

Согласовано

Заместитель начальника территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Ставропольскому краю в городе Георгиевске
и Георгиевском районе

Г.Н. Басова

« _____ » 2023 г.

Согласовано

Директор МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

Е.Г. Вербовская

« _____ » 2023 года

Утверждено
начальником лагеря дневного пребывания
детей и подростков «Волшебный остров»
МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

« _____ » 2023 года

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в лагере

дневного пребывания детей и подростков «Волшебный остров» МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

1-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецентуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe			
	1-я возрастная группа																
	День №1 - завтрак																
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	220/10/10	13,80	18,60	67,65	493,00	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11			
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57			
	Итого за прием	500	19,89	22,65	174,88	977,56	0,14	2,34	18,02	0,84	245,69	244,65	53,62	1,18			
	День №1 - обед:																
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25			
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94			
260	Гуляш из мяса говядины	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06			
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85			
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44			
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44			
	Итого за прием	860	32,38	29,36	107,47	834,29	0,38	11,57	16,80	2,20	103,29	445,51	113,97	9,25			
	Итого за день		52,27	52,01	282,35	1811,85	0,53	13,91	34,82	3,04	348,98	690,16	167,59	10,43			

	День №2 – завтрак:																			
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74						
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	0,10	83,30	56,50	8,50	0,46						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
	Итого за прием	510	14,93	15,72	80,50	518,75	0,20	1,71	153,06	1,56	378,59	327,54	66,95	2,27						
	День №2 – обед:																			
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98						
291	Плов из птицы	90/270	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02						
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60						
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80						
338	Фрукты свежие яблоко 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	950	27,52	38,70	100,87	861,00	0,46	25,22	0,30	8,72	210,08	456,88	112,47	9,99						
	Итого за день:		42,45	54,42	181,37	1379,75	0,66	26,93	153,36	10,28	588,67	784,42	179,42	12,26						

День №3 – завтрак:																	
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45									
210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60			
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93			
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57			
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием	550	27,00	42,10	79,72	808,79	0,43	4,58	284,80	1,38	351,12	539,20	101,49	5,35			
День №3 -Обед																	
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45									
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42			
298	Голубцы ленивые	160/190	13,45	8,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85			
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44			
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за прием	890	36,73	23,80	179,76	1097,28	0,66	44,50	56,00	9,17	166,29	588,25	277,58	13,53			
	Итого за день		63,73	65,90	259,48	1906,07	1,08	49,08	340,80	10,55	517,41	1127,45	379,07	18,88			

	День №4 завтрак																			
188	Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком	200/50	13,44	18,84	47,20	384,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	2,50						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11						
-	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
338	Фрукты свежие яблоки I шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	500	19,33	22,59	89,33	610,18	0,35	11,86	29,42	0,93	322,10	352,21	89,94	5,38						
	День №4-Обед																			
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62						
256	Котлеты рыбные (минтай) любительские	90/5	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25						
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01						
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60						
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80						
	Итого за прием	950	28,19	17,00	110,66	707,15	0,56	38,94	0,29	8,31	176,40	523,60	172,78	6,67						
	Итого за день		47,52	39,59	199,99	1317,33	0,92	50,80	29,71	9,24	498,50	875,81	262,72	12,05						

	День №5 - завтрак													
3	Бутирбород с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Росейский)	20/10/30	6,60	9,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
-	Кондитерские изделия (печенье) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	530	17,04	20,64	146,89	830,86	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95	1,65
День №5 - Обед														
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,01	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
303	Каша вязкая пшеничная	180	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	900	30,15	27,83	136,47	923,48	0,49	14,65	26,09	10,63	122,86	437,94	126,23	15,52
	Итого за день		47,19	48,47	283,36	1754,34	0,65	17,39	44,16	11,54	537,85	776,58	190,18	17,17

218	День №6 -Завтрак																		
	Вареники ленивые с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/8/10	22,30	16,00	20,74	319,50	0,10	0,64	0,12	2,32	374,40	339,30	34,67	0,84					
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57					
	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого за прием	538	33,05	30,95	82,71	742,29	0,37	1,37	40,92	3,21	591,02	620,90	98,96	3,34					
	День №6 -Обед																		
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25					
96	Рассольник ленинградский	200	1,84	4,45	12,47	98,83	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27					
294	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	90/5	11,80	22,70	11,90	299,80	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33					
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75					
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60					
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14					
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80					
	Итого за прием	790	28,22	33,16	127,99	915,51	0,52	9,18	0,06	9,80	117,18	571,76	144,65	8,14					
	Итого за день		61,27	64,11	210,70	1657,80	0,89	10,55	40,97	13,01	708,20	1192,66	243,61	11,48					

