

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета школы
_____ Н.Н.Голубева

«_11_»_____03_____2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Тверецкая СОШ
_____ А.В. Замостьева

Приказ № 13 от «_11_»_____03_____2024 г.

**14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе
МБОУ Тверецкая СОШ на 2023-2024 учебный год для организации питания детей из малоимущих семей
12 лет и старше**

*Составлено на основании методических рекомендаций МР 2.4. 0/79-20 по организации питания обучающихся
общеобразовательных организаций*

Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Никитюк Д.Б., Батулин А.К., Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Димитриева С.А., Тоболева М.А.); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.); Управление Роспотребнадзора по Брянской области (Самойленко Т.Н.); Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (Сорокина М.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области» (Денисова О.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованов В.В.).

Утверждены: 18.05.2020 года Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Раскладка | нетто гр. | Пищевые вещества | | | |
|-----------|---|---------------|---|--|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|
| | | | продукты | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценност ь ккал |
| | | День 1 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 196 | Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной круп) | 250/7 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок | 129,0 86,0 20,0 25,0 7,0 6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0 10,0 100,0 110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| | Итого | 507 | | | 14,7 | 13,7 | 84,6 | 518,4 |
| | Обед | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка | 40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---------------|---|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 309 | Макароны отварные | 200 | 1. макаронные изделия 2. масло сливочное 3. соль | 70,0 7,0 6,0 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 100 | 1. сосиски | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,5 15,0 150,0 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 56,0 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1.помидоры свежие | 100 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1.хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1. бананы свежие | 100 | 0,30 | 0,00 | 47,2 | 200 |
| | Итого | 1015 | | | 25,57 | 38,65 | 147,53 | 1035,51 |
| | Итого за день | 1422 | | | 40,27 | 52,35 | 232,13 | 1553,91 |
| | | День 2 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок 5. вода | 38,5 132,0 10,0 6,3 88,0 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269,0 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный | 20,0 50,0 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0 10,0 100 115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| | Итого | 480 | | | 20,3 | 19,1 | 75,1 | 557,0 |
| | Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---------------|--|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода | 32 56 13 6 4 3 160 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 248 | Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль | 171,0 30,0 7,0 2,0 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок | 24,0 190,0 10,0 | 0,4 | 0,0 | 37,8 | 156,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1.яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого | 900 | | | 26,59 | 48,62 | 74,02 | 834,29 |
| | Итого за день | 1380 | | | 46,89 | 67,72 | 149,12 | 1391,29 |
| | | День 3 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 187 | Каша жидкая (пшенная) | 200/5 | 1. крупа пшено 2. молоко паст.3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 40,0 168,0 5 7 | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 4. чай заварка 5. сахар 6. вода | 0,4 10,0 190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---------------|---|--|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 4 | Бутерброд с повидлом | 55 | 1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный | 20,0 5,0 30,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
| | Итого | 470 | | | 12,6 | 23,6 | 102,6 | 668,0 |
| | Обед | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка | 90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10,0 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133,0 |
| 246 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100 200 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72 9 10 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1. огурцы свежие | 100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода | 50,0 20,0 200,0 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1. мандарины свежие | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43,0 |
| | Итого | 1000 | | | 25,02 | 24,64 | 134,3 | 845,87 |
| | Итого за день | 1470 | | | 37,62 | 48,24 | 236,9 | 1513,87 |
| | | | | | | | | |
| | | День 4 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 186 | Каша жидкая (рисовая) | 200/5 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 30,8 176,0 5 7,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |

