**Утверждаю:**

 Начальник оздоровительного лагеря

 с дневным пребыванием детей на

 базе МКОУ «Коровновская ООШ»

 Солигаличского муниципального

 района Костромской области

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Смирнова Т.Ю.

 «\_\_18\_»\_\_\_\_марта\_\_\_\_\_ 2015 г

**Примерное десятидневное меню**

**оздоровительного лагеря с дневным пребыванием при**

**МКОУ «Коровновская основная общеобразовательная школа»**

 2015 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1-й день.** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 15 | Салат из редиса с растительным маслом Редис 85,74 / 54Растител. масло 7,0/7,0Соль | 60 | 0,64 | 7,04 | 2,05 | 74 |
| 2. | 265 | Макароны с сыром Макароны 35/35 сыр 10,8/10 масло сливочное 5,0 /5,0соль | 100/10/5 | 6,07 | 7,48 | 23,98 | 191 |
| 3. |  | Йогурт «Фруттис» | 1/115 | 3,5 | 3,3 | 17,8 | 170 |
| 4. | 433 | Чай с сахаромЧай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15 Вода 200/200 | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 6 |  | Апельсин | 150 | 1,35 | 0 | 12,6 | 57 |
|  |  | **Итого:**  |  | **15,56** | **18,32** | **96,29** | **657,5** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1. | 44 | Салат из белокочанной капусты с огурцомБелокочанная капуста свежая 51,6/40 Огурцы свежие 12,5/12,5 Растительное масло 3,0/3,0 Сахар-песок 3,0/3,0 Зелень 2,0/2,0 Лимонная кислота 0,18/0,18 Соль | 60 | 0,63 | 5,04 | 6,91 | 74 |
| 2. | 123 | Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 133,2/100,0 масло сливочное 5,0/5,0 морковь12,5/ 6,87 лук репчатый12,0/7,47 томатное пюре 2,5/2,5 вода175/175 фрикадельки мясные 27/20 соль 0,25/0,25 | 250/20 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 |
| 3. | 445 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Крупа гречневая 46,19/46,19 соль 0,50/0,50 масло сливочное 3,5/3,5 | 100 | 5,83 | 4,41 | 28,71 | 180 |
| 4. | 188 | Сосиска молочная Сосиска молочная 70,0/70,0 | 70 | 11,2 | 15,4 | 0,08 | 172,2 |
| 5. | 394 | Компот из свежих яблок  свежие яблоки 61,3/54Сахар-песок 10/10 Лимонная кислота 0,2/0,2 Вода 172/172 | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| 6. |  | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 7. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
|  |  | **Итого:** |  | **31,11** | **33** | **110,37** | **870,7** |
|  |  | **Всего:** |  | **46,67** | **51,32** | **206,66** | **1528,2** |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 42 | Салат зелёный с помидорами Салат свежий 13,9/10,0 Помидоры свежие 52,9/45,0соль 0,6/0,6 масло растительное 5,0/5,0 | 60 | 0,64 | 5,1 | 1,94 | 57 |
| 2. | 330 | Каша молочная рисовая (жидкая)  Крупа рисовая14,9/14,9 Молоко 3,2 % стер. 51,0/51,0Вода 33,9/33,9 Сахар-песок 3,0/3,0Соль 0,5/0,5 Масло сливочное 5,0/5,0 | 100/5 | 2,49 | 5,9 | 16,07 | 128 |
| 3. | 433 | Чай с сахаром Чай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15Вода 200/200 | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 4. | 80 | Сыр для бутерброда Сыр Костромской 10,0/10,0 | 10 | 2,3 | 4,16 | 0,06 | 50 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 6. |  | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 91 |
|  |  | **Итого:** |   | **10,93** | **15,66** | **80,33** | **491,5** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 59 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом Свежие огурцы 58,5/55,6 растительное масло 5,0/5,0соль 0,3/0,3 | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 53 |
| 2. | 96/207 | Борщ из св. капусты с картофелем и курой кура 52/25 св. капуста белокочанная 25/20 свекла 50/40 картофель 26,75/20 масло сливочное 5,0/5,0 морковь 12,5/6,87 лук репчатый 12/7,47 томатное пюре 7,5/7,5 сахар-песок 2,5/2,5 лимонная кислота 0,12/0,12 соль 0,8/0,8 вода 200,0/200,0сметана 5,0/5,0 | 250/25 | 9,7 | 8,22 | 13,29 | 166,5 |
