Утверждаю:
Директор МБОУ»БЕЛОГОРСКАЯ ООШ»

_____Кузнецова Е.

01. 06. _____2023Г

Единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для воспитанников лагерей дневного пребывания на базе образовательных организаций Беляевского района в 2023 году

Сезон весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Для детей с 7 до 11 лет	Для детей с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 1														
Завтрак															
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5\7	4,4\8,8	0\0	53,7\107,5	0,01	0,1\0,21	39\78	132\264	75\150	5\11	0,2\0,3	54-1з-2020

	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26	54-4г-2020
	Какао с молоком	200	200	3,9	3,1	25,16	145	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	40	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	18,44	7,76	0,35	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	200	1,08	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**555**	**670**	**19\23,58**	**14,28\18,6**	**92,36**	**563,5\671,3**								
Обед															
	Огурец в нарезке	80	100	0,4\0,7	0,08\0,13	1,5\2,5	8,4\14	0,015\0,025	6\10	6\10	13,8\23	25,2\42	8,4\14	0,36\0,6	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	250	4,74\5,9	6,24\7,8	13,6\17	129,38\161,73	0,06\0,08	5,54\6,93	107,2\134	21\26	51,4\64	19,6\24,5	0,71\0,89	54-3с-2020
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	90	100	17.4\19.3	17.5\19.4	9.7\10.8	267\296.7	0,03\0,04	0,4\0,4	1,5\1,9	21\25,5	122\153	17\22	1,6\2	54-16м-2020
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	4,7\5,6	6,9\8,28	26,5\31,8	187,7\225,24	0,07\0,08	2,01\2,4	304,2\365	18\21,6	50\60	18\21,6	0,9\1,08	54-2г-2020
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**790**	**925**	**31,06\35,32**	**31,24\36,13**	**95,24\106,04**	**912,7\1104**								
	Итого за 1 день	**1345**	**1595**	**51,34\58,9**	**50.3\54.73**	**172,3\183.07**	**1530,2\1730,18**	**0,615\0,665**	**25,41\31,3**	**458,23\589,23**	**393,1\547,4**	**818,7\964,1**	**213,4\238,5**	**14,93\16,03**	
	День 2														

Завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	1	2	0	0	54-19з-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,5\6,9	5,58\7	17,7\22	143\178,8	0,06\0,08	0,73\0,91	26,32\32,9	151,4\189,3	122,2\152,8	19,4\24,3	0,36\0,45	54-19к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	90\112,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**530**	**585**	**11,78\13,18**	**17,76\19,18**	**45,82\44,87**	**453\511,3**								
Обед															
	Помидор свежий в нарезке	80	100	0,66\1,1	0,12\0,2	2,28\3,8	12,8\21,4	0,036\0,06	1,5\2,5	79,8\133	8,4\14	15,6\26	12\20	0,54\0,9	54-3з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,64\10,8	4,32\5,4	13,92\17,4	129\161	0,09\0,11	7,46\9,33	102,4\128	17,4\21,8	25,8\32,3	25,8\32,3	1,4\1,7	54-5с-2020
	Тефтели рыбные (минтай)	90	100	11,6\12,88	7,2\8	11,4\12,6	156,4\173,8	0,06\0,075	0,56\0,7	10,7\13,4	30,7\38,4	139\174	30,2\37,8	0,77\0,96	54-14р-2020
	Рагу из овощей	150	200	2,8\3,8	7,5\10,1	13,6\18,2	134,2\179	0,07\0,11	12,2\16,2	310,7\414,3	56\74	70\94	29\38	1\1,4	54-9г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6	274
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**790**	**945**	**28,88\33,76**	**19,66\24,2**	**92,33**	**784,4\973,3**								

					2	103,28								.	
	Итого за 2 день	**1320**	**1530**	**37.06\43.34**	**33.92\39.9**	**133.45\148,55**	**1237,39\1484,29**	**0,45\0,569**	**32,49\39,68**	**595,52\787,2**	**325,2\399,1**	**487,25\594,05**	**150\186**	**9,66\11**	
	День 3														
Завтрак															
	Каша молочная кукурузная с изюмом	200\10	250\10	7,4\9,2	10,7\13,3	49,9\61,8	325,9\403,4	0,09\0,12	0,52\0,64	64\79,3	127\157	146\181	31\38	1,8\2,2	54-4к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	54-1гн-2020
	Хлеб а ассортименте	30	45	1,1	0,2	5,25	135\202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**540**	**605**	**10,08\11,88**	**11,18\13,78**	**73,42\85,32**	**542,8\687,8**								
Обед															
	Перец болгарский в нарезке	80	100	1\1,3	0,1\0,1	3,9\4,9	20,6\25,7	0,06\0,08	160\200	200\250	6,4\8	13\16	6\7	0,4\0,5	54-4з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7\5,9	6,1\7,6	10,1\12,6	114\142,8	0,03\0,04	6,8\8,5	137,8\172,3	33,6\42	42,6\53,3	19,2\24	0,87\1,09	54-2с-2020
	Плов с курицей	200	250	27,3\34	8,1\10,1	33,2\41,5	314,6\393,4	0,08\0,11	2,36\3	147\183,8	20\23	234\292	108\135	2\2,5	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**750**	**895**	**37,32**	**14,82**	**89,**	**766\964,**								

