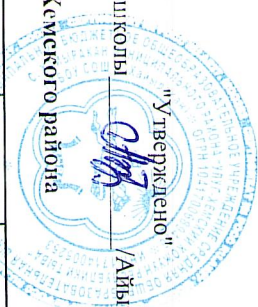


"Согласовано"  
 мед.работник школы \_\_\_\_\_ /Ондар Р.Д./

Директор школы \_\_\_\_\_ /Айыр-оол С.К./

Меню 14 дневного пришкольного лагеря "Радуга" МБОУ СОШ с.Хайыракан Улус-Хемского района



| Прием пищи | Наименование<br>блюда                      | Выход блюда<br>дети с 7 до 11<br>лет лет | Выход<br>блюда<br>дети<br>старше 11 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети- | Витамин-<br>С мг | N<br>рецептуры | № тех<br>карты | %  |
|------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|------------------|----------------|----------------|----|
| 1          | 2                                          | 3                                        |                                     | Б                    | Ж     | У      | 7         | 8                | 9              |                |    |
| 1 День     |                                            |                                          |                                     | 4                    | 5     | 6      |           |                  |                |                |    |
| Завтрак:   | Масло порциями                             | 10                                       | 10                                  | 0                    | 8,2   | 0,1    | 75        |                  | 14             | № 6.10         |    |
|            | Сыр порциями                               | 20                                       | 20                                  | 4,64                 | 5,9   | 0      | 72,8      | 0,14             | 15             | № 6.9          |    |
|            | Каша ячневая с<br>маслом сливочным         | 150-200                                  | 200-250                             | 6,5                  | 10,2  | 38,6   | 271,4     |                  | 173            | № 7.5          |    |
|            | Какао с молоком                            | 200                                      | 200                                 | 3,52                 | 3,72  | 25,49  | 145,2     | 1,3              | 959            | № 11.1         |    |
|            | Хлеб пшеничный                             | 80                                       | 100                                 | 8,00                 | 0,8   | 49,2   | 235       |                  | к/к            | № 10.7         |    |
|            | Итого завтрак                              | 460                                      | 530                                 | 22,66                | 28,82 | 113,39 | 799,4     | 1,44             |                |                | 30 |
| Обед:      | Винегрет                                   | 60-100                                   | 100-150                             | 1,24                 | 10,14 | 7,47   | 130       | 9,36             | 68             | № 9.2          |    |
|            | Суп с гороховый с<br>мясом и<br>картофелем | 200-250                                  | 250-300                             | 11                   | 5,2   | 28,8   | 171       | 10,5             | 102            | № 1.1          |    |
|            | Котлеты из<br>говядины                     | 75-120                                   | 100-120                             | 10,09                | 8,67  | 9,25   | 155       | 0,56             | 268            | № 2.1          |    |
|            | Соус томатный                              |                                          | 40                                  | 0,44                 | 0,8   | 2,48   | 19,20     | 0,28             | 333            | № 12.1         |    |
|            | Пюре картоф                                | 180                                      | 180                                 | 3,61                 | 7,77  | 16,8   | 156       | 20,95            | 312            | № 8.1          |    |
|            | Кисель                                     | 200                                      | 200                                 | 0                    | 0     | 26     | 106       | 1,8              | 350            | № 11.7         |    |
|            | Хлеб ржаной                                | 80                                       | 120                                 | 8                    | 1     | 40     | 188       |                  | № 12.6         | № 10.6         |    |
|            | Итого обед                                 | 795                                      | 990                                 | 34,38                | 33,58 | 130,8  | 925,2     | 43,45            |                |                | 35 |
| Подник:    | Запеканка из<br>творога со сгущ<br>молоком | 150-200                                  | 200-250                             | 13,9                 | 9     | 16,2   | 139,8     | 0,37             | 223            | № 6.1          |    |
|            | Напиток из плодов<br>шиповника             | 200                                      | 200                                 | 0,385                | 0,17  | 20,35  | 125       | 156              | 388            | № 11.8         |    |
|            | Фрукты (Яблок)                             | 100                                      | 100                                 | 0,4                  | 0,4   | 19,6   | 10        |                  | к/к            |                |    |
|            | Итого подник                               | 450                                      | 500                                 | 14,685               | 9,57  | 56,15  | 274,8     | 156,37           |                |                | 10 |



|          |                                      |           |             |       |       |        |         |        |        |        |