| | | День 5 | | | | | | |
|-----|------------------------------|--------|--|---|-------|-------|-------|--------|
| | Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша жидкая («Геркулес») | 200/5 | 1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 30,8 176,0 5 7,0 | 10,0 | 12,7 | 43,7 | 330,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0 10,0 100 115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 7 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 15,0 5,0 30,0 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
| | Итого | 455 | | | 22,8 | 27,6 | 81,6 | 670,0 |
| | Обед | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11.соль 12. тушенка | 40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10 | 0,9 | 0,06 | 6,5 | 23,64 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр | 200 10 6 40 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|------------------------|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| 248 | Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 100 | | | | | |
| | | | | | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 | |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар | 40,0 172,0 15,0 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1. помидоры свежие | 100 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,0 | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1. яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 2. мандарины свежие | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43,0 | |
| | Итого | 1000 | | | 27,21 | 15,96 | 99,64 | 631,33 | |
| | Итого за день | 1455 | | | 50,41 | 43,96 | 200,84 | 1348,33 | |
| | | День 6 (Выходной день) | | | | | | | |
| | | День 7 (Выходной день) | | | | | | | |
| | | День 8 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 196 | Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной круп) | 250/7 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок | 129,0 86,0 20,0 25,0 7,0 6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 | |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар-песок 3. вода | 0,4 10,0 190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 | |
| 9 | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 1. печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---------------|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Итого | 517 | | | 11,55 | 16,5 | 87,55 | 534,55 |
| | Обед | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка | 40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 1.картофель 2. молоко паст. 3,2 % жирн 3. масло сливочное 4. соль | 171,0 30,0 7,0 2,0 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 100 | 2. сосиски | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок | 24,0 190,0 10,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1. огурцы свежие | 100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1.яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого | 1000 | | | 21,48 | 63,12 | 70,68 | 935,04 |
| | Итого за день | 1517 | | | 33,43 | 80,02 | 158,23 | 1469,59 |
| | | День 9 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--------|---|--------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200/7 | 1. крупа гречневая 2. вода 3. молоко пастер. 3,2% жир 4. масло сливочное 5. сахар | 40 30,0 140,0 10,0 10,3 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0 10,0 100,0 110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный | 20,0 50,0 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190,0 |
| | Итого | 477 | | | 23,3 | 19,9 | 87,2 | 624,0 |
| | Обед | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1.консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода | 32 56 13 6 4 3 160 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 249 | Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса рыбы | 100 | 17,83 | 0,93 | 0,45 | 149,16 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72 9 10 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4 10,0 190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1мандарины свежие | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43,0 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|----------------|--|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Итого | 910 | | | 35,86 | 20,47 | 102,09 | 787,88 |
| | Итого за день | 1387 | | | 59,16 | 40,37 | 189,29 | 1441,88 |
| | | | | | | | | |
| | | День 10 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 1.молоко пастер.3,2% жирн. 2. вода 3. макаронные изделия 4. масло сливочное 5. сахар 6. соль | 100 84 16 16 12 12 | 4,0 | 2,96 | 24,26 | 133,64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0 10,0 100 115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 55 | 1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный | 20,0 5,0 30,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
| | Итого | 455 | | | 11,0 | 18,76 | 88,86 | 557,64 |
| | Обед | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 60 4 4 8 12 4 150 8 8 | 0,4 | 1,28 | 3,9 | 36,38 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль | 91,8 7 2 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 581,38 |
| 246 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100 200 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|----------------|--|---|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты 2.сахар-песок 3.вода | 50,0 20,0 200,0 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1. помидоры свежие | 100 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1.бананы свежие | 100 | 0,30 | 0,00 | 47,2 | 200 |
| | Итого | 1000 | | | 17,26 | 140,6 | 105,94 | 1189,16 |
| | Итого за день | 1455 | | | 28,26 | 159,36 | 194,8 | 1746,8 |
| | | | | | | | | |
| | | День 11 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 186 | Каша жидкая (рисовая) | 200/7 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жир 3. сахар 4. масло сливочное 5. вода | 38,5 132,0 6,3 7,0 88,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4 10,0 190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 7 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/7/20 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 20,0 7,0 50,0 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242,0 |
| | Итого | 494 | | | 15,6 | 21,6 | 71,7 | 547,0 |
| | Обед | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 1. картофель 2. горох 3. лук репчатый 4. морковь 5. масло растительное 6. соль 7. вода 8. тушенка | 50 20 10 11 5 2 175 10 | 6,49 | 5,57 | 8,29 | 98,9 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----------------|--|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 1. картофель 2. молоко 3. масло сливочное 4. соль | 171,0 30,0 7,0 2,0 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 248 | Наггетсы из мяса курицы (из полуфабриката промышленного производства) | 100 | 1. наггетсы из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок | 24,0 190,0 10,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1. огурцы свежие | 100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | 2. | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 3. мандарины свежие | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43,0 |
| | Итого | 1000 | | | 25,27 | 46,69 | 68,77 | 782,94 |
| | Итого за день | 1494 | | | 41,07 | 68,29 | 140,47 | 1329,94 |
| | | День 12 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша жидкая («Геркулес») | 200/5 | 5. крупа овсяная «Геркулес» 6. молоко паст 3,2% жирн. 7. Сахар-песок 8. масло сливочное | 55,5 123,0 6,7 7,0 82,0 | 10,0 | 12,7 | 43,7 | 330,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0 10,0 100,0 110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 9 | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 2. печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------------------|--|---|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| | Итого | 455 | | | 16,95 | 21,4 | 99,65 | 647,55 |
| | Обед | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | | 1. свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11. Соль 12. тушенка | 40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10 | | | | |
| | | 250 | | | 0,9 | 0,06 | 6,5 | 23,64 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр | 200 10 6 40 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 100 | 1. сосиски | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар | 40,0 172,0 15,0 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 438 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 1. яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого | 900 | | | 27,21 | 31,26 | 107,44 | 798,33 |
| | Итого за день | 1355 | | | 44,16 | 52,66 | 207,09 | 1455,88 |
| | | | | | | | | |
| | | День 13 (Выходной день) | | | | | | |
| | | День 14 (Выходной день) | | | | | | |
| | Итого за смену всего | 14396 | | | 408,33 | 762,57 | 1825,71 | 14635,65 |