котлета из говядины	75	15,7	13,02	15,78	246
413		Макароны отварные	150	8		38	196
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	190	0,9	0,0	27,0	130,00
	<i>Итого</i>	<i>1040,0</i>	<i>32,87</i>	<i>30,96</i>	<i>157,87</i>	<i>1055,19</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>1710,0</i>	<i>60,865</i>	<i>67,61</i>	<i>332,61,75</i>	<i>2251,4225</i>	

### Третий День

Т №8	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	16,1	14,44	33,866	361,14
48		Хлеб из смеси ржан. и	45	1,47	0,3	13,8	53,78
		Йогурт	212	6,6	12	25,0	168
		Булка витамин. «Облепих»	25	1,01	32,8	48,6	201
		<i>итого</i>	0,487	24,51	53,62	170,42	930,13
58	Обед	Суп из макаронных изделий с картофелем	250	2,25	2,643	23,875	141,563
		Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
208		Гуляш говяж.	90/25	32,6	0,86	11,4	345,78
591		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
299		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
868		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,52	28,3	171
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
		<i>итого</i>	0,835	61,411	25,5485	189,50396	1700,526
		<b>Итого за день</b>	1322,0	<b>85,921</b>	<b>79,1685</b>	<b>3599,9239</b>	<b>2630,656</b>

### Четвертый День

Т №8	Завтрак	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб пшеничный	26	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	0,476	31,16	35,02	153,266	1192,1
		Салат из свеж. огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
	Суп картофельный с мясн.	250/70	2,54	4,58	20,00	135,00	
59	Обед	Рис отварной /соус крас.ос	150/50	4,556	5,497	43,724	248,2
204		Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246,00
682-789		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	48	1,47	0,3	13,8	53,78
608		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
332		Хлеб пшеничный витаминный	20	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	1088,0	32,224	29,163	229,942	1470,986
		<b>Итого за день</b>	1564,0	<b>71,384</b>	<b>64,183</b>	<b>383,208</b>	<b>2662,986</b>

### Пятый День

	Завтрак	Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	185,827
		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296,00
488		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
299		Хлеб из смеси ржаной и	35	2,45	0,5	23	100,55
		<i>итого</i>	0,535	<i>36,07</i>	<i>52,913</i>	<i>152,43667</i>	<i>2080,647</i>
		Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
		Щи из свежей капусты с	250/10	2,96	5,32	9,13	96,28
58	Обед	Курица отварная	75	25	21,3	0,580	310
187		Каша гречневая	150	0,874	6,615	43,1	69,3
637		Хлеб пшеничный	50	3,675	0,75	34,5	159,45
8		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Фрукт	200	0,9	0,0	22,0	122,00
		<i>итого</i>	1035	<i>46,46</i>	<i>48,63</i>	<i>218,521</i>	<i>1589,796</i>
868		<b>Итого за день</b>	1570,0	<b>82,53</b>	<b>101,743</b>	<b>370,95767</b>	<b>2670,443</b>

### Шестой День

469	Завтрак	Запеканка из творога	180/16	20,967	21,25	22,666	365,783
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		<i>Итого</i>	<i>0,396</i>	<i>24,305</i>	<i>42,95</i>	<i>81,135</i>	<i>894,12</i>
58	Обед	Салат из свежих овощей	100	0,7	5	6,03	69,81
		Суп молочный с макарон.	250	6,125	6,375	21,25	148,75
590		Жаркое по-домашнему	150 /90	4,32	6,492	29,35	185,83
		Фрукт	200	0,9	0,0	27,0	130,00
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Хлеб пшеничный витаминный	50	7,1	0,83	42,1	140,1
		Хлеб из смеси рж. и пшеничной муки	35	1,47	0,3	13,8	63,78
		Фрукт	100	0,45	0,0	13,5	65,00
	<i>Итого</i>	<i>1175,0</i>	<i>40,34</i>	<i>54,068</i>	<i>279,65</i>	<i>1808,57</i>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1571,0</b>	<b>64,645</b>	<b>97,018</b>	<b>360,7896</b>	<b>2702,643</b>	