|----------|--------------------------------------|-----------|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
|          | Всего за первый день                 | 1705      | 2020        | 71,73 | 71,97 | 300,34 | 1999,40 | 201,26 |        |        |
|          | соотношение                          |           |             | 1,00  | 1,00  | 4,00   |         |        |        |        |
| 2 День   |                                      |           |             |       |       |        |         |        |        |        |
| Завтрак: | Масло порциями                       | 10        | 10          | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      |        | 14     | № 6.10 |
|          | Каша овсяная                         | 150-200   | 200-250     | 6     | 10    | 37,3   | 262,5   | 0      | 173    | № 7.3  |
|          | "Теркулес" вязкая с маслом сливочным |           | 250         |       |       |        |         |        |        |        |
|          | чай с сахаром                        | 200       | 200         | 7,2   | 7,3   | 23,17  | 175     | 1,8    | 379    | № 11.2 |
|          | Хлеб пшеничный                       | 80        | 100         | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |        | к/к    | № 10.7 |
|          | Итого завтрак                        | 440       | 510         | 21,2  | 26,3  | 109,77 | 747,5   | 1,8    |        | 27     |
| Обед:    | Салат из отварной свеклы с изюмом    | 60-100 70 | 100-150 100 | 1,41  | 5,08  | 9,02   | 87,4    | 32,45  | 45     | № 9.5  |
|          | Рассольник со сметаной               | 200-250   | 250-300     | 5,94  | 9,35  | 24,5   | 222,45  | 9,52   | 96     | № 1.2  |
|          | Куры тушёная соус красный            | 80        | 100         | 22,4  | 18,23 | 7,03   | 281,25  | 0,68   | 290    | № 3.1  |
|          | Рис рассыпчатый                      | 150       | 200         | 4,8   | 5,76  | 50,04  | 284     | 0      | 302    | № 7.1  |
|          | Копот из сухофруктов                 | 200       | 200         | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46   | 349    | № 11.6 |
|          | Хлеб ржаной                          | 80        | 120         | 8     | 1     | 40     | 188     |        | № 12.6 | № 10.6 |
|          | Итого обед                           | 770       | 970         | 41,65 | 34,34 | 146,8  | 1078,7  | 10,2   |        | 39     |
| Полдник: | Булочка с повидлом                   | 50        | 50          | 3,78  | 6,7   | 31,1   | 128,9   | 0      | 426    | № 10.1 |
|          | Сок натуральный                      | 200       | 200         | 5,80  | 6,4   | 8      | 118     | 1,6    | 389    | № 13.3 |
|          | Фрукты (Груша)                       | 100       | 100         | 0,4   | 0,4   | 19,6   | 10      |        | к/к    |        |
|          | Итого полдник                        | 350       | 350         | 9,98  | 13,5  | 58,7   | 256,9   | 1,6    |        | 9      |
|          | Итого за 2-ой день                   | 1245      | 1830        | 72,83 | 74,14 | 315,27 | 2083,1  | 13,6   |        |        |
|          | соотношение                          |           |             | 1     | 1     | 4      |         |        |        |        |
| 3 День   |                                      |           |             |       |       |        |         |        |        |        |
| Завтрак: | Ййло вареное                         | 15,4      | 15,4        | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 0      | 209    | № 5.2  |
|          | Каша пшённая                         | 220       | 250         | 14    | 12,5  | 67,1   | 438,6   | 0      | 349    | № 7.4  |
|          | Снежок                               | 200       | 200         | 4,2   | 4,8   | 22,04  | 144     | 1,5    | 378    | № 11.3 |
|          | Хлеб пшеничный                       | 80        | 100         | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |        | к/к    | № 10.7 |
|          | Итого завтрак                        | 515,4     | 565,4       | 31,3  | 22,7  | 138,64 | 880,6   | 1,5    |        | 30     |

|          |                                                                 |            |             |       |       |        |         |        |        |        |    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|----|
| Обед:    | Морковь отварная с курагой                                      | 53         | 53          | 1     | 0,4   | 2,3    | 21      | 5      | 71     | № 9,9  |    |
|          | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной | 250        | 300         | 5     | 7,2   | 15,1   | 170,39  | 12,2   | 99     | № 1,3  |    |
|          | Гуляш                                                           | 75-120 100 | 100-120 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2    | 333     | 1,53   | 246    | № 2,4  |    |
|          | Макаронные изделия отварные с маслом                            | 190        | 190         | 6,46  | 9,5   | 36,1   | 256,5   |        | 203    | № 8,4  |    |
|          | Кисель                                                          | 200        | 200         | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46   | 350    | № 11,7 |    |
|          | Хлеб ржаной                                                     | 80         | 120         | 8     | 1     | 40     | 188     |        | № 12,6 | № 10,6 |    |
|          | Итого обед                                                      | 878        | 963         | 35,99 | 31,35 | 122,93 | 1071,89 | 18,73  |        |        | 36 |
| Полдник: | Манник                                                          | 50/20      | 50/20       | 4,77  | 7,36  | 47,56  | 135,5   | 0,1    | 112    | № 10,3 |    |
