Утверждаю
«Директор школы
_____ Л.А. Миронова

# Примерное 10 дневное меню для организации питания в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием при МКОУ «Краснодубровская ООШ»

| 1 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергети - ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,62 | 5,96 | 0 | 73,03 | 14 | 2008 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,93 | 8 | 26,7 | 202,53 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 480 | 15,95 | 25,06 | 74,9 | 588,56 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | к/к | к/к |
| БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/20/10 | 5,8 | 7,6 | 10,2 | 137,7 | 75 | 2008 |
| КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 16,1 | 17,7 | 15 | 283,6 | 272 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 230 | 4,43 | 0,89 | 35,06 | 166,47 | 123 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 2 | 0,4 | 40,4 | 172 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 905 | 35,73 | 28,19 | 146,16 | 984,87 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 115 | 3 | 3,5 | 5 | 72 | к/к | к/к |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 | 434 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,5 | 30.8 | 157,2 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 130 | 0,! | 0,4 | 13,4 | 61,1 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 490 | 14,1 | 10,9 | 59,3 | 403,3 | | |
| Всего за лень: | 64,78 | 62,95 | 260,2 | 1890,73 | | | |

| 2 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | 2008 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,58 | 9,68 | 24,38 | 210,27 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 433 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 490 | 18,38 | 18,28 | 75,18 | 538,27 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР) | 100 | 7,4 | 10,4 | 11,8 | 193 | 24 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/20 | 7,7 | 7,0 | 20,2 | 175,1 | 100 | 2008 |
| ПТИЦА. ТУШЕННАЯ | 100 | 26,5 | 34,6 | 0 | 416,0 | 312 | 2008 |
| ГРЕЧКА ОТВОРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/10 | 5,41 | 6,11 | 21,13 | 161,99 | 658 | 2007 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0.16 | 0 | 14,6 | 60,4 | 585 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 1015 | 49,81 | 60,61 | 107,23 | 1220.69 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 | 434 | 2008 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,31 | 2,51 | 31,76 | 168,38 | 464 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | к/к | к/к |
| И того за прием пищи: | 390 | 10,91 | 8,31 | 54,56 | 342,48 | | |
| Всего за день: | | 79,10 | 87,20 | 236,97 | 2101.44 | | |

| 3 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, к кал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША) | 130 | 0,5 | 0,00 | 13.4 | 61,1 | К/К | К/К |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 240/20 | 42,9 | 28,1 | 53,4 | 647,1 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 535 | 54,0 | 40,6 | 101,5 | 975,1 | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | к/к | к/к |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ | 250/20 | 6,0 | 9,2 | 14,1 | 163,4 | 94 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ (ТРЕСКИ) | 120 | 15,5 | 10,4 | 18,0 | 226,4 | 239 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3 | 3.4 | 14.6 | 195,5 | 236 | 2007 |
| СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0 | 14,6 | 62 | к/к | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78.6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 1015 | 34,7 | 29,8 | 123,4 | 903,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БИОКЕФИР | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 64,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 410 | 12,7 | 7,0 | 54,0 | 343,7 | | |
| Всего за день: | | 100,4 | 76,4 | 278,9 | 2229,4 | | |

**4 день**

| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Эиергети - ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО ( ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,8 | 7,5 | 0 | 91,3 | 14 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,22 | 8,9 | 31,48 | 236,07 | 189 | 2008 |
| ЧАИ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 16,2 | 64,8 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 480 | 17,14 | 26,31 | 73,48 | 598,17 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ ( помидор, сладкий перец) с маслом растительным | 100 | 1.1 | 10,1 | 3,6 | 106 | 25 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ | 250/20 | 10,6 | 6,7 | 18,8 | 177,9 | 99 | 2008 |
| ЗРАЗЫ ИЗ КУР | 100 | 15,87 | 12,02 | 9,69 | 212,09 | 317 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/10 | 6,65 | 6,35 | 42,39 | 253,3 | 273 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,6 | 0,2 | 29,5 | 124,0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 855 | 49,42 | 33,87 | 40,47 | 1152,49 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 115 | 3 | 3,5 | 6 | 72 | к/к | к/к |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 45 | 1,1 | 1 | 23,2 | 106,2 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 480 | 7,4 | 5,5 | 80,9 | 408,2 | | |
| Всего за день: | | 66,82 | 65,68 | 306,26 | 2089,36 | | |

| 5 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220/8 | 19,9 | 30,8 | 3,8 | 378,1 | 364 | 2008 |
| БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ | 200/10 | 21,6 | 19,8 | 45,1 | 437,1 | 110 | 2007 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 433 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 688 | 48,2 | 54,6 | 99,4 | 1080,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0.8 | 0.1 | 2,5 | 13,9 | к/к | к/к |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ | 250/20 | 5,7 | 6,3 | 7,2 | 109,6 | 88 | 2008 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 19,3 | 1,8 | 0,27 | 88,33 | 245 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,66 | 6,10 | 48.33 | 270.22 | 255 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНД. УПАК. | 200 | 2 | 0.4 | 40,4 | 172 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 945 | 39,06 | 16,2 | 141,7 | 865,25 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100 | 2 | 1,5 | 3 | 48 | к/к | к/к |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 | 434 | 2008 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 4,4 | 2,5 | 17,3 | 108,2 | 479 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 480 | 13,0 | 9,8 | 43,1 | 330,3 | | |
| Всего за день: | | 80.62 | 89,19 | 233,53 | 2086,62 | | |

