

Утверждаю  
Директор МБОУ «Белая СОШ»  
Ченских А.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд в детском лагере для детей 7-10 лет**

**при МБОУ «Белая СОШ» на 2022-2023 гг.**

**Режим пребывания детей с 9.00 до 18.00**

**Используемый сборник:** ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера» Минздрава России «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Пермь, 2018.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,25	20,55	162,5	141
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,21</b>	<b>11,65</b>	<b>51,07</b>	<b>391,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>501</b>
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,7	75,0	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56,0	104
	Котлета из говядины с соусом	100/50	14,0	9,31	18,1	212,15	339/422
	Каша гречневая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	202
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>35,6</b>	<b>30,37</b>	<b>121,6</b>	<b>937,0</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Бутерброд с повидлом	20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0	72
<b>итого за полдник</b>			<b>8,46</b>	<b>4,44</b>	<b>68,18</b>	<b>400,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,27</b>	<b>46,66</b>	<b>261,01</b>	<b>1814,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
<b>итого за завтрак</b>			<b>8,3</b>	<b>19,3</b>	<b>45,1</b>	<b>387,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>501</b>
обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Суп гороховый	250	7,48	3,68	16,2	127,75	128
	Рагу из птицы	200	17,0	21,0	14,0	313,0	376
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>32,81</b>	<b>25,72</b>	<b>94,2</b>	<b>789,8</b>	
Полдник	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
<b>Итого за полдник</b>			<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>55,7</b>	<b>474,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,11</b>	<b>64,82</b>	<b>215,2</b>	<b>1738,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Сырники п/ф с повидлом	100/50	16,0	2,0	51,2	287,0	0/86
<b>итого за завтрак</b>			<b>23,3</b>	<b>9,8</b>	<b>99,2</b>	<b>579,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,0	14
	Свекольник	200	1,6	3,8	8,55	75,0	98
	Тефтели из говядины с рисом «ежики» с соусом	100/50	11,0	11,31	13,1	198,15	350/422
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	487
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>27,19</b>	<b>22,39</b>	<b>116,4</b>	<b>882,6</b>	
Полдник	Каша манная	200	7,4	6,6	35,4	230,6	214
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
<b>итого за полдник</b>			<b>14,8</b>	<b>22,6</b>	<b>53,4</b>	<b>477,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66,29</b>	<b>54,99</b>	<b>289,23</b>	<b>2025,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,41</b>	<b>8,1</b>	<b>63,82</b>	<b>397,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,7	75,0	17
	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,0	10,3	95,75	119
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/40	13,0	4,0	8,0	120,0	299
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,2	140,0	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,36	14,8	73,33	
<b>итого за обед</b>			<b>30,43</b>	<b>25,7</b>	<b>123,6</b>	<b>890,5</b>	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
<b>итого за полдник</b>			<b>18,42</b>	<b>19,16</b>	<b>36,74</b>	<b>393,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,26</b>	<b>53,16</b>	<b>244,16</b>	<b>1767,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>8,6</b>	<b>12,0</b>	<b>69,0</b>	<b>418,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Икра кабачковая	50	0,65	2,15	2,15	30,0	50
	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	85,0	100
	Голубцы ленивые п/ф с соусом	100/50	10,9	7,71	13,7	168,15	0/422
	Картофель отварной с маслом	150	2,86	7,71	15,86	144,29	152
	Кисель из концентрата плодового/ягодного	200	-	-	15,0	60,0	484
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,2	140,0	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,36	14,8	73,33	
<b>итого за обед</b>			<b>21,54</b>	<b>22,01</b>	<b>93,29</b>	<b>700,8</b>	
	Макароны, запеченные с сыром	205	8,4	9,6	37,1	269,0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
<b>итого за полдник</b>			<b>10,61</b>	<b>9,7</b>	<b>59,12</b>	<b>391,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,75</b>	<b>43,91</b>	<b>241,61</b>	<b>1596,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша манная	200	7,4	6,6	35,4	230,6	214
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,6</b>	<b>15,8</b>	<b>54,8</b>	<b>419,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Кукуруза консервированная	100	3,0	3,8	5,3	67,0	157