				45,52	\18,32	11\100,91	8								
	Итого за 3 день	**1290**	**1500**	**47,4\57,4**	**26\32,1**	**162,53\186,23**	**1308,8\1652,6**	**0,364\0,484**	**180,84\223,3**	**564,18\700,78**	**282\325**	**549,56\656,26**	**200,64\240,44**	**10,26\11,48**	
	День 4														
Завтрак															
	Омлет с сыром	150	200	19\25,3	26,6\35,5	2,9\3,9	326,8\435,9	0,07\0,09	0,37\0,49	234,5\312,8	358\477	332\442	26\34	2,2\3	54-4о-2020
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	50	60	2,28	0,24	14,76	137\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**500**	**560**	**26,33\32,6**	**31,05\39,952**	**55,18\56,18**	**671,7\808,2**								
Обед															
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	100	0,7\1	4,1\5,2	2,5\3,1	49,9\62,5	0,03\0,04	15,3\19,1	85,8\107,3	22\28	25\31	13\17	0,6\0,8	54-5з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	250	4,62\5,78	3,3\4,2	11,4\14,3	94,06\117,6	0,05\0,06	3,7\4,6	102,2\127,8	10,4\13	36\45	12,8\16	0,54\0,68	54-6с-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	140	19,2	10,4	8,8	206	0,12	3,82	442,4	62	292	78	1,4	54-11р-2020
	Картофель отварной в молоке	150	200	4,5\6	5,9\7,7	26,5\35,3	176\234,6	0,14\0,18	10,9\14,6	8,3\11,1	62\83	109\145	33\44	1,2\1,6	54-10г-2020
	ИЛИ														
	Картофельное пюре	150	200	3,1\4,1	6\8,1	19,7\26,4	145,8\194,4	0,12\0,16	10,2\13,6	32,1\42,8	39\52	84\112	28\38	1\1,4	54-11г-2020

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	18	4.29	0	0.6	274
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0.24	14.76	123.3\164.4	0.024	0	0	8.1	27.66	11.64	0.53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0.28	7.35	112.5\157.5	0.05	0	0	8.17	36.63	10.62	0.91	Пром.
	Итого за обед	**840**	**985**	**34,16\37,16**	**24,22\28,02**	**100,33\112,63**	**878\1058,8**								
	Итого за 4 день	**1340**	**1545**	**53,18\62,44**	**58,94\73,74**	**134,65\154,64**	**1549,67\1867,01**	**0,678\0,798**	**55,79\67,79**	**912,21\1051,11**	**656,85\818,45**	**1030,22\1219,22**	**236,02\272,22**	**12,03\13,97**	
	День 5														
Завтрак															
	Запеканка из творога	150	200	25,6\34,2	16,1\21,3	25\33,3	347,8\463,1	0,06\0,07	0,29\0,38	71,8\95,5	212\283	290\387	32\43	0,9\1,1	54-1т-2020
	Соус шоколадный	20	20	1.35	0.94	8.42	46.48	0	0.04	2.6	27	28.8	10	0.4	54-7соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3,5	11.2	91.2	0.03	0.52	13.29	111	107	30.7	1.1	54-23гн-2020
	Хлеб а ассортименте	30	45	1.1	0.2	5.25	135\202.5	0.03	0	0	5.83	26.17	7.58	0.65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11.57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**500**	**565**	**33,13\41,73**	**21,02\26,22**	**61,44\69,74**	**674,5\857,3**								
Обед															
	Винегрет с растительным маслом	80	100	1\1,2	7,1\9	5,4\6,7	89,5\111,9	0,02\0,03	3,01\3,76	97,2\121,5	16\20,2	29\35,7	13\16,1	0,6\0,7	54-16з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	250	4,74\5,9	6,24\7,8	13,6\1	129,38\161,73	0,06\0,08	5,54\6,93	107,2\134	21\26	51,4\64	19,6\2	0,71\0	54-3с-2020