| 3. | 443 | Картофельное пюреКартофель 171/128 Молоко 3,2 % стер. 23,7/23,7 Масло сливочное 5,25/5,25 Соль 7,5/7,5 | 150 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 |
| 4. | 228 | Поджарка из рыбыФиле рыбы 64,4/50 Мука пшеничная 4,0/4,0 Масло сливочное 7,0/7,0лук репчатый 32/13 Соль 2,0/2,0 | 50/13 | 11,56 | 8,43 | 5,21 | 143 |
| 5. |  | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 |
| 6. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 7. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
|  |  | **Итого:** |   | **32,51** | **28,25** | **106,34** | **828** |
|  |  | **Всего:** |   | **43,44** | **43,91** | **186,67** | **1319,5** |
| **3 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 280 | Оладьи со сгущенным молокоммука пшеничная в/с 56,4/56,4 яйцо 1/12 шт/3,2Молоко 3,2 % стер. 56,4/56,4 Дрожжи (прессов.) 1,6/1,6 Сахар-песок 2,0/2,0 Соль 0,5/0,5Масло слив. (для жарки) 6,0/6,0Молоко сг. с сахаром 30,0/30,0 | 100/30 | 10,12 | 10,27 | 60,37 | 374 |
| 2. | 422 | Какао (кофейный напиток с молоком)  кофейный напиток 8,0/8,0 сахар-песок 20,0/20,0 молоко 3,2 % стер50,0/50,0вода 172,0/172,0 | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 |
| 3. |  | Груша | 200 | 0,8 | 0 | 17,2 | 70 |
| 4. |  | Яйцо Яйцо вареное 1шт  | 1/45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
|  |  | **Итого:** |   | **17,42** | **16,47** | **100,18** | **612** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 61 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом  свежие помидоры 51,7/44 лук репчатый 14,3/12,0 растительное масло 5,0/5,0соль 0,6/0,6 | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 60 |
| 2. | 122 | Суп картофельный с макаронными изделиями Картофель 100,0/75Макаронные изделия 10,0/10,0 масло сливочное 5,0/5,0 морковь12,5/ 6,87 лук репчатый12,0/7,47 томатное пюре 2,5/2,5 вода187,5/187,5 соль 0,25/0,25 | 250 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 |
| 3. | 448 | Рис отварной Крупа рисовая 36,0/36,0 Масло сливочное 4,5/4,5Соль5,0/5,0 Вода 21,6/21,6 | 100 | 2,54 | 4,07 | 25,74 | 152 |
| 4. |  | Котлета Котлета 1 шт/75  | 1/75 | 9,6 | 9,2 | 8,04 | 234 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 6. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
| 7. | 433 | Чай с сахаромЧай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15Вода 200/200 | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 8. |  | Йогурт «Чудо» | 1/115 | 3,7 | 4,7 | 16,8 | 170 |
|  |  | **Итого:** |   | **26,12** | **28,61** | **130,03** | **1027,5** |
|  |  | **Всего:** |   | **43,54** | **45,08** | **230,21** | **1639,5** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 20 | Салат «Восторг»Белокоч. капуста свежая 35,0/28,0Морковь 11,25/9,0 Яблоки свежие 17,0/15,0Лук репчатый 6,0/5,0Чеснок свежий3,8/3,0 Растительное масло 3,0/3,0Сахар-песок 3,0/3,0 Соль | 60 | 0,94 | 3,03 | 7,03 | 59 |
| 2. | 323 | Каша вязкая молочная пшенная Крупа пшено 24,1/24,1 Молоко 3,2 % стер. 46,3/46,3Вода 30,9/30,9 Сахар-песок 3,0/3,0Соль 0,5/0,5 Масло сливочное 5,0/5,0 | 100/5 | 4,09 | 6,4 | 21,23 | 159 |
| 3. |  | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 4. | 88 | Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный 30,0/30,0Масло сливочное 10,0/10,0 | 30/10 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 |
| 5. | 434 | Чай с сахаром и лимономЧай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15 Вода 200/200 Лимон 8,0/7,0 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| 6. |  | Мандарин | 60 | 0,2 | 0,1 | 2,4 | 11,5 |
|  |  | **Итого:** |   | **11,65** | **19,18** | **85,75** | **550** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 59 | Салат из огурцов с растительным маслом Свежие огурцы 58,5/55,6 растительное масло 5,0/5,0соль 0,3/0,3 | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 53 |
| 2. | 117/207 | Суп картофельный с курицей Картофель 150,0/112,5 масло сливочное 5,0/5,0 морковь12,5/ 6,87 лук репчатый12,0/7,47 томатное пюре 2,5/2,5 вода 175/175 кура 52/25  соль 0,5/0,5 | 250/25 | 10,18 | 7,53 | 20,28 | 193,5 |