## Седьмой День

Т№8	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	14,3	47,431	324,661
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
		Кондит. изделия	60	0,2	5,3	29	161
		Хлеб пшеничный витаминный	25	1,47	0,3	13,8	60,33
		Яйцо варёное	1шт/40	0,375	5,75	0,375	78,75
		<i>итого</i>	<i>0,525</i>	<i>48,696</i>	<i>58,365</i>	<i>160,7754</i>	<i>1330,85</i>
58		Обед	Салат из свежих овощей	100	0,42	0,09	3,618
206	Суп фасолевый с картоф.		250	5,53	4,8	19,4	145
591	Гуляш говяжий		50/90	16,3	9,3	5,7	142,89
Т№8	Гречневая каша		150	0,874	6,615	43,100	169,3
332	Кисель с аск.кисл.		200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
	Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки		50	2,9	0,38	21,01	137,00
	Фрукт		100	0,45	0,0	13,5	65,00
	<i>итого</i>		<i>0,890</i>	<i>47,707</i>	<i>14,195</i>	<i>199,078</i>	<i>1227,766</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>1415,00</i></b>	<b><i>96,403</i></b>	<b><i>72,96</i></b>	<b><i>359,8534</i></b>	<b><i>2558,616</i></b>

## Восьмой День

Т №8	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,08	13,44	47,866	329,33
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Йогурт	200	6,6	12	25,0	168
		Хлеб пшеничный витаминный	50	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия	20	6,13	15,2	36,7	135
		<i>итого</i>	<i>0,535</i>	<i>24,48</i>	<i>38,52</i>	<i>102,0523</i>	<i>981,7515</i>
59		Обед	Салат из свеж.овощей	100	0,42	0,09	3,618
204	Суп пшенный с картоф.		250	1,94	10,375	26,0625	219,435
608	Котлета из говядины		100	15,7	13,02	15,78	246,00
299	Картофельное пюре		200	6,48	14,7395	12,770	301,7405
	Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки		50	2,97	0,39	21,97	139
868	Компот из с/ф с а/к		200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
	Фрукт		200	0,9	0,0	22,0	142,00
	<i>итого</i>		<i>0,900</i>	<i>44,234</i>	<i>45,4995</i>	<i>260,91</i>	<i>1694,4865</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>1435,0</i></b>	<b><i>68,714</i></b>	<b><i>84,0015</i></b>	<b><i>362,9623</i></b>	<b><i>2676,238</i></b>

### Девятый День

469	Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	120/17	20,967	21,25	22,666	365,783
48		Сосиска отварная	120	8,3	13,4	0,96	166
Т№8		Каша гречневая с маслом	150/8	5,83	4,41	28,71	177,85
959		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
		Хлеб из смеси ржаной и пшен.муки	25	2,9	0,38	21,01	137
		<i>итого</i>	<i>0,503</i>	<i>26,63</i>	<i>45,39</i>	<i>126,33</i>	<i>871,2</i>
58	Обед	Салат из св.овощей	100	0,42	3,00	3,618	41,886
187		Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/10	2,96	5,32	9,13	96,28
		Рыбные биточки	100	15,06	10,22	16,98	222
8		Хлеб пшеничный витамин.	50	10,05	1,05	74,5	360
682-759		Рис отварной/ соус крас. основной	150/25	4,556	5,497	43,724	248,2
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Кондит. изделия	20	0,7	0,2	47,75	195,00
		Фрукт	100	6,9	0,0	27,0	130,0
		<i>итого</i>	<i>1005,0</i>	<i>46,506</i>	<i>25,187</i>	<i>205,302</i>	<i>1425,0066</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>1598,0</i></b>	<b><i>67,136</i></b>	<b><i>70,577</i></b>	<b><i>331,632</i></b>	<b><i>2296,266</i></b>