|          | Фрукты (Банан)                                                  | 100        | 100         | 0,4   | 0,4   | 19,6   | 10      |        | к/к    |        |    |
|          | Напиток из плодов шиповника                                     | 200        | 200         | 0,385 | 0,17  | 20,35  | 125     | 156    | 388    | № 11,8 |    |
|          | Итого полдник                                                   | 350        | 350         | 5,555 | 7,93  | 87,51  | 270,5   | 156,1  |        |        | 9  |
|          | Итого за 3-ий день                                              | 1743,4     | 1878,4      | 72,85 | 61,98 | 349,08 | 2222,99 | 176,33 |        |        |    |
|          | соотношение                                                     |            |             | 1     | 1     | 4      |         |        |        |        |    |
| 4 День   |                                                                 |            |             |       |       |        |         |        |        |        |    |
| Завтрак: | Масло (порциями)                                                | 10         | 10          | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0      | 14     | № 6,10 |    |
|          | Сыр порциями                                                    | 20         | 20          | 4,64  | 5,9   | 0      | 72,8    | 0,14   | 15     | № 6,9  |    |
|          | Каша рисовая с маслом сливочным                                 | 150-200    | 200-250 250 | 6,5   | 10,2  | 38,6   | 271,4   |        | 173    | № 7,7  |    |
|          | Какао с молоком                                                 | 200        | 200         | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3    | 959    | № 11,1 |    |
|          | Хлеб пшеничный                                                  | 80         | 100         | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |        | к/к    | № 10,7 |    |
|          | Итого завтрак                                                   | 460        | 530         | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4   | 1,44   |        |        | 30 |
| Обед     | Овощной салат                                                   | 100        | 100         | 1,24  | 10,14 | 7,47   | 130     | 9,36   | 68     | № 9,2  |    |
|          | Суп мясной с крупой                                             | 250        | 350         | 19    | 16,93 | 20,4   | 253,34  | 11,55  | 101    | № 1,6  |    |

|          |                                                |        |         |         |       |       |        |         |       |        |        |    |
|----------|------------------------------------------------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|----|
|          | Котлеты рыбные                                 | 75-120 | 120     | 100-120 | 20,78 | 11,2  | 9,95   | 140     | 0,41  | 234    | № 4.2  |    |
|          | Картофельное пюре                              | 180    | 180     | 180     | 3,6   | 7,77  | 16,8   | 156,6   | 20,95 | 312    | № 8.1  |    |
|          | Соус сметанный                                 | 30     | 30      | 30      | 0,57  | 1,56  | 1,71   | 23,4    |       | 330    | № 12.2 |    |
|          | Компот из сухофруктов                          | 200    | 200     | 200     | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46  | 349    | № 11.6 |    |
|          | хлеб ржаной                                    | 80     | 120     | 120     | 8     | 1     | 40     | 188     |       | № 12.6 | № 10.6 |    |
|          | Итого обед                                     | 915    | 1080    | 1080    | 53,70 | 48,6  | 121,56 | 994,34  | 42,27 |        |        | 37 |
| Подник   | Сок натуральный                                | 200    | 200     | 200     | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |       | к/к    | № 13.3 |    |
|          | Вафли                                          | 30     | 30      | 30      | 0,96  | 0,84  | 34,43  | 107,52  |       | к/к    |        |    |
|          | Фрукты                                         | 100    | 100     | 100     | 0,4   | 0,4   | 19,6   | 10      |       | к/к    | № 8.2  |    |
|          | Мандарины                                      |        |         |         |       |       |        |         |       |        |        |    |
|          | Итого подник                                   | 330    | 330     | 330     | 2,36  | 1,44  | 74,23  | 209,52  |       |        |        | 8  |
|          | Итого 4-ый день                                | 1705   | 1940    | 1940    | 78,72 | 78,86 | 309,18 | 2003,26 | 43,71 |        |        |    |
|          | соотношение                                    |        |         |         | 1     | 1     | 4      |         |       |        |        |    |
| 5 День   |                                                |        |         |         |       |       |        |         |       |        |        |    |
| Завтрак: | Масло порциями                                 | 10     | 10      | 10      | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      |       | 14     | № 6.10 |    |
|          | Яйцо вареное                                   | 15,4   | 15,4    | 15,4    | 2,57  | 5,07  | 0,03   | 55,95   | 0     | 248    | № 2.6  |    |
|          | Каша овсяная                                   | 200    | 250     | 250     | 6     | 10    | 37,3   | 262,5   | 0     | 173    | № 7.3  |    |
|          | "Теркулес" вязкая с маслом сливочным           |        |         |         |       |       |        |         |       |        |        |    |
