

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1

 И.Д. Петрова



Утверждаю:

ИП

Н.В. Яркова



Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для школьного
Лагеря с дневным пребыванием

С 12 лет

на базе МАОУ СОШ №1

г. Тобольск 2025г.

Форма 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма (нетто) на 1 чел. в день, 82,5%	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека															Среднее за 15 дней на 1 чел в гр	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Масляные продукты	57,75	16	90	25	88	147	91	90,7	25	16,7	90,7	24	27,75	114,9	24	51,75	922,5	100%
2	Рыба	47,85			239,25					239,25						239,25		717,75	100%
3	Яйцо	33		160					160	15			160					495	100%
4	Молоко	247,5	350	250	20	220	300	145	257	210	350	320	140	250	180	360	360	3712	100%
5	Творог	41,25			206,25						206,25				206,25			618,75	100%
6	Сметана	8,25	10	10	10	10	10	10	10	40	10	10	10	10	10	40	10	124	100%
7	Сыр	8,25		21		21		21		20						20		124	100%
8	Масло сливочное	24,75	20	10	25	15	25	20	35	31	30	35	25	35	20	25	20	371	100%
9	Масло растит.	12,38	12	12	12	12	12	14	13	13	12	12	13	13	12	12	12	186	100%
10	Макароны	12,37		61			45		61									186	100%
	Крупы, бобовые	37,13	46			127	55,5	46	50		55,5	50		46			45	557	100%
11	Сахар	24,75	35	35	50	35	50	35	35	35	35	50	20	20	20	20	20	495	+133%
12	Кондит и выше изделия	8,25	30				50										60	124	100%
13	Картофель.	154,28	79	79	255	79	79	262	79	221	79	232	228	79	79	247	237	2314	100%
14	сухофрукты	12,38	20	20		20	20	20			20	20	20	20	20	20	20	186	100%
15	Овоши	231	250	210	250	220	250	230	250	250	240	250	240	240	230	230	180	3465	100%
16	Кофей напиток. Какао	1,24	2	2			2	2		2		2		2	2		2	18	100%
17	Чай	0,4			1	1			1		1		1			1		6	+100%
18	Фрукты свежие	152,63	153	153	153	153	153	153	153	153	153	153	153	153	153	150	150	2289	100%
19	Сок	165	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		3000	100%
20	Хлеб	95	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1800	100%
21	курица	28,89	135				105				150			105				433	100%

Меню 1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2001	Каша на молоке с маслом(геркулес молоко,сахар,масло сливочное)	200,5	11,33	11,47	40,32	312,86
	Сдоба обогащенная микронутриентами	50	3,75	6,6	30,45	197
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	57,0
№685-2004	Чай с ахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		21,03	20,87	101,91	705,85
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№110-2004	Борщ с курицей и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь,лук, томат паста, масло растит, сахар)	15,250,10	9,26	10,56	13,42	171,18
№492-2004	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, масло растит, лук, морковь, томат паста)	250	20,25	19,75	94,63	447,5
№631-2004	Компот из св. замор ягод (,св.зам ягоды, сахар)	200	0,16	0,0	17,03	66,05
	Хлеб йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		35,43	31,03	140,58	821,09
	Полдник					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Итого:		7,69	22,45	88,44	573,67
	Итого за день		64,15	74,35	330,93	2100,67

Меню 2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№340-2004	Омлет (молоко, яйцо, ,масло сливочное)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
№3-2004	Бутерброд с сыром	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	Итого :		37,38	60,24	45,54	605,24
	Обед					
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов (огурец 50гр,помидор 50гр)	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№132-2004	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной (картофель, морковь, перловка, лук, огурец соленый, томат паста, масло растительное)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№451-2004 №528-1996	Котлета рубленая с соусом (котлетная масса вода, хлеб)	130	14,88	13,18	18,02	251,9
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия , масло сливочное)	180	6,89	5,75	49,02	270,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот свежесам ягод (св. замор ягод, сахар, вода)	200	0,2	0,0	21,42	83,6
	Итого:		36,68	28,39	124,75	931,97
	Полдник					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	выпечка	50,0	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		79,4	95,43	235,53	1873,38

Меню 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,гр	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
10/5-2011	Запеканка из творога царская с сгущ мол (творог, манка,яйцо)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка,лимон, сахар, вода)	200.7.15	0,3	0,0-	15,2	60
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		29,89	18,03	88,59	700,76
	Обед					
1996	Нарезка из огурцов	100	0,9	0,0	2,3	14,56
№124-2004	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное)	15,250,10	9,26	9,56	10	153,18
№374-2004	Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, томат паста, лук, морковь)	150	21,2	10,2	11,2	224
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
№701-2004	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода, кислота лимонная)	200	0,1	0,0	22,7	86,44
	Хлеб пшеничный йодированный	90	7,29	1,08	18,9	182,7
	Итого:		45,51	28,06	113,27	960,63
	Полдник					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		5,,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		80,74	52,89	267,1	1997,56