### Десятый День

Т№8	Завтрак	Каша геркулес. с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	35	1,47	0,3	13,8	63,78
		Фрукт	200	6,9	0,0	27,0	130,0
			<i>Итого</i>	<i>0,575</i>	<i>28,08</i>	<i>33,74</i>	<i>133,731</i>
58	Обед	Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп горох. с картоф.	250	5,48	4,47	9,7	146
637		Курица отварная	75	21,465	17,006	0,525	240
413		Макароньы отварные	150	7,306	6,64	46,51	282,00
		Хлеб пшеничный витамин.	50	10,5	1,05	74,5	360
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Кондит. изделия	50	0,6	0,1	47,75	195
		<i>итого</i>	<i>0,900</i>	<i>54,661</i>	<i>46,896</i>	<i>183,515</i>	<i>1328,81</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>1475,0</i></b>	<b><i>100,241</i></b>	<b><i>87,356</i></b>	<b><i>317,246</i></b>	<b><i>2537,31</i></b>

Утверждаю:      Согласовано:  
Директор школы

---

Е.А. Исаева

Начальник лагеря :

---

Скворцова Н.Т.

*Примерное четырнадцатидневное меню для детей  
в лагере с дневным пребыванием  
(возрастная категория с 11 до 18 лет)  
на базе МБОУ СШ п. Петровский  
Добринского муниципального района  
Липецкой области*

весна 2024 год.

№ Рец.	Наименование блюда	Выход 1 (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

### **Первый День**

Т. № 8	<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
469		Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	20,967	21,25	22,666	365,783
959		Какао с молоком	200	0,6	0	31,4	128
		Хлеб пшеничный витамин.	40	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>		<i>30,23</i>	<i>42,67</i>	<i>132,82</i>	<i>981,68</i>
58	<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
187		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	3,184	5,84	10,41	104,37
488		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296
299		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	3,7	3,87	25,77	153,2
		Хлеб пшеничный витамин.	50	3,8	0,45	24,4	168
		Хлеб из смеси ржаной и пшен. муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	130	0,9	0,0	27,0	130,00
		<i>Итого</i>		<i>50,185</i>	<i>48,386</i>	<i>216,3133</i>	<i>1493,274</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>70,37</i></b>	<b><i>81,153</i></b>	<b><i>313,00867</i></b>	<b><i>2253,127</i></b>	

### **Второй День**

Т №8	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	300/5/5	7,75	20,832	34,19	510,46
		Батон с маслом и сыром	30\10\20	6,13	13,8	14,99	206,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	59,80
		Хлеб пшеничный витаминный	40	3,1	0,38	21,3	154
		Фрукт	200/1 шт	0,9	0,00	17	130
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Кондит. изделия	15				
		<i>Итого</i>		<i>27,995</i>	<i>36,65</i>	<i>174,7475</i>	<i>1196,2325</i>
58	<b>Обед</b>	Салат из св.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп фасолевый с картофелем	300	6,12	5,21	21,4	154
608		Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246
413		Макаронь отварные	200	8		38	196
		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	95	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	100	0,9	0,0	27,0	130,00
	<i>Итого</i>		<i>32,87</i>	<i>30,96</i>	<i>157,87</i>	<i>1055,19</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>60,865</i></b>	<b><i>67,61</i></b>	<b><i>332,61,75</i></b>	<b><i>2251,4225</i></b>	

### **Третий День**

Т №8	<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	16,1	14,44	33,866	361,14
48		Колбаса отварная	75	11,02	20,4	0,00	234,75
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	1,47	0,3	13,8	53,78
		Йогурт	200	6,6	12	25,0	168
		Булка витамин. «Облепих»	50	1,01	32,8	48,6	201
		<i>итого</i>		<i>24,51</i>	<i>53,62</i>	<i>170,42</i>	<i>930,13</i>
58		<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03
208	Суп из макаронных изделий с картофелем		300	2,25	2,643	23,875	141,563
591	Гуляш говяж.		100/5/35	32,6	0,86	11,4	345,78
299	Картофельное пюре		400	8,64	12,986	58,69	371,654
868	Компот из с/ф с а/к		200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
	Кондит. изделия		15	0,2	5,3	29	161
	Хлеб пшеничный витаминный		80	4,1	0,52	28,3	171
	<i>итого</i>		<i>61,411</i>	<i>25,5485</i>	<i>189,50396</i>	<i>1700,526</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>85,921</i></b>	<b><i>79,1685</i></b>	<b><i>3599,9239</i></b>	<b><i>2630,656</i></b>	