|          | Какао с молоком                                | 200    | 200     | 200     | 7,2   | 7,3   | 23,17  | 175     | 1,8   | 116    | № 11.2 |    |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 80     | 100     | 100     | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к    | № 10.7 |    |
|          | Итого завтрак                                  | 505,4  | 575,4   | 575,4   | 23,77 | 31,37 | 109,77 | 803,45  |       |        |        | 27 |
| Обед     | Салат свекольный отварная с зелёным горошком   | 60-100 | 100-150 | 100     | 1,66  | 4,18  | 8,19   | 77,1    | 9,8   | 71     | № 9.9  |    |
|          | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной | 250    | 300     | 300     | 2,81  | 2,11  | 2,11   | 239,36  | 8,33  | 82     | № 1.4  |    |
|          | Окорочка (грудки)                              | 100    | 100     | 100     | 22,6  | 17    | 7      | 244     | 1,4   | 288    | № 3.2  |    |
|          | Рис рассыпчатый                                | 150    | 200     | 200     | 4,8   | 5,76  | 50,04  | 284     | 0     | 302    | № 7.1  |    |
|          | Компот из кураги                               | 200    | 200     | 200     | 1,2   | 0     | 27,62  | 111     | 0,92  | 348    | № 11.9 |    |
|          | Хлеб ржаной                                    | 80     | 120     | 120     | 8     | 1     | 40     | 188     |       | № 12.6 | № 10.6 |    |

|         |                                                  |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
|---------|--------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
|         | Итого обед                                       | 840    | 1020   | 41,07  | 30,05 | 134,96 | 1143,46 |       |       | 39     |
| Подник  | пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста | 50     | 50     | 3,79   | 5,14  | 10,54  | 136,8   | 13,5  | 406   | № 10.4 |
|         |                                                  |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
|         | Напиток из плодов шиповника                      | 200    | 200    | 0,385  | 0,17  | 20,35  | 125     | 156   | 388   | № 11.8 |
|         | Фрукты (мандарин)                                | 100    | 100    | 0,4    | 0,4   | 19,6   | 10      |       | №10.5 | № 13.1 |
|         | Итого подник                                     | 350    | 350    | 4,575  | 5,71  | 50,49  | 271,8   | 169,5 |       | 9      |
|         | Итого 5-ый день                                  | 1345,4 | 1945,4 | 69,415 | 67,13 | 295,22 | 2218,71 | 169,5 |       |        |
|         | соотношение                                      |        |        | 1      | 1     | 4      |         |       |       |        |
| 6 День  |                                                  |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
| Завтрак | Масло порциями                                   | 10     | 10     | 0      | 8,2   | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10 |
|         | Яйцо вареное                                     | 15,4   | 15,4   | 5,1    | 4,6   | 0,3    | 63      | 0     | 209   | № 5.2  |
|         | Каша пшённая                                     | 220    | 250    | 14     | 12,5  | 67,1   | 438,6   | 0     | 349   | № 7.4  |
|         | Чай молоко                                       | 200    | 200    | 4,2    | 4,8   | 22,04  | 144     | 1,5   | 378   | № 11.3 |
|         | Хлеб пшеничный                                   | 80     | 120    | 2,80   | 0,02  | 17,15  | 82,25   |       | к/к   | № 10.7 |
|         | Итого завтрак                                    | 525,4  | 595,4  | 26,10  | 30,12 | 106,69 | 802,85  | 1,5   |       | 30     |
| Обед    | Салат свекольный отварная с изюмом               | 100    | 100    | 2,6    | 5     | 3,13   | 69,33   | 15,87 | 45    | № 9.5  |
|         |                                                  |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
|         | Суп картофельный с мясными фрикадельками         | 250    | 300    | 7      | 11    | 18     | 222     | 14,19 | 104   | № 1.7  |
|         | Котлеты из говядины                              | 80     | 80     | 10,09  | 8,67  | 9,25   | 155     | 0,56  | 268   | № 2.1  |
|         | Соус томатный                                    | 20     | 40     | 0,44   | 0,8   | 2,48   | 19,20   | 0,28  | 333   | № 12.1 |
|         | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180    | 180    | 9,31   | 10,72 | 45,72  | 210     | 0     | 0,303 | № 7.2  |
|         | Кисель                                           | 200    | 200    | 0      | 0     | 26     | 106     | 1,8   | 350   | № 11.3 |
|         | Хлеб ржаной                                      | 80     | 120    | 8      | 1     | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |
|         | Итого обед                                       | 910    | 1020   | 37,44  | 37,19 | 144,58 | 969,53  | 32,7  |       | 36     |
| Подник  | Праники                                          | 30     | 30     | 1,50   | 1,41  | 22,5   | 109,8   | 0     | к/к   |        |
|         | Снежок                                           | 200    | 200    | 0,385  | 0,17  | 20,35  | 125     | 156   | 388   | № 11.8 |
|         | Фрукты Яблоч                                     | 100    | 100    | 0,4    | 0,4   | 19,6   | 10      |       | к/к   | № 13.1 |
|         | Итого подник                                     | 330    | 330    | 2,29   | 1,98  | 62,45  | 244,8   | 156   |       | 9      |

|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|---------|---------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------------|----|
|         | Итого 6-ой день                                   | 1765,4 | 1945,4 | 65,83 | 69,29 | 313,72 | 2017,18 | 190,20 |        |              |    |