| 3. | 445 | Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46,19/46,19 соль 0,50/0,50 масло сливочное 3,5/3,5 | 100 | 5,83 | 4,41 | 28,71 | 180 |
| 4. | 188 | Сосиска молочнаяСосиска молочная 70,0/70,0 | 70 | 11,2 | 15,4 | 0,08 | 172,2 |
| 5. | 390 | Компот из груш Груша свежая 60,0/54,0 Сахар-песок 10,0/10,0 Лимонная кислота 0,2/0,2Вода 172,0/172,0 | 200 | 0 | 0 | 10,03 | 38 |
| 6. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 7. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
| 8. |  | Печенье | 25 | 1,87 | 5,19 | 16,6 | 104,25 |
|  |  | **Итого:** |   | **36,09** | **38,53** | **118,09** | **956,45** |
|  |  | **Всего:** |   | **47,74** | **57,71** | **203,84** | **1506,45** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 38 | Салат «Школьные годы» Помидоры свежие 17,6/15,0 Огурцы свежие 27,5/22,0Белокоч. капуста свежая 25,8/20,6 растительное масло 3,0/3,0 соль 0,6/0,6 | 60 | 0,71 | 3,07 | 2,11 | 39 |
| 2. | 251 | Запеканка пшенная с яблоками, молоком сгущен. Крупа пшено24,0/24,0Молоко 3,2%-ной жир-сти стерил.20,0/20,0 Вода 56,0/56,0 Сахар-песок 4,0/4,0 Масло сливочное 2,0/2,0 Сухари панировочные 1,6/1,6 Яблоки свежие 17,2/12,0Сметана 20%-ной жирности 1,6/1,6Яйцо(шт.) 1/25шт//0,5 Соль 0,5/0,5 Молоко сгущ с сахаром 30,0/30,0 | 100/30 | 5,96 | 6,2 | 40,03 | 238 |
| 3. | 80 | Сыр для бутерброда Сыр сычужный твердых сортов (российский) 10,0/10,0  | 10 | 2,3 | 4,16 | 0,06 | 50 |
| 4. |  | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 32,2 | 132 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
|  |  | **Итого:** |   | **13,37** | **13,88** | **99,25** | **567,5** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 61 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом Помидоры свежие 51,7/44,0Лук репчатый 14,3/12,0 Масло растительное 5,0/5,0 Соль 0,6/0,6 | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 60 |
| 2. | 125 | Суп картофельный с рыбойТреска-филе (промышленное) 34,8/25,0Картофель 150,0/112,5 Масло сливочное 5,0/5,0 Морковь 125,5/10,0 Лук репчатый 12,0/10,0 Соль0,25/0,25 Вода 175,0/175,0 | 250/25 | 7,42 | 4,76 | 20 | 156 |
| 3. | 447 | Макароны отварные Макаронные изделия 33,95/33,95Масло сливочное 3,5/3,5 Соль 5,0/5,0 | 100/5 | 3,65 | 3,32 | 23,25 | 141 |
| 4. | 152 | Биточки паровые Говядина (котлетное мясо) 50,0/37,0 Хлеб пшеничный 9,0/9,0 Вода 11,0/11,0Масло сливочное 2,0/2,0 Соль 0,4/0,4 | 50 | 7,28 | 5,62 | 4,49 | 98 |
| 5. | 383 | Кисель плодово-ягодныйКисель из концентрата 24,0/24,0 Сахар-песок 10,0/10,0 Лимонная кислота 02,/0,2 Вода 190,0/190,0 | 200 | 0 | 0 | 10 | 119 |
| 6. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 7. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
| 8. |  | Йогурт «Фруттис» | 1/125 | 3,5 | 3,3 | 17,8 | 113 |
|  |  | **Итого:** |   | **29,07** | **23,03** | **119,25** | **902,5** |
|  |  | **Всего:** |   | **42,44** | **36,91** | **218,5** | **1470** |
| **6 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 31 | Салат из свёклы и яблок «Пестрый» Свекла 50,0/40,0Яблоки свежие 23,3/16,3 Сахар-песок 2,0/2,0 Масло растительное 3,0/3,0  | 60 | 0,66 | 3,1 | 7,18 | 59 |
| 2. | 364 | Омлет из яиц Яйцо (шт.) 2шт./80,0Молоко 3,2%-ной жирности стерил. 30,0/30,0 Масло сливочное 10,0/10,0 Соль 0,6/0,6 | 110 | 11,04 | 18,4 | 2,04 | 218 |
| 3. | 422 | Какао (кофейный напиток с молоком) кофейный напиток 8,0/8,0 сахар-песок 20,0/20,0 молоко 3,2 % стер50,0/50,0 вода 172,0/172,0  | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 |
| 4. |  | Черешня | 100 | 1,1 | 0 | 12,3 | 52 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
|  |  | **Итого:** |   | **18** | **23,55** | **68,68** | **542,5** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 44 | Салат из белокочанной капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая 51,6/51,6 Огурцы свежие 12,5/12,5Масло растительное 3,0/3,0 Сахар-песок 3,0/3,0Лимонная кислота 0,18/0,18 Зелень 2,0/2,0 Соль  | 60 | 0,63 | 5,04 | 6,91 | 74 |