***Четвертый День***

Т №8	<i>Завтрак</i>	Каша манная с маслом и сахаром	300/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Хлеб пшеничный витаминный	50	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия -зефир	60	38,67	24,5	11,184	609
		<i>итого</i>		<i>31,16</i>	<i>35,02</i>	<i>153,266</i>	<i>1192,1</i>
59	<i>Обед</i>	Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
204		Суп картофельный с мясн. фрикадельками	300/50	2,54	4,58	20,00	135,00
682-789		Рис розовый	200/50	4,556	5,497	43,724	248,2
608		Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246,00
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	1,47	0,3	13,8	53,78
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	142,00
	<i>итого</i>		<i>32,224</i>	<i>29,163</i>	<i>229,942</i>	<i>1470,986</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>71,384</i></b>	<b><i>64,183</i></b>	<b><i>383,208</i></b>	<b><i>2662,986</i></b>	

***Пятый День***

58	<i>Завтрак</i>	Салат из свежих овощей (помидоры)	50	0,7	5	6,03	69,81
488		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296,00
299		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	185,827
959		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
		Хлеб из смеси ржаной и пшен.муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		<i>итого</i>		<i>36,07</i>	<i>52,913</i>	<i>152,43667</i>	<i>2080,647</i>

58	<i>Обед</i>	Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
187		Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	300/10	2,96	5,32	9,13	96,28
637		Курица отварная	75	25	21,3	0,580	310
8		Каша гречневая	150	0,874	6,615	43,1	69,3
		Хлеб пшеничный витаминный	100	3,675	0,75	34,5	159,45
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		<i>итого</i>		<i>46,46</i>	<i>48,63</i>	<i>218,521</i>	<i>1589,796</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>82,53</i></b>	<b><i>101,743</i></b>	<b><i>370,95767</i></b>	<b><i>2670,443</i></b>

<b><i>Шестой День</i></b>							
469	<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	20,967	21,25	22,666	365,783
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	30	1,47	0,3	13,8	63,78
		<i>Итого</i>		<i>24,305</i>	<i>42,95</i>	<i>81,135</i>	<i>894,12</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
		Суп молочный с макарон. изделиями	300	6,125	6,375	21,25	148,75
590		Жаркое по-домашнему	200/100	4,32	6,492	29,35	185,83
		Фрукт	200	0,9	0,0	27,0	130,00
		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Хлеб пшеничный витаминный	100	7,1	0,83	42,1	140,1
		<i>Итого</i>		<i>40,34</i>	<i>54,068</i>	<i>279,65</i>	<i>1808,57</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>64,645</i></b>	<b><i>97,018</i></b>	<b><i>360,7896</i></b>	<b><i>2702,643</i></b>	

<b><i>Седьмой День</i></b>							
Т№8	<i>Завтрак</i>	Каша молочная «Дружба»	200/10	5,2	14,3	47,431	324,661
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,80
		Кондит. изделия	15	0,2	5,3	29	161
		Хлеб пшеничный витаминный	100	1,47	0,3	13,8	60,33
		<i>итого</i>		<i>48,696</i>	<i>58,365</i>	<i>160,7754</i>	<i>1330,85</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	100	0,42	0,09	3,618	41,886
206		Суп фасолевый с картоф.	300	5,53	4,8	19,4	145
591		Гуляш говяжий	75/37	16,3	9,3	5,7	142,89
Т№8		Гречневая каша	200	0,874	6,615	43,100	169,3
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,9	0,38	21,01	137,00
		<i>итого</i>		<i>47,707</i>	<i>14,195</i>	<i>199,078</i>	<i>1227,766</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>96,403</i></b>	<b><i>72,96</i></b>	<b><i>359,8534</i></b>	<b><i>2558,616</i></b>	