|         | соотношение                                       |        |        | 1,00  | 1     | 4,9    |         |        |        |              |    |
| 7 день  |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
| Завтрак | Масло подпирями                                   | 10     | 10     | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0      | 14     | № 6,9        |    |
|         | Каша ячневая с маслом сливочным                   | 220    | 250    | 6,5   | 10,2  | 38,6   | 271,4   |        | 173    | № 7,4        |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Какао с молоком                                   | 200    | 200    | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3    | 959    | № 11,1       |    |
|         | Хлеб пшеничный                                    | 80     | 100    | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |        | к/к    | № 10,7       |    |
|         | Итого завтрак                                     | 510    | 560    | 18,02 | 22,92 | 113,39 | 726,6   | 1,3    |        |              | 27 |
| Обед    | Салат из моркови отварная с яблоком               | 100    | 100    | 1,04  | 10,07 | 8,75   | 128     | 4      | 62     | № 9,3        |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Суп крестьянский, с мясом и со сметаной           | 250    | 300    | 14,13 | 9,38  | 21,22  | 183,54  | 12,78  | 98     | № 1,8        |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Фрикадельки                                       | 80     | 80     | 12,05 | 7,21  | 10,22  | 155     | 1,2    | 280    | № 2,3        |    |
|         | Капусту тушёная                                   | 200    | 250    | 5     | 8,3   | 23     | 188     | 42,6   | 139    | № 9,1        |    |
|         | Компот из сухофруктов                             | 200    | 200    | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46   | 349    | № 11,6       |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Хлеб ржаной                                       | 80     | 120    | 8     | 1     | 40     | 188     |        | № 12,6 | № 10,6       |    |
|         | Итого обед                                        | 910    | 1050   | 40,73 | 35,96 | 128,42 | 945,54  | 60,58  |        |              | 35 |
| Подник  | Сок натуральный                                   | 200    | 200    | 0,39  | 0,17  | 20,35  | 125     | 156    | 388    | № 11,8; 13,3 |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Ватрушка с творогом                               | 50     | 50     | 6,4   | 3,2   | 11,2   | 128     | 1,6    | 405    | № 6,3        |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Фрукты Груша                                      | 200    | 200    | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      | 20     | к/к    | № 13,1       |    |
|         | Итого подник                                      | 450    | 450    | 7,59  | 4,17  | 51,15  | 347     | 177,6  |        |              | 13 |
|         | Итого 7-ой день                                   | 1870   | 2060   | 66,34 | 63,05 | 292,96 | 2019,14 | 239,48 |        |              |    |
|         | соотношение                                       |        |        | 1     | 1     | 4      |         |        |        |              |    |
| 8 день  |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
| Завтрак | Масло порциями                                    | 10     | 10     | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0      | 14     | № 6,10       |    |
|         | омлет                                             | 100    | 100    | 6,79  | 9,2   | 3,14   | 135,5   | 0,78   | 210    | № 5,1        |    |
|         | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 200    | 250    | 6     | 10    | 37,3   | 262,5   | 0      | 173    | № 7,3        |    |
|         |                                                   |        |        |       |       |        |         |        |        |              |    |
|         | Чай с сахаром                                     | 200    | 200    | 7,2   | 7,3   | 23,17  | 175     | 1,8    | 116    | № 11,2       |    |



|         |                                              |            |             |       |       |        |         |       |        |        |    |
|---------|----------------------------------------------|------------|-------------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|----|
|         | Хлеб пшеничный                               | 80         | 100         | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к    | № 10,7 |    |
|         | Итого завтрак                                | 590        | 660         | 27,99 | 35,5  | 112,91 | 883     | 2,58  |        |        | 30 |
| Обед    | Винегрет                                     | 80         | 100         | 1,24  | 10,14 | 7,47   | 130     | 9,36  | 68     | № 9,2  |    |
|         | Суп лапша домашняя с говядиной               | 250        | 300         | 4     | 11    | 20     | 197,2   | 0     | 113    | № 1,9  |    |
|         | Гуляш                                        | 75-120 100 | 100-120 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2    | 333     | 1,53  | 246    | № 2,4  |    |
|         | Картофельное пюре                            | 180        | 180         | 3,6   | 7,77  | 16,8   | 156,6   | 20,95 | 312    | № 8,1  |    |
|         | Компот из сухофруктов                        | 200        | 200         | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46  | 349    | № 11,6 |    |
|         | Хлеб ржаной                                  | 80         | 120         | 8     | 1     | 40     | 188     |       | № 12,6 | № 10,6 |    |
|         | Итого обед                                   | 665        | 1000        | 31,13 | 33,02 | 106,23 | 977,8   | 22,48 |        |        | 34 |
