

"Согласовано"

мед.работник школы \_\_\_\_\_/Кара-Хуна Ю.Р./

"Утверждено"

Директор школы \_\_\_\_\_/Аир-Санаа С.М./

**Меню 14 дневного пришкольного лагеря "Лидер" МБОУ СОШ с.Арыг-Узуу Улуг-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 | Н<br>рецептур<br>ы | № тех<br>карты | %         |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|--------------------|----------------|-----------|
|               |                                            |                                          |                                     | Б                    | Ж            | У             |              |                 |                    |                |           |
| 1             | 2                                          | 3                                        |                                     | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8               | 9                  |                |           |
| <b>1 День</b> |                                            |                                          |                                     |                      |              |               |              |                 |                    |                |           |
| 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<br>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         |           |
|               | <b>Итого завтрак</b>                       | <b>460</b>                               | <b>530</b>                          | <b>22,66</b>         | <b>28,82</b> | <b>113,39</b> | <b>799,4</b> | <b>1,44</b>     |                    |                | <b>30</b> |
| 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<br>80                       | 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         |           |
|               | <b>Итого обед</b>                          | <b>795</b>                               | <b>990</b>                          | <b>34,38</b>         | <b>33,58</b> | <b>130,8</b>  | <b>925,2</b> | <b>43,45</b>    |                    |                | <b>35</b> |
| Полдник:      | Запеканка из<br>творога со сгущ<br>молоком | 150-200                                  | 200-250<br>75/20                    | 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 полдник                                     | 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 "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 150-200   | 200-250<br>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    | 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<br>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: | Яйцо вареное                                      | 15,4      | 15,4           | 5,1    | 4,6   | 0,3    | 63      | 0      | 209   | № 5.2  |    |

|          |                                                                 |            |             |       |       |        |         |        |       |        |    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|----|
|          | Каша пшѐнная                                                    | 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 | 100-120 120 | 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                                        | 915        | 1080        | 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 Мандарины                                  | 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 4-ый день                                   | 1705       | 1940        | 78,72 | 78,86 | 309,18 | 2003,26 | 43,71 |       |        |    |
|          | соотношение                                       |            |             | 1     | 1     | 4      |         |       |       |        |    |
| 5 День   |                                                   |            |             |       |       |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак: | Масло порциями                                    | 10         | 10          | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      |       | 14    | № 6.10 |    |
|          | Яйцо вареное                                      | 15,4       | 15,4        | 2,57  | 5,07  | 0.03   | 55,95   | 0     | 248   | № 2.6  |    |
|          | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 200        | 250         | 6     | 10    | 37,3   | 262,5   | 0     | 173   | № 7.3  |    |
|          | Какао с молоком                                   | 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                                     | 505,4      | 575,4       | 23,77 | 31,37 | 109,77 | 803,45  |       |       |        | 27 |

|         |                                                  |            |             |        |       |        |         |       |       |        |    |
|---------|--------------------------------------------------|------------|-------------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
| Обед    | Салат свекольный отварная с зелёным горошком     | 60-100 100 | 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         | 2,81   | 2,11  | 2,11   | 239,36  | 8,33  | 82    | № 1.4  |    |
|         | Окорочка (грудки)                                | 100        | 100         | 22,6   | 17    | 7      | 244     | 1,4   | 288   | № 3.2  |    |
|         | Рис рассыпчатый                                  | 150        | 200         | 4,8    | 5,76  | 50,04  | 284     | 0     | 302   | № 7.1  |    |
|         | Компот из кураги                                 | 200        | 200         | 1,2    | 0     | 27,62  | 111     | 0,92  | 348   | № 11.9 |    |
|         | Хлеб ржаной                                      | 80         | 120         | 8      | 1     | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |    |
|         | Итого обед                                       | 840        | 1020        | 41,07  | 30,05 | 134,96 | 1143,46 |       |       |        | 39 |
| Полдник | 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 полдник                                    | 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 в молоке                                     | 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 |
| Полдник | Пряники                                  | 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 Яблоко                            | 100    | 100    | 0,4   | 0,4   | 19,6   | 10      |        | к/к   | № 13.1 |    |
|         | Итого полдник                            | 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 порциями                           | 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  |    |
|         | Капуста 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 |
| Полдник | Сок натуральный                                   | 200        | 200         | 0,39  | 0,17  | 20,35  | 125     | 156    | 388   | № 11.8;<br>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 полдник                                     | 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   |                 |    |

[illegible]

[illegible]

|          |                                      |         |                  |        |       |        |         |        |       |        |    |
|----------|--------------------------------------|---------|------------------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|----|
| 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<br>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<br>80    | 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 |    |
|          | 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                           | 825     | 990              | 34,38  | 33,58 | 130,8  | 925,2   | 43,45  |       |        | 35 |
| Полдник: | Запеканка из творога со сгущ молоком | 150-200 | 200-250<br>75/20 | 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   |         |        |       |        |    |
| 12 День  |                                      |         |                  |        |       |        |         |        |       |        |    |
| Завтрак: | Масло порциями                       | 10      | 10               | 0      | 8,2   | 0,1    | 75      |        | 14    | № 6.10 |    |
|          | Каша манная с маслом сливочным       | 150-200 | 200-250<br>250   | 6      | 10    | 37,3   | 262,5   | 0      | 173   | № 7.3  |    |
|          | снежок                               | 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:    | Винегрет                              | 60-100 70 | 100-150<br>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  |    |
|          | Котлета                               | 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  |    |
|          | 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                            | 635       | 970            | 41,65 | 34,34 | 146,8  | 1078,7 | 10,2  |       |        | 39 |
| Полдник: | Булочка с повидлом обсыпная           | 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 Яблок                          | 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 12-ый день                   | 1029      | 1830           | 72,83 | 74,14 | 315,27 | 2083,1 | 13,6  |       |        |    |
|          | соотношение                           |           |                | 1     | 1     | 4      |        |       |       |        |    |
| 13 День  |                                       |           |                |       |       |        |        |       |       |        |    |
| Завтрак: | творог со сметанной                   | 100       | 100            | 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 с молоком                         | 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                         | 600       | 650            | 31,3  | 22,7  | 138,64 | 880,6  | 1,5   |       |        | 30 |
| Обед:    | Салат из отварной морковки с яблоками | 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  |    |
|          | 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 |
| Полдник: | 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 полдник                                                   | 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    | 200-250 250 | 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<br>крупой   | 250        | 350            | 19    | 16,93 | 20,4   | 253,34  | 11,55 | 101   | № 1.6  |    |
|         | Котлеты рыбные           | 75-120 120 | 100-120<br>120 | 20,78 | 11,2  | 9,95   | 140     | 0,41  | 234   | № 4.2  |    |
|         | Картофельное<br>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<br>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 |       |        |    |