<b><i>Восьмой День</i></b>							
Т №8	<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом	300/10	5,08	13,44	47,866	329,33

		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Йогурт	200	6,6	12	25,0	168
		Хлеб пшеничный витаминный	100	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия	15	6,13	15,2	36,7	135
		<i>итого</i>		<i>24,48</i>	<i>38,52</i>	<i>102,0523</i>	<i>981,7515</i>
59	<i>Обед</i>	Салат из свеж.овощей	100	0,42	0,09	3,618	41,886
204		Суп пшеничный с картоф.	300	1,94	10,375	26,0625	219,435
608		Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246,00
299		Картофельное пюре	300	6,48	14,7395	12,770	301,7405
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	60	2,97	0,39	21,97	139
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	142,00
		<i>итого</i>		<i>44,234</i>	<i>45,4995</i>	<i>260,91</i>	<i>1694,4865</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>68,714</i></b>	<b><i>84,0015</i></b>	<b><i>362,9623</i></b>	<b><i>2676,238</i></b>
<b>Девятый День</b>							
58	<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	20,967	21,25	22,666	365,783
48		Сосиска отварная	100	8,3	13,4	0,96	166
Т№8		Каша гречневая с маслом	200/8	5,83	4,41	28,71	177,85
959		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
		Хлеб из смеси ржаной и пшен.муки	40	2,9	0,38	21,01	137
		Печенье	15	0,2	5,3	29	161
		<i>итого</i>		<i>26,63</i>	<i>45,39</i>	<i>126,33</i>	<i>871,2</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из св.овощей	100	0,42	3,00	3,618	41,886
187		Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	300/10	2,96	5,32	9,13	96,28
		Рыба жареная	100	15,06	10,22	16,98	222
8		Хлеб пшеничный витаминный	90	3,1	0,38	21,3	154
682-759		Рис отварной/ соус крас. основной	200/25	4,556	5,497	43,724	248,2
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Фрукт	159	6,9	0,0	27,0	130,0
		<i>итого</i>		<i>46,506</i>	<i>25,187</i>	<i>205,302</i>	<i>1425,0066</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>67,136</i></b>	<b><i>70,577</i></b>	<b><i>331,632</i></b>	<b><i>2296,266</i></b>
<b>Десятый День</b>							
Т№8	<i>Завтрак</i>	Каша геркулес. с маслом и сахаром	300/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	1,47	0,3	13,8	63,78
		Фрукт	200	6,9	0,0	27,0	130,0
			<i>Итого</i>		<i>28,08</i>	<i>33,74</i>	<i>133,731</i>

58	<i>Обед</i>	Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп горох. с картоф.	300	5,48	4,47	9,7	146
637		Курица отварная	100	21,465	17,006	0,525	240
413		Макароны отварные	200	7,306	6,64	46,51	282,00
		Хлеб пшеничный витамин.	80	10,5	1,05	74,5	360
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Кондит. изделия	15	0,6	0,1	47,75	195
		<i>итого</i>		<i>54,661</i>	<i>46,896</i>	<i>183,515</i>	<i>1328,81</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>100,241</i></b>	<b><i>87,356</i></b>	<b><i>317,246</i></b>	<b><i>2537,31</i></b>	

№ Рец.	Наименование блюда	Выход 1 (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

### ***Одиннадцатый День***

Т. № 8	<i>Завтрак</i>	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
469		Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	20,967	21,25	22,666	365,783
959		Какао с молоком	200	0,6	0	31,4	128
		Хлеб пшеничный витамин.	40	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>		<i>30,23</i>	<i>42,67</i>	<i>132,82</i>	<i>981,68</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03	69,81
187		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	3,184	5,84	10,41	104,37
488		Рыба жареная	100	22	20,12	5,4	296
299		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	3,7	3,87	25,77	153,2
		Хлеб пшеничный витамин.	50	3,8	0,45	24,4	168
		Хлеб из смеси ржаной и пшен.муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	130	0,9	0,0	27,0	130,00
		<i>Итого</i>		<i>50,185</i>	<i>48,386</i>	<i>216,3133</i>	<i>1493,274</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>70,37</i></b>	<b><i>81,153</i></b>	<b><i>313,00867</i></b>	<b><i>2253,127</i></b>	