| Полдник | Вафли                                        | 30         | 30          | 0,96  | 0,84  | 34,43  | 107,52  |       | к/к    |        |    |
|         | Кисломолочный продукт (снежок)               | 200        | 200         | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   | 389    | № 6,8  |    |
|         | Фрукты (мандарин)                            | 200        | 200         | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      | 20    | к/к    | № 13,1 |    |
|         | Итого полдник                                | 430        | 430         | 7,56  | 8,04  | 62,03  | 319,52  | 21,4  |        |        | 11 |
|         | Итого 8-ой день                              | 1685       | 2090        | 66,68 | 76,56 | 281,17 | 2180,32 | 46,46 |        |        |    |
|         | соотношение                                  |            |             | 0,9   | 1     | 4      |         |       |        |        |    |
| 9 День  |                                              |            |             |       |       |        |         |       |        |        |    |
| Завтрак | Масло порциями                               | 10         | 10          | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      |       | 14     | № 6,10 |    |
|         | Сыр порциями                                 | 20         | 20          | 4,64  | 5,9   | 0      | 72,8    | 0,14  | 15     | № 6,9  |    |
|         | Каша пшеничная                               | 220        | 250         | 14    | 12,5  | 67,1   | 438,6   | 0     | 349    | № 7,4  |    |
|         | Чай с сахаром                                | 200        | 200         | 0     | 0     | 14,97  | 57      | 0     | 375    | № 11,4 |    |
|         | хлеб пшеничный                               | 60         | 100         | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к    | № 10,7 |    |
|         | Итого завтрак                                | 510        | 580         | 26,64 | 19,2  | 131,27 | 803,4   | 0,14  |        |        | 25 |
| Обед    | Салат из отварной моркови с зеленым горошком | 100        | 100         | 20,01 | 8,13  | 6,46   | 107     | 6,9   | 60     | № 9,3  |    |
|         | Рассолыник со сметаной                       | 250        | 300         | 5,61  | 9,35  | 24,48  | 222,45  | 9,52  | 96     | № 1,2  |    |
|         | Бефстроганов из говядины                     | 80         | 80          | 14,59 | 14,99 | 2,19   | 202,7   | 0,39  | 250    | № 2,5  |    |

|         |                                          |       |       |        |       |        |         |        |       |       |    |
|---------|------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|----|
|         | Гречка рассыпчатая                       | 200   | 200   | 11,5   | 8,12  | 51,52  | 325     |        | 302   | №7.3  |    |
|         | Компот из сухофруктов                    | 200   | 200   | 0,51   | 0     | 25,23  | 103     | 0,46   | 349   | №11.6 |    |
|         | Хлеб ржаной                              | 80    | 120   | 8      | 1     | 40     | 188     |        | №12.6 | №10.6 |    |
|         | Итого обед                               | 910   | 1000  | 60,22  | 41,59 | 149,88 | 1148,15 | 16,81  |       |       | 35 |
| Подник  | Манник                                   | 100   | 100   | 10     | 15    | 95     | 271     | 0,6    | 112   | №10.3 |    |
|         | Сок натуральный                          | 200   | 200   | 0,385  | 0,17  | 20,35  | 125     | 156    | 388   | №11.8 |    |
|         | Фрукты Мандарин                          | 200   | 200   | 0,79   | 0,59  | 20,39  | 93      | 23,3   | 10,3  | №13.1 |    |
|         | Итого подник                             | 500   | 500   | 11,175 | 15,76 | 135,74 | 489     | 179,9  |       |       | 15 |
|         | Итого 9-ый день                          | 1920  | 2080  | 98,035 | 76,55 | 416,89 | 2440,55 | 196,85 |       |       |    |
|         | соотношение                              |       |       | 1      | 1     | 4      |         |        |       |       |    |
| 10 день |                                          |       |       |        |       |        |         |        |       |       |    |
| Завтрак | Масло порциями                           | 10    | 10    | 0      | 8,2   | 0,1    | 75      | 0      | 14    | №6.10 |    |
|         | Дйцо вареное                             | 15,4  | 15,4  | 5,1    | 4,6   | 0,3    | 63      | 0      | 209   | 5.2   |    |
|         | Каша рисовая                             | 210   | 250   | 3,71   | 4,88  | 44,38  | 236,4   |        | 168   | №7.4  |    |
|         | молочная                                 |       |       |        |       |        |         |        |       |       |    |
|         | Какао с молоком                          | 200   | 200   | 3,52   | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3    | 959   | №11.1 |    |
|         | Хлеб пшеничный                           | 60    | 100   | 8,00   | 0,8   | 49,2   | 235     |        | к/к   | №10.7 |    |
|         | Итого завтрак                            | 495,4 | 575,4 | 20,33  | 22,2  | 119,47 | 754,6   | 1,3    |       |       | 25 |
| Обед    | Салат свекольный отварная                | 53    | 53    | 1      | 0,4   | 2,3    | 21      | 5      | 71    | №9.9  |    |
|         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250   | 300   | 7      | 11    | 18     | 222     | 14,19  | 104   | №1.7  |    |
|         | Котлета                                  | 80    | 100   | 22,4   | 18,23 | 7,03   | 281,25  | 0,68   | 290   | №3.1  |    |
|         | Макаронные изделия отварные с маслом     | 190   | 190   | 6,46   | 9,5   | 36,1   | 256,5   |        | 203   | №8.4  |    |