	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,48	191,5	123
	Котлета из говядины с соусом	100/50	14,0	9,31	18,1	212,15	339/422
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>38,42</b>	<b>25,59</b>	<b>127,18</b>	<b>983,07</b>	
полдник	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,0	16,44	130,0	141
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
<b>итого за полдник</b>			<b>12,61</b>	<b>10,0</b>	<b>37,16</b>	<b>315,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66,63</b>	<b>51,59</b>	<b>239,34</b>	<b>1803,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	200	6,0	6,8	28,6	199,6	233
	Бутерброд с повидлом	20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0	72
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
<b>итого за завтрак</b>			<b>9,0</b>	<b>11,8</b>	<b>63,4</b>	<b>396,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	19,0	65,0	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	116
	Плов из отварной птицы	130/70	20,0	17,0	25,0	333,0	375
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>31,01</b>	<b>26,62</b>	<b>123,3</b>	<b>838,8</b>	
полдник	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
<b>итого за полдник</b>			<b>20,61</b>	<b>17,3</b>	<b>57,12</b>	<b>490,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,62</b>	<b>55,92</b>	<b>264,02</b>	<b>1812,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,25	20,55	162,5	141
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,2</b>	<b>15,45</b>	<b>39,95</b>	<b>351,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,7	75,0	17
	Борщ	250	1,8	4,43	7,15	75,63	95
	Тефтели из говядины с рисом «ежики» с соусом	100/50	11,0	11,31	13,1	198,15	350/422
	Каша гречневая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	202
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>34,66</b>	<b>33,2</b>	<b>127,6</b>	<b>998,7</b>	
Полдник	Сырники п/ф с повидлом	100/50	16,0	2,0	51,2	287,0	0/86
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	69
<b>итого за полдник</b>			<b>18,21</b>	<b>2,1</b>	<b>73,22</b>	<b>409,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,07</b>	<b>50,95</b>	<b>260,94</b>	<b>1845,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
завтрак	Каша манная	200	7,4	6,6	35,4	230,6	214
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,4</b>	<b>18,8</b>	<b>56,8</b>	<b>439,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Суп гороховый	250	7,48	3,68	16,2	127,75	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/40	13,0	4,0	8,0	120,0	299
	Пюре картофельное	200	4,2	8,0	12,2	136,0	377
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	487
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>33,11</b>	<b>16,82</b>	<b>105,3</b>	<b>754,8</b>	
полдник	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Бутерброд с повидлом	20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0	72
<b>итого за полдник</b>			<b>22,6</b>	<b>20,5</b>	<b>74,2</b>	<b>570,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,11</b>	<b>56,32</b>	<b>256,5</b>	<b>1850,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>12,8</b>	<b>16,2</b>	<b>56,8</b>	<b>423,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Горошек зеленый	100	3,0	3,6	5,3	67,0	157
	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,0	10,3	95,75	119
	Голубцы ленивые п/ф с соусом	100/50	10,9	7,71	13,7	168,15	0/422
	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>23,81</b>	<b>16,85</b>	<b>92,6</b>	<b>670,9</b>	
полдник	Макаронные отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	256
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
<b>итого за полдник</b>			<b>8,46</b>	<b>11,64</b>	<b>54,78</b>	<b>412,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,07</b>	<b>44,89</b>	<b>224,38</b>	<b>1592,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>День 11</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217
	Йогурт	200	5,8	5,0	9,58	101,0	470
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,11</b>	<b>12,0</b>	<b>68,7</b>	<b>458,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>501</b>
Обед	Икра кабачковая	60	1,78	2,58	2,58	36,0	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,5	5,78	70,0	104
	Котлета из говядины с соусом	100/50	14,0	9,31	18,1	212,15	339/422
	Каша гречневая	150	8,78	6,6	38,85	249,9	202
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>36,37</b>	<b>26,33</b>	<b>122,3</b>	<b>918,1</b>	
Полдник	Рагу из овощей	200	3,8	8,6	18,7	170,0	177
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
<b>итого за полдник</b>			<b>5,7</b>	<b>19,7</b>	<b>38,2</b>	<b>356,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,18</b>	<b>58,23</b>	<b>249,41</b>	<b>1818,45</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							

Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,25	20,55	162,5	141
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,41</b>	<b>16,45</b>	<b>54,17</b>	<b>476,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>501</b>
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,7	75,0	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	116
	Наггетсы п/ф	100	18,2	11,1	12,6	223,0	0
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	462
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>34,13</b>	<b>27,66</b>	<b>137,4</b>	<b>985,2</b>	
Полдник	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Бутерброд с повидлом	20/20/5	1,6	3,8	23,4	134,0	72
<b>итого за полдник</b>			<b>10,7</b>	<b>11,5</b>	<b>64,9</b>	<b>405,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,24</b>	<b>55,81</b>	<b>276,62</b>	<b>1953,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>День 13</b>							
Завтрак	Каша манная	200	7,4	6,6	35,4	230,6	214
	Какао с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Сырники п/ф с повидлом	100/50	16,0	2,0	51,2	287,0	0/86
<b>итого за завтрак</b>			<b>24,8</b>	<b>9,8</b>	<b>98,0</b>	<b>580,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	19,0	65,0	14
	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75,0	98
	Тефтели из говядины с рисом «ежики» с соусом	100/50	11,0	11,31	13,1	198,15	350/422
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	228,4	256
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
<b>итого за обед</b>			<b>26,11</b>	<b>22,45</b>	<b>129,2</b>	<b>844,6</b>	
Полдник	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
<b>итого за полдник</b>			<b>17,9</b>	<b>20,7</b>	<b>45,5</b>	<b>440,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69,81</b>	<b>53,15</b>	<b>292,92</b>	<b>1951,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 14</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,8</b>	<b>19,8</b>	<b>53,4</b>	<b>440,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/40	13,0	4,0	8,0	120,0	299
	Рис отварной	200	5,0	7,2	51,8	292,4	385
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	487
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	462
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>29,11</b>	<b>14,92</b>	<b>145,5</b>	<b>884,2</b>	
полдник	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,25	20,55	162,5	141
	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
<b>итого за полдник</b>			<b>20,01</b>	<b>15,25</b>	<b>42,77</b>	<b>413,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,92</b>	<b>50,17</b>	<b>261,82</b>	<b>1824,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День15</b>							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Бутерброд с повидлом	20/20/5	1,6	3,8	23,4	134,0	72
<b>итого за завтрак</b>			<b>8,3</b>	<b>12,1</b>	<b>58,5</b>	<b>375,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	3,7	75,0	17
	Суп гороховый	250	7,48	3,68	16,2	127,75	128
	Наггетсы п/ф	100	18,2	11,1	12,6	223,0	0
	Картофель отварной с маслом	150	2,86	7,71	15,86	144,29	152
	Какао с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63,0	462
	Хлеб пшеничный	60	4,2	-	25,44	168,0	
	Хлеб ржаной	50	2,73	0,44	17,76	88,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>38,37</b>	<b>30,73</b>	<b>112,8</b>	<b>933,0</b>	
полдник	Макаронны, запеч.с сыром	200	12,3	10,0	35,9	283,0	261
	Йогурт	200	5,8	5,0	9,58	101,0	470
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	457
<b>итого за полдник</b>			<b>20,11</b>	<b>15,0</b>	<b>58,2</b>	<b>468,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,78</b>	<b>58,03</b>	<b>249,66</b>	<b>1862,84</b>	
<b>Итого за 15 дней</b>			<b>922,11</b>	<b>798,6</b>	<b>3826,82</b>	<b>27258,41</b>	
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>61,47</b>	<b>53,24</b>	<b>255,12</b>	<b>1817,23</b>	