| 6 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( мандарин) | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,12 | 64,5 | К/К | К/К |
| КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 600 | 12,1 | 12,8 | 90.9 | 578 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 10,1 | 3,6 | 106 | 25 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250/35 | 9,0 | 5,1 | 22,3 | 145,6 | 92 | 2008 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ГРЕЧКА ОВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/10 | 3,6 | 3,4 | 20 | 101 | 658 | 2007 |
| КАТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУР. НАТУРАЛЬНАЯ | 100 | 15.85 | 13.47 | 45.18 | 269 | 455 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0.6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 970 | 35,9 | 33,57 | 149,58 | 1016,67 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 435 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61,1 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 380 | 10,3 | 2,1 | 47,1 | 254,1 | | |
| Всего за день: | | 72,8 | 67,26 | 232,16 | 1803,77 | | |
| **7 день** | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,03 | 8,13 | 27,86 | 205,11 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0 | 0 | 14,8 | 59,7 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 500 | 11,23 | 18,23 | 83,26 | 542,21 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | к/к | к/к |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ | 250/20 | 6,8 | 6,9 | 19,0 | 165,2 | 101 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 19,68 | 13.92 | 15,36 | 264 | 245 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.38 | 7.27 | 27.95 | 192.55 | 472 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0.9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 965 | 37,26 | 29,69 | 123,31 | 908,75 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100 | 2 | 1,5 | 3 | 48 | к/к | к/к |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 442 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН) | 130 | 1 | 0,3 | 9,7 | 49,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 480 | 7,8 | 3,5 | 58,6 | 314,4 | | |
| Всего за день: | | 65.1 | 56.85 | 264.62 | | | |
| **8 день** | | | | | | | |

| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОЛБАСА ОТВАРНАЯ | 50 | 6 | 13.00 | 0 | 145.00 | 364 Д. | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,22 | 8,26 | 31,99 | 230,91 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24.8 | 134 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 535 | 21,02 | 21,26 | 97,29 | 712.31 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ ( огурец, помидор) | 100 | 9.1 | 13,7 | 3,5 | 174 | 27 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЩЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 250/25/10 | 23.25 | 20.40 | 19.49 | 259.80 | 120 | 2008 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 16,1 | 17,7 | 15 | 283,6 | 272 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/10 | 8,04 | 9,6 | 33 | 250,8 | 273 | 2008 |
| СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0 | 14,6 | 62 | к/к | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 960 | 64.09 | 62.9 | 128.56 | 1241.4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6 | 2 | 8.4 | 80 | 435 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30.8 | 157,2 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | к/к | к/к |
| Шоколад «Алёнка» | 15 | 0.87 | 5.55 | 27.00 | 85.20 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 405 | 9.97 | 9.75 | 78.9 | 383.5 | | |
| Всего за день: | | 95.08 | 93.91 | 304.75 | 2339.21 | | |

**9 день**

| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯИЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | 2008 |
| БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ | 200/10 | 21.6 | 19.08 | 45.1 | 437.1 | 110 | 2007 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пиши: | 520 | 32 | 26.48 | 93.5 | 738.1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,7 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | к/к | к/к |
| РАССОЛЬНИК С КУИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/20/7 | 6,1 | 7,5 | 13,8 | 150,7 | 89 | 2008 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 100 | 5,47 | 8,64 | 17,28 | 215 | 572 | 2007 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,6 | 6,10 | 48,33 | 270.22 | 255 | 2008 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132.6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 952 | 40.27 | 17,21 | 115,74 | 997,22 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100 | 2 | 1,5 | 3 | 48 | к/к | к/к |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 | 434 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 4 | 5,9 | 34,8 | 166,8 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 | к/к | к/ к |
| Итого за прием пиши: | 490 | 13,4 | 13,5 | 74,4 | 471,8 | | |
| Всего за день: | | 85.67 | 79,51 | 283.64 | 1948.31 | | |

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, к кал | № рецептуры | Сборник рецептуп |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СЫР ( ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,62 | 5,96 | 0 | 73,03 | 14 | 2008 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 170/30 | 15.28 | 3.07 | 26.95 | 223.50 | 294 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 17,6 | 104,2 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 470 | 26,6 | 12,96 | 70,25 | 531,73 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | к/к | к/к |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5,7 | 2,5 | 18,8 | 120,8 | 99 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 12,9 | 7,5 | 0,4 | 136,7 | 256 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,51 | 6,9 | 38.64 | 250,7 | 181 | 2008 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 132,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 925 | 42,11 | 29 | 132,84 | 998,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК. | 100 | 2 | 1,5 | 3 | 48 | к/к | к/к |
| БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ | 100 | 3.00 | 2.05 | 20.31 | 437.1 | | |
| КАМПОТ ИЗ С УХОФРУКТОВ | 200 | 0.56 | 0.00 | 27.89 | 113.79 | 588 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61,1 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 530 | 19,31 | 10,24 | 64.6 | 659.99 | | |
| Всего за день: | | 76.33 | 44.11 | 255.99 | 1999.09 | | |