	День №7 -Завтрак																		
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06					
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57					
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за прием	600	12,73	9,32	92,99	510,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33					
	День №7 -Обед																		
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25					
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94					
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/140	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25					
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01					
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85					
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14					
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80					
	Итого за прием	840	28,92	16,68	127,17	773,55	0,57	34,84	17,09	6,51	167,42	531,96	171,72	7,24					
	Итого за день		41,65	26,00	220,16	1284,40	0,71	46,01	35,09	18,37	323,41	707,70	222,02	10,57					

№	День №10 -Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50					
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44					
118	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за прием	600	13,49	9,41	97,68	533,85	0,13	11,17	18,00	11,94	157,09	176,54	46,00	3,20					
	День №10 Обед																		
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98					
265	Плов из говядины	90/270	26,38	27,02	41,63	515,20	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24					
142	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85					
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44					
	Итого за прием	840	35,60	31,95	127,14	949,28	0,36	16,64	0,00	4,33	102,24	487,06	140,80	8,90					
	Итого за день		49,09	41,36	224,82	1483,13	0,49	27,81	18,00	16,27	259,33	663,60	186,80	12,10					

173	День. №11-Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
182		Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
188		Булочка с повидлом	80	9,86	9,32	30,22	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
		Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого за прием	650	23,75	22,87	102,90	701,17	0,37	12,14	58,86	1,17	514,11	513,24	111,94	5,37
	День. №11-Обед														
71		Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
101		Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
292		Птица, тушенная в соусе с овощами	90/270	21,87	18,80	20,64	339,20	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
176		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
		Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
		Итого за прием	840	32,25	24,20	99,70	751,34	0,54	19,07	0,12	21,44	178,06	585,00	160,58	9,39
		Итого за день.		56,00	47,07	202,60	1452,51	0,91	31,21	58,98	22,61	692,17	1098,24	272,52	14,76

День №12 -Завтрак														
111	Запеканка из творога со стущённым молоком	200/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
110	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	520	33,91	33,98	88,76	794,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
День №12 -Обед														
111	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
09	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
08/147	Биточки из говядины соус белый основной	90/140	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
109	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
110	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	830	28,60	25,91	118,52	834,28	0,45	15,66	20,02	5,48	131,89	376,70	135,09	7,20
	Итого за день		62,51	59,89	207,28	1628,84	0,63	17,45	20,33	7,17	461,39	780,01	181,67	7,96

	День № 13 -Завтрак																							
181	Каши желтая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянский" МДЖ 72,3%	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50										
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57										
138	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20										
	Итого за прием	600	12,37	10,36	78,85	450,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33										
	День № 13 -Обед																							
91	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25										
108	Суп вариффельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94										
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90/5	12,24	23,52	12,37	310,40	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36										
141	Рыбу из овецей	180	2,65	16,48	12,90	213,00	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05										
142	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85										
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14										
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44										
	Итого за прием	790	25,51	44,66	117,06	985,88	0,49	28,13	134,92	2,76	152,17	350,32	127,79	7,03										
	Итого за день		37,88	55,02	195,91	1436,73	0,63	39,30	152,92	14,62	308,16	526,06	178,09	10,36										

День №18 - Завтрак															
11	Омлет натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45			0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
110	Омлет натуральной с маслом	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00		0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
116	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00					11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-		0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого за прием	510	19,36	27,53	51,51	538,00	0,20	3,85	244,00		12,26	145,30	285,00	43,08	3,35
День №18-Обед															
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03		3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
108	Голубцы ленивые	160/190	13,45	9,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00		0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
103	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11				0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
109	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-		-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-		1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09				1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
118	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-		-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	980	30,31	19,49	144,76	872,34	0,55	36,76	16,03		6,44	177,32	659,20	188,56	10,42
	Итого за день		49,67	47,02	196,27	1410,34	0,75	40,61	260,03		18,70	322,62	944,20	231,64	13,77
	Итого за 15 дней		766,07	725,84	3346,88	22966,83	11,04	458,99	1421,35		183,14	7231,72	12814,87	3439,15	182,90
	В среднем за один день		51,1	48,4	223,1	1531,1	0,7	30,6	94,8		12,2	482,1	854,3	229,3	12,2

Пронумерованно, прошито
и скреплено печатью

17 (сорок семь) лист об

Директор
СОШ №14 [Signature] Е.Г.Вербовская