|         | Компот из сухофруктов                    | 200   | 200   | 0,51   | 0     | 25,23  | 103     | 0,46   | 349   | №11.6 |    |
|         | Хлеб ржаной                              | 80    | 120   | 8      | 1     | 40     | 188     |        | №12.6 |       |    |
|         | Итого обед                               | 853   | 963   | 45,37  | 40,13 | 128,66 | 1071,75 | 19,87  |       |       | 36 |
| Подник  | Сдоба                                    | 100   | 100   | 7,9    | 9,4   | 55,5   | 339     | 0      | 421   | №10.2 |    |
|         | фрукт (банан)                            | 200   | 200   |        |       |        |         |        |       |       |    |
|         | Сок натуральный                          | 200   | 200   | 1      | 0,2   | 20,2   | 92      |        | к/к   | №13.3 |    |
|         | Итого подник                             | 500   | 500   | 8,9    | 9,6   | 75,7   | 431     | 0      |       |       | 14 |

|          |                                                                      |         |         |        |        |         |          |         |        |        |    |
|----------|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------|--------|---------|----------|---------|--------|--------|----|
|          | Итого 10-ый день                                                     | 1848,4  | 2038,4  | 74,6   | 71,93  | 322,83  | 2257,35  | 21,17   |        |        |    |
|          | соотношение                                                          |         |         | 1      | 0,9    | 4,0     |          |         |        |        |    |
|          | Итого за 10 дней                                                     | 16832,6 | 19827,6 | 737,02 | 711,46 | 3197,66 | 21442,00 | 1298,56 |        |        |    |
|          | Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник-75% от суточной нормы |         |         | 53     | 51     | 228     | 1532     | 93      |        |        |    |
|          | Соотношение                                                          |         |         | 1      | 1      | 4,0     |          |         |        |        |    |
| 11 День  |                                                                      |         |         |        |        |         |          |         |        |        |    |
| Завтрак: | Масло порциями                                                       | 10      | 10      | 0      | 8,2    | 0,1     | 75       |         | 14     | № 6.10 |    |
|          | Сыр порциями                                                         | 20      | 20      | 4,64   | 5,9    | 0       | 72,8     | 0,14    | 15     | № 6.9  |    |
|          | Каша рисовая с маслом сливочным                                      | 150-200 | 200-250 | 6,5    | 10,2   | 38,6    | 271,4    |         | 173    | № 7.5  |    |
|          | Какао с молоком                                                      | 200     | 200     | 3,52   | 3,72   | 25,49   | 145,2    | 1,3     | 959    | № 11.1 |    |
|          | Хлеб пшеничный                                                       | 80      | 100     | 8,00   | 0,8    | 49,2    | 235      |         | к/к    | № 10.7 |    |
|          | Итого завтрак                                                        | 460     | 530     | 22,66  | 28,82  | 113,39  | 799,4    | 1,44    |        |        | 30 |
| Обед:    | Фруктовый салат                                                      | 60-100  | 100-150 | 1,24   | 10,14  | 7,47    | 130      | 9,36    | 68     | № 9.2  |    |
|          | Суп с гороховый с мясом и картофелем                                 | 200-250 | 250-300 | 11     | 5,2    | 28,8    | 171      | 10,5    | 102    | № 1.1  |    |
|          | Котлеты из говядины                                                  | 75-120  | 100-120 | 10,09  | 8,67   | 9,25    | 155      | 0,56    | 268    | № 2.1  |    |
|          | Соус томатный                                                        | 30      | 40      | 0,44   | 0,8    | 2,48    | 19,20    | 0,28    | 333    | № 12.1 |    |
|          | Проре картоф                                                         | 180     | 180     | 3,61   | 7,77   | 16,8    | 156      | 20,95   | 312    | № 8.1  |    |
|          | Кисель                                                               | 200     | 200     | 0      | 0      | 26      | 106      | 1,8     | 350    | № 11.7 |    |
|          | Хлеб ржаной                                                          | 80      | 120     | 8      | 1      | 40      | 188      |         | № 12.6 | № 10.6 |    |
|          | Итого обед                                                           | 825     | 990     | 34,38  | 33,58  | 130,8   | 925,2    | 43,45   |        |        | 35 |
| Полдник: | Запеканка из творога со сгущ. молоком                                | 150-200 | 200-250 | 13,9   | 9      | 16,2    | 139,8    | 0,37    | 223    | № 6.1  |    |
|          | Кисель                                                               | 200     | 200     | 0,385  | 0,17   | 20,35   | 125      | 156     | 388    | № 11.8 |    |
|          | Фрукты (мандарин)                                                    | 100     | 100     | 0,4    | 0,4    | 19,6    | 10       |         | к/к    |        |    |
|          | Итого полдник                                                        | 450     | 500     | 14,685 | 9,57   | 56,15   | 274,8    | 156,37  |        |        | 10 |
|          | Всего за 11-ый день                                                  | 1735    | 2020    | 71,73  | 71,97  | 300,34  | 1999,40  | 201,26  |        |        |    |