						7							4,5	,89	
	Котлеты из курицы	90	100	17.28\19,2	3.96\4,4	12.1\13,5	152.5\162.9	0,05\0,07	0,47\0.63	4,7\6,3	22\29	108\144	48\64	1\1,3	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26	54-4г-2020
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0,24	14.76	123.3\164.4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**840**	**945**	**35,57\38,85**	**23,25\27,15**	**120,04\126,14**	**955,4\1106,6**								
	Итого за 5 день	**1340**	**1465**	**67.6\79,48**	**44.07\53,17**	**176.2\190,63**	**1629,85\1963,9**	**0,704\0,764**	**26,62\29,01**	**296,92\373,32**	**462,67\549,87**	**968,4\1120,7**	**265,56\300,56**	**13,61\14,39**	
	День: 6														
Завтрак															
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5\7	4,4\8,8	0\0	53,7\107,5	0,01	0,1\0,21	39\78	132\264	75\150	5\11	0,2\0,3	54-1з-2020
	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5,2\6,6	6,5\8,1	28,4\35,7	193,7\242,1	0,05\0,06	0.61\0,77	31,3\39,1	130\163	134\167	28\35	0,4\0,5	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	40	1,52	0,16	9,84	180	0,016	0	0	5,4	18,44	7,76	0,35	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**555**	**620**	**15,27**	**15,27**	**75,**	**635,3\73**								

				20,27	**\21,27**	**76\83,06**	**7,5**								
Обед															
	Огурец в нарезке	80	100	0,4\0,7	0.08\0,13	1.5\2,5	8,4\14	0,015\0,025	6\10	6\10	13,8\23	25,2\42	8,4\14	0,36\0,6	54-2з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83\137,79	0.06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8	54-1с-2020
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	90	100	17.4\19.3	17.5\19.4	9.7\10.8	267\296.7	0.03\0.04	0.4\0.4	1,5\1.9	21\25.5	122\153	17\22	1,6\2	54-16м-2020
	Горошница	150	180	23,06	5,12	50,84	328,18\393,8	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,26	54-23г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0.28	7,35	112,5\157,5	0.05	0	0	8.17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**790**	**925**	**47,27\49,47**	**29,52\31,5**	**114,59\116,69**	**1028,2\1245,2**								
	Итого за 6 день	**1345**	**1545**	**57,53\61,27**	**40.86\44,14**	**171.1\177,8**	**1663,5\1982,7**	**0,495\0,555**	**36,73\41**	**93,2\144,4**	**519,15\697,85**	**788,06\943,86**	**207,27\230,87**	**13,51\14,35**	
	День 7														
Завтрак															
	Яйцо отварное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9	54-6о-2020
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	250	8,2\10,1	10,8\13,5	38,5\48,1	283,5\354,2	0,14\0,18	0,55\0,69	53,17\66,47	134\167	205\257	39\49	2,2\2,7	54-13к-2020

	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8	54-4гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	45	1,1	0,2	5,25	180\202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**580**	**635**				**627,6\666,8**								
Обед															
	Помидор свежий в нарезке	80	100	0,66\1,1	0,12\0,2	2,28\3,8	12,8\21,4	0,036\0,06	1,5\2,5	79,8\133	8,4\14	15,6\26	12\20	0,54\0,9	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38\136,7	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09	54-7с-2020
	Плов с курицей	200	250	27,3\34	8,1\10,1	33,2\41,5	314,6\393,4	0,08\0,11	2,36\3	147\183,8	20\23	234\292	108\135	2\2,5	54-12м-2020
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**750**	**895**				**788,8\989,6**								
	Итого за 7 день	**1330**	**1530**	**52,57\61,61**	**30,31\35,09**	**164,74\184,16**	**1416,4\1656,39**	**14,36\0,624**	**22,96\24,74**	**349,27\452,57**	**319,4\361**	**740,3\860,7**	**229,74\274,74**	**12,42\13,78**	
	День 8														
Завтрак															
	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200\10	250\10	8,8\10,9	11,7\14,5	42,1\52,2	308,8\382,2	0,19\0,24	0,7\0,87	88,8\109,9	140\174	198\245	58\72	1,6\2	54-8к-2020

	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	45	1,1	0,2	5,25	180\202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**550**	**605**				**696,7\792,6**								
Обед															
	Огурец в нарезке	80	100	0,4\0,7	0,08\0,13	1,5\2,5	8,4\14	0,015\0,025	6\10	6\10	13,8\23	25,2\42	8,4\14	0,36\0,6	54-2з-2020
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	250	5,12\6,4	6,2\7,8	10,7\13,4	119,4\149,3	0,04\0,05	6,42\8	106,5\133	27,4\34,3	52,4\65,5	14,6\18,3	0,56\0,7	54-10с-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25	54-11р-2020
	Картофель отварной	150	200	4,5\6	5,9\7,7	26,5\35,3	176\234,6	0,14\0,18	10,9\14,6	8,3\11,1	62\83	109\145	33\44	1,2\1,6	54-10г-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1\4,1	6\8,1	19,7\26,4	145,8\194,4	0,12\0,16	10,2\13,6	32,1\42,8	39\52	84\112	28\38	1\1,4	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**840**	**985**				**780,9\961,1**								
	Итого за 8 день	**1390**	**1590**	**46,91\53,09**	**44,64\51,19**	**192,69\221,99**	**1477,62\1753,7**	**0,779\0,959**	**49,88\62,73**	**256,72\321,82**	**560,04\644,14**	**974,06\1110,96**	**265,54\309,84**	**10,92\12,5**	