Меню 4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	0,2	-	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодированный, сыр	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
	Итого:		22,78	18,81	71,76	548,99
	Обед					
1996	нарезка из помидор и огурцов (огурец, помидор,)	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№139-2004	Суп гороховый с курицей (картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	15,250	10,66	8,96	22,3	211,88
№462-2004 №528-1996	Тефтели мясные 2-й вариант с соусом (котлетное мясо говядина, курица, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное)	120	16,6	19,7	15,7	308
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	11,68	8,11	59,86	365,51
№640-2004	Кисель ягодный вишня из концентрата	200	0,24	0,0	29,18	114,43
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		45,11	37,49	143,23	1140,1
	Полдник					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	фрукт	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		36,15	63,67	260,22	2344,52

Меню 5 день

Код блюда	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141
№3-2004	Хлеб йодированный с сыром	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, сахар, молоко, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		28,6	33,41	113,43	782,74
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№158-2004	Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец, сол., маслины, томат паста, масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№437-2004	Гуляш (свинина нежирных сортов, лук, томат паста, мука, масло растительное)	100	14,68	7,94	6,52	158,4
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	5,16	6,89	53,72	302,85
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	0,14	0,0	24,43	95,92
	Итого:		42,54	30,85	107,99	908,13
	полдник					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	Итого:		9,39	19,85	86,84	552,17
	Итого за день		80,53	84,11	308,26	2243,04

Меню 6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша пшенная с маслом (крупа пшено, масло сливочное,молоко, вода, сахар)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№692-2004	Кофейный напиток (концентрат кофейный,молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
№3-2004	Бутерброд с сыром(хлеб, сыр)	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		31,46	29,01	95,31	761,34
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№131-2004	Рассольник домашний с курицей (капуста, картофель ,морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№436-2004	Жаркое по –домашнему (, картофель, лук, томат паста)	250	18,08	19,69	26,9	352,65
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№705-2004	Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,8	0,0	29,96	120
	Итого:		32,62	29,15	85,38	759,53
	полдник					
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Итого:		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		69,42	64,96	245,93	1857,04

Меню 7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№340-2004	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное,)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
	Хлеб йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар,вода)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	Итого:		24,76	44,35	27,19	384,89
	Обед					
1996	нарезка свежих помидор , огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№134-2004	Суп крестьянский с крупой и курицей со сметаной (капуста , картофель,крупка пшеничная,лук, морковь, сметана)	10.250.10	8,38	9,54	14,62	166,52
№451-2004 №528-1996	Котлета мясная с соусом (фарш говяжий,куриный, хлеб, томат паста, сухари, лук)	120	14,88	11,46	15,49	216,92
№516-2004	Макароны отварные (Макароны, масло сливочное)	180	6,89	5,75	43,97	240,96
	Хлеб славянский	60	3,3	0,6	19,24	114
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	Итого:		34,52	61,87	127,51	874,88
	Полдник					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Итого:		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день:		64,62	113,02	219,94	1595,94

Меню 8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
3302-2004	Каша на молоке с маслом (геркулес, молоко, сазар, масло сливочное)	200,5	11,33	11,47	40,32	312,86
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		25,27	20,05	87,0	689
	Обед:					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№110-2004	Борщ с мясом со сметаной (свекла,картофель,капуста,морковь,лук, томат паста, масло растительное, сахар)	15,250,10	9,26	10,56	13,42	171,18
№341-2013	Рыба тушеная запеченая всметане с сыром (рыба, сметана, сыр)	150	46,88	19,08	7,18	393,83
№520-2004	Пюре картофельное (картофель,молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон,сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,14	-	24,43	95,92
	Итого:		68,83	37,58	108,7	1097,04
	Полдник					
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	фрукты	100	0,4	0,0	9,8	38
	Итого:		5,13	6,8	60,05	316,03
	Итого за день		99,23	64,43	255,75	2102,07

Меню 9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак					
10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..)	180	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	90,9
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон)	200,7.15	0,3	-	15,2	60
	Итого:		23,36	15,17	70,79	569,86
	Обед					
1996	нарезка из свежих помидор и огурцов (помидоры, огурцы свежие)	100	1,07	0,0	3,27	18,48
№124-2004	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное)	15,250,10	9,26	9,66	10	153,18
№493-2004	Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана, мука, масло растительное)	120	22,92	23,97	2,34	330,72
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	5,16	6,89	53,72	302,85
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,3	0,0	30,6	118
	Итого:		43,57	41,24	82,53	1045,03
	Полдник:					
	Фрукт	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Итого:		9,39	19,85	86,84	552,17
	Итого за день		76,32	76,26	240,16	2167,06