|          | соотношение                                                          |         |         | 1,00   | 1,00   | 4,00    |          |         |        |        |    |



|          |                                                                 |         |         |       |       |        |         |        |        |        |    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|----|
|          | Пи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной | 250     | 300     | 5     | 7.2   | 15,1   | 170,39  | 12,2   | 99     | № 1.3  |    |
|          | Гуляш                                                           | 75-120  | 100     | 15,02 | 13,25 | 4,2    | 333     | 1,53   | 246    | № 2.4  |    |
|          | Макаронные изделия отварные с маслом                            | 190     | 190     | 6,46  | 9,5   | 36,1   | 256,5   |        | 203    | № 8.4  |    |
|          | Компот из сухофруктов                                           | 200     | 200     | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46   | 350    | № 11.7 |    |
|          | Хлеб ржаной                                                     | 80      | 120     | 8     | 1     | 40     | 188     |        | № 12.6 | № 10.6 |    |
|          | Итого обед                                                      | 848     | 963     | 35,99 | 31,35 | 122,93 | 1071,89 | 18,73  |        |        | 36 |
| Подник:  | Манник                                                          | 50/20   | 50/20   | 4,77  | 7,36  | 47,56  | 135,5   | 0,1    | 112    | № 10.3 |    |
|          | Фрукт (мандарин)                                                | 180     | 180     |       |       |        |         |        |        |        |    |
|          | Напиток из плодов шиповника                                     | 200     | 200     | 0,385 | 0,17  | 20,35  | 125     | 156    | 388    | № 11.8 |    |
|          | Итого подник                                                    | 430     | 430     | 5,155 | 7,53  | 67,91  | 260,5   | 156,1  |        |        | 9  |
|          | Итого за 13-ый день                                             | 1878    | 2043    | 72,45 | 61,58 | 329,48 | 2212,99 | 176,33 |        |        |    |
|          | соотношение                                                     |         |         | 1     | 1     | 4      |         |        |        |        |    |
| 14 День  |                                                                 |         |         |       |       |        |         |        |        |        |    |
| Завтрак: | Масло (порциями)                                                | 10      | 10      | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0      | 14     | № 6.10 |    |
|          | Сыр порциями                                                    | 20      | 20      | 4,64  | 5,9   | 0      | 72,8    | 0,14   | 15     | № 6.9  |    |
|          | Каша "Дружба" с маслом сливочным                                | 150-200 | 200-250 | 6,5   | 10,2  | 38,6   | 271,4   |        | 173    | № 7.7  |    |
|          | ряженка                                                         | 200     | 200     | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3    | 959    | № 11.1 |    |
|          | Хлеб пшеничный                                                  | 80      | 100     | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |        | к/к    | № 10.7 |    |
|          | Итого завтрак                                                   | 460     | 530     | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4   | 1,44   |        |        | 30 |
| Обед     | Винегрет                                                        | 80      | 100     | 1,24  | 10,14 | 7,47   | 130     | 9,36   | 68     | № 9.2  |    |
|          | Суп мясной с крупой                                             | 250     | 350     | 19    | 16,93 | 20,4   | 253,34  | 11,55  | 101    | № 1.6  |    |

|         |                       |         |         |       |       |        |         |       |        |        |    |
|---------|-----------------------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|----|
|         | Коглеты рыбные        | 75-120  | 120     | 20,78 | 11,2  | 9,95   | 140     | 0,41  | 234    | № 4.2  |    |
|         | Картофельное пюре     | 180     | 180     | 3,6   | 7,77  | 16,8   | 156,6   | 20,95 | 312    | № 8.1  |    |
|         | Соус сметанный        | 30      | 30      | 0,57  | 1,56  | 1,71   | 23,4    |       | 330    | № 12.2 |    |
|         | Компот из сухофруктов | 200     | 200     | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46  | 349    | № 11.6 |    |
|         | хлеб ржаной           | 80      | 120     | 8     | 1     | 40     | 188     |       | № 12.6 | № 10.6 |    |
|         | Итого обед            | 895     | 980     | 53,70 | 48,6  | 121,56 | 994,34  | 42,27 |        |        | 37 |
| Полдник | Сок натуральный       | 200     | 200     | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |       | к/к    | № 13.3 |    |
|         | Вафли                 | 30      | 30      | 0,96  | 0,84  | 34,43  | 107,52  |       | к/к    |        |    |
|         | Фрукты Груша          | 100     | 100     | 0,4   | 0,4   | 19,6   | 10      |       | к/к    | № 8.2  |    |
|         | Итого полдник         | 330     | 330     | 2,36  | 1,44  | 74,23  | 209,52  |       |        |        | 8  |
|         | Итого 14-ый день      | 1685    | 1840    | 78,72 | 78,86 | 309,18 | 2003,26 | 43,71 |        |        |    |
|         | соотношение           |         |         | 1     | 1     | 4      |         |       |        |        |    |
|         | итого за 14 дней      | 23159,6 | 27560,6 | 78,72 | 78,86 | 309,18 | 2003,26 | 43,71 |        |        |    |