	День 9:														
Завтрак															
	Запеканка из творога	150	200	25,6\34,2	16,1\21,3	25\33,3	347,8\463,1	0,06\0,07	0,29\0,38	71,8\95,5	212\283	290\387	32\43	0,9\1,1	54-1т-2020
	Соус шоколадный	20	20	1,35	0,94	8,42	46,48	0	0,04	2,6	27	28,8	10	0,4	54-7соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	45	1,1	0,2	5,25	135\202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**500**	**565**				**674,5\857,3**								
Обед															
	Винегрет с растительным маслом	80	100	1\1,2	7,1\9	5,4\6,7	89,5\111,9	0,02\0,03	3,01\3,76	97,2\121,5	16\20,2	29\35,7	13\16,1	0,6\0,7	54-16з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	250	7,9\9,9	4,1\5,1	12,4\15,5	118\147,5	0,06\0,08	5,8\7,3	178,2\222,8	66,6\83,3	108,8\136	34,6\43,3	0,9\1,1	54-12с-2020
	Котлеты из курицы	90	100	17,28\19,2	3,96\4,4	12,1\13,5	152,5\162,9	0,05\0,07	0,47\0,63	4,7\6,3	22\29	108\144	48\64	1\1,3	54-5м-2020
	Макароны отварные	150	200	5,3\7,1	5,5\7,4	32,7\43,7	202\269,3	0,06\0,08	0	26,6\35,5	11\14	40\53	7\10	0,7\1	54-1г-2020
	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	1,28	0,01	5,78	2,97	1,42	0,12	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	**790**	**945**				**833,8\1049,5**								
	Итого за 9 день	**1290**	**1510**	**69.33\83.85**	**42.2\52.64**	**146.7\1**	**1508,3\1906,8**	**0.394\0.47**	**21.41\23.9**	**394.4\497.5**	**503.65\605.5**	**789.86\971,7**	**198,9**	**9,36\1**	

						71.8		**4**	**1**		**5**	**6**	**8\240,78**	**0,46**	
	День 10														
Завтрак															
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5\7	4,4\8,8	0\0	53,7\107,5	0,01	0,1\0,21	39\78	132\264	75\150	5\11	0,2\0,3	54-1з-2020
	Каша «Дружба»	200	250	5\6,2	6,9\8,7	23,9\29,9	178\222,5	0,07\0,09	0,53\0,66	33,25\41,57	115\144	123\154	27\34	0,5\0,6	54-16к-2020
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	90\112,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	**535**	**605**				**402,5\523,3**								
Обед															
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	100	0,7\1	4,1\5,2	2,5\3,1	49,9\62,5	0,03\0,04	15,3\19,1	85,8\107,3	22\28	25\31	13\17	0,6\0,8	54-5з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,64\10,8	4,32\5,4	13,92\17,4	129\161	0,09\0,11	7,46\9,33	102,4\128	17,4\21,8	25,8\32,3	25,8\32,3	1,4\1,7	54-5с-2020
	Курица тушенная с морковью	100	100	14,	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	112	54	1	54-25м-2020
	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36	224
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.

	Итого за обед	**800**	**925**				**855,6\986,3**								
	Итого за 10 день	**1335**	**1530**	**42,13\49,29**	**32,11\40,49**	**152,26\162,34**	**1258,1\1509,6**	**0,534\0,584**	**41,48\47,39**	**571,86\666,28**	**359,8\571,7**	**520,97\639,47**	**174,84\198,34**	**9,05\9,75**	
	Итого за 10 дней за завтрак	**5345**	**5915**				**5951\7068,3**								
	Итого за 1 день за завтрак	**534,5**	**591,5**				**595,1\706,8**								
	Итого за 10 дней за обед	**7980**	**9370**				**8543,8\10439,2**								
	Итого за 1 день за обед	**798**	**937**				**854,4\1043,9**								
	Среднее значение за 10 дней	**13325**	**15285**				**14194,8\17507,5**								
	Среднее значение за 1 день	**1332,5**	**1528,5**				**1419,5\1751**								