### ***Двенадцатый День***

Т №8	<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом	300/5/5	7,75	20,832	34,19	510,46
		Батон с маслом и сыром	30\10\20	6,13	13,8	14,99	206,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	59,80
		Хлеб пшеничный витаминный	40	3,1	0,38	21,3	154
		Фрукт	200/1 шт	0,9	0,00	17	130
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Кондит. изделия	15				
		<i>Итого</i>		<i>27,995</i>	<i>36,65</i>	<i>174,7475</i>	<i>1196,2325</i>
58	<i>Обед</i>	Салат из св.огурцов	100	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп фасолевый с картофелем	300	6,12	5,21	21,4	154

608	Котлета из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246
413	Макароны отварные	200	8		38	196
	Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
	Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	95	2,45	0,5	23	100,55
	Фрукт	100	0,9	0,0	27,0	130,00
	<i>Итого</i>		<i>32,87</i>	<i>30,96</i>	<i>157,87</i>	<i>1055,19</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>60,865</i></b>	<b><i>67,61</i></b>	<b><i>332,61,75</i></b>	<b><i>2251,4225</i></b>

### **Тринадцатый День**

Т №8	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	16,1	14,44	33,866	361,14
48		Колбаса отварная	75	11,02	20,4	0,00	234,75
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	1,47	0,3	13,8	53,78
		Йогурт	200	6,6	12	25,0	168
		Булка витамин. «Облепих»	50	1,01	32,8	48,6	201
		<i>итого</i>		<i>24,51</i>	<i>53,62</i>	<i>170,42</i>	<i>930,13</i>
58		<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей (помидоры)	100	0,7	5	6,03
208	Суп из макаронных изделий с картофелем		300	2,25	2,643	23,875	141,563
591	Гуляш говяж.		100/5/35	32,6	0,86	11,4	345,78
299	Картофельное пюре		400	8,64	12,986	58,69	371,654
868	Компот из с/ф с а/к		200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
	Кондит. изделия		15	0,2	5,3	29	161
	Хлеб пшеничный витаминный		80	4,1	0,52	28,3	171
	<i>итого</i>			<i>61,411</i>	<i>25,5485</i>	<i>189,50396</i>	<i>1700,526</i>
	<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>85,921</i></b>	<b><i>79,1685</i></b>	<b><i>3599,9239</i></b>	<b><i>2630,656</i></b>	

### **Четырнадцатый День**

Т №8	<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом и сахаром	300/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Хлеб пшеничный витаминный	50	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия -зефир	60	38,67	24,5	11,184	609
		<i>итого</i>		<i>31,16</i>	<i>35,02</i>	<i>153,266</i>	<i>1192,1</i>
59		<b>Обед</b>	Салат из свеж.огурцов	100	1,6	5,00	6,03
204	Суп картофельный с мясн. фрикадельками		300/50	2,54	4,58	20,00	135,00
682-789	Рис розовый		200/50	4,556	5,497	43,724	248,2
608	Котлета из говядины		100	15,7	13,02	15,78	246,00
	Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки		50	1,47	0,3	13,8	53,78
332	Кисель с аск.кисл.		200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
	Фрукт		100	0,9	0,0	22,0	142,00
	<i>итого</i>			<i>32,224</i>	<i>29,163</i>	<i>229,942</i>	<i>1470,986</i>

	<i><b>Итого за день</b></i>		<i><b>71,384</b></i>	<i><b>64,183</b></i>	<i><b>383,208</b></i>	<i><b>2662,986</b></i>
--	-----------------------------	--	----------------------	----------------------	-----------------------	------------------------