Меню 10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша вязкая из риса и пшена «Дружба» (рис, пшено,молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200,5	10,55	9,62	49,07	328,8
№3-2004	Бутерброд с сыром	25.30	10,47	8,55	12,6	168,9
№692-2004	Кофейный напиток на молоке (коф концентрат, молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		29,9	28,37	95,24	749,04
	Обед					
1996	нарезка из помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№132-2004	Рассольник ленинградский с курицей (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное, томат паста)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№424-2004	Поджарка (свинина не жирных сортов, лук, мука, томат паста)	100	31,26	17,52	7,95	314,4
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№701-2004	Компот из яблок (яблоко,сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,1	0,0	22,7	86,44
	Итого		52,83	34,2	115,11	1026,09
	Полдник					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	сок	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Итого		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		88,07	69,37	275,59	2111,3

Меню 11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак					
№340- 2004	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
№685- 2004	Чай с ахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		27,19	44,71	33,49	445,79
	Обед					
1996	нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№139- 2004	Суп гороховый с курицей (горох,картофель,лук, морковь,лук, масло растительное)	15,250	10,66	8,96	22,3	211,88
№438- 2004	Азу (картофель, свинина не жирных сортов,лук,сол.огурец, томат паста мсло раст)	250	20,31	19,94	39,38	417,,78
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631- 2004	Компот из св. зам ягод (ягоды,вода, сахар)	200	0,2	0,0	21,42	83,6
	Итого:		36,93	29,63	98,6	849,62
	Полдник					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Итого		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		69,46	81,14	197,33	1631,55

Меню 12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302-2004	Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№693-2004	Какао на молоке (порошок какао, молоко, сахар, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
	итого		19,52	15,98	48,02	556,34
	Обед					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,9	0,0	2,9	14,56
№158-2004	Солянка из птицы (мясо птицы, картофель,лук,гоурец соленый,маслины,томат паста,масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,5
№451-2004 №528-1996	Шницель рубленый с соусом (котлетная масса,из говядины,курицы вода ,хлеб)	120	14,1	10,3	15,2	209,9
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	200	11,68	8,11	59,86	365,11
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар,лимон,вода)	200,7,15	0,3	-	15,2	60
	итого		48,64	34,43	110,58	985,87
	Полдник					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	итого		9,39	19,85	86,84	552,17
	Итого за день		78,33	73,14	248,26	2136,38

Меню 13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
10/5-2011	Запеканка из творога царская с сгущ мол (творог, манка.)	180	20,,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	57,0
№686-2004	Чай с лимоном	200.7.15	0,3	0,0	15,2	60
	итого		22,58	15,11	74,11	535,96
	Обед					
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№131-2004	Рассольник домашний с курой (капуста свежая,картофель,морковь,лук,огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№437-2004	Гуляш (говядина, лук, мука, томат паста)	100	14,68	7,94	6,52	158,4
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное)	180	6,89	5,75	49,02	270,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрата, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	Итого		35,48	23,15	115,35	837,87
	Полдник					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		9,44	9,3	76,74	436,17
	Итого за день		67,5	47,56	266,2	1810

Меню 14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№302- 2004	Каша на молоке (пшеничная, молоко, сахар)	200,5	12,11	10,26	49,14	341,1
№3-2004	Хлеб, сыр	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
№692- 2004	Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		31,46	29,01	95,31	761,34
	Обед					
1996	нарезка из свежих помидор, огурцов (огурец, помидор)	100	1,07	0,0	3,59	18,48
№110- 2004	Борщ с курицей со сметаной (капуста, картофель, лук, морковь, свекла, томат паста, масло раст)	15,250,10	9,26	10,56	13,42	171,18
№341- 2004	Рыба запеченная в сметане с сыром (минтай сметана, сыр.)	150	46,88	19,08	7,18	393,83
№520- 2004	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,76	7,22	48,17	299,75
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631- 2004	Компот из св. замор вишни (ягоды, сахар, вода)	200	0,16	0,0	17,03	66,05
	итого		59,73	37,58	101,99	1071,09
	Полдник					
	фрукты	156	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	итого		5,34	6,8	65,24	336,17
	Итого за день		96,53	73,39	262,54	2168,6

Меню 15 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	Завтрак					
№340-2004	Омлет (молоко,яйцо,масло слив)	200,5	22,13	43,99	10,87	285
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодирован, сыр	25,30	10,47	8,55	12,6	168,9
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	итого		34,85	61,64	65,64	711,39
	Обед					
1996	Нарезка из огурцов	100	0,9	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи со свежей капусты с курицей (капуста , картофель, лук, морковь,томат пста, масло раст)	15,250,10	9,26	9,66	10	153,18
№462-2004 №528-1996	Тефтели мясные 2-й вариант с соусом (говядина,курица котлетное мясо, мука,масло растительное)	120	16,6	19,7	15,7	308
№528-1996	Соус красный основной (мука, томат паста,лук, морковь,сахар, масло сливочное,бульон)	30	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,11	59,86	365,51
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	0,14	0,0	24,43	95,,92
	итого		43,44	38,19	124,89	1057,67
	Полдник					
	фрукты	156	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	итого		7,69	22,35	88,44	573,68
	Итого за день		86,76	125,06	281,79	2384,74