| 2. | 118/207 | Суп картофельный с горохом и куройКартофель 66,75/50,0 Горох 20,25/20,0 Масло сливочное 5,0/5,0  Лук репчатый 12,0/10,0 Морковь 12,5/ 10,0 Соль 0,25/0,25 Вода 175/175 Петрушка (зелень) – 3,4/2,5 Кура 52/25  Соль 0,5/0,5 | 250/25 | 13,12 | 7,69 | 20,02 | 204,5 |
| 3. | 443 | Картофельное пюреКартофель 171/128 Молоко 3,2 % стер. 23,7/23,7 Масло сливочное 5,25/5,25 Соль 7,5/7,5 | 150 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 |
| 4. | 228 | Поджарка из рыбыФиле рыбы 64,4/50 Мука пшеничная 4,0/4,0 Масло сливочное 7,0/7,0лук репчатый 32/13 Соль 2,0/2,0 | 50/13 | 11,56 | 8,43 | 5,21 | 143 |
| 5. | 433 | Чай с сахаром Чай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15 Вода 200/200 | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 6. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
| 7. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
|  |  | **Итого:** |   | **35,32** | **27,76** | **110,15** | **850** |
|  |  | **Всего:** |   | **53,32** | **51,31** | **178,83** | **1392,5** |
| **7 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 61 | Салат из помидоров с растительным маслом Помидоры свежие 51,7/44,0Лук репчатый 14,3/12,0 Масло растительное 5,0/5,0 Соль 0,6/0,6 | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 60 |
| 2. | 262 | Макароны, запеченные с яйцом Макаронные изделия 35,0/35,0 Яйцо (шт.) 1/2шт//20,0Молоко 3,2%-ной жирности 25,0/25,0 Масло сливочное 2,5+5,0/2,5+5,0 Соль 0,75/0,75  | 135/5 | 7,02 | 9,74 | 25,31 | 120 |
| 3. |  | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,00 | 36,2 | 144 |
| 4. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 5. |  | Печение | 25 | 1,87 | 5,19 | 16,6 | 104,25 |
|  |  | **Итого:** |   | **13,94** | **20,46** | **105,72** | **536,75** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 42 | Салат зеленый с помидорамиСалат свежий 13,9/10,0 Помидоры свежие 52,9/45,0 Соль 0,6/0,6 Масло растительное 5,0/5,0 | 60 | 0,64 | 5,1 | 1,94 | 57 |
| 2. | 108 | Суп-лапша с курицей Кура 52,0/36,0 Лапша (вермишель) 20,0/20,0 Масло сливочное 5,0/5,0 Морковь 12,5/6,87 Лук репчатый 12,0/7,47Соль 0,25/0,25 Вода 237,5/237,5 | 250/25 | 10 | 7,3 | 15,82 | 170 |
| 3. | 445 | Гречневая каша рассыпчатая Крупа гречневая 46,19/46,19 Соль 0,50/0,50 Масло сливочное 3,5/3,5 | 100 | 5,83 | 4,41 | 28,71 | 180 |
| 4. |  | Котлета Котлета 1 шт/75 | 1/75 | 9,6 | 9,2 | 8,04 | 234 |
| 5. | 394 | Компот из свежих яблок и груш Свежие яблоки/груши 61,3/54 Сахар-песок 10/10 Лимонная кислота 0,2/0,2 Вода 172/172 | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| 6. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
| 7. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
|  |  | **Итого:** |   | **32,85** | **27,17** | **110,73** | **918,5** |
|  |  | **Всего:** |   | **46,79** | **47,63** | **216,45** | **1455,25** |
| **8 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 59 | Салат из огурцов с растительным маслом Свежие огурцы 58,5/55,6 Растительное масло 5,0/5,0 Соль 0,3/0,3 | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 53 |
| 2. | 248 | Запеканка манная с яблоками и сгущенным молокомКрупа манная 21,6/21,6Молоко 3,2%-ной жирн. стерил. 20,0/20,0 Вода 60,0/60,0 Сахар-песок 4,0/4,0 Масло сливочное 2,0/2,0 Сухари панировочные 1,6/1,6 Яблоки свежие 17,2/12 Сметана 20%-ной жирности 1,6/1,6 Яйцо (шт.) 1/25ш//1,6 Соль0,5/0,5 Молоко сгущ. с сахаром 30,0/30,0 | 100/30 | 5,43 | 5,63 | 38,69 | 225 |
| 3. | 433 | Чай с сахаром Чай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15 Вода 200/200 | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 4. | 9 | Масло сливочное порционное Масло сливочное 10,0/10,0 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 6. |  |  Абрикос | 100 | 0,9 | 0 | 10,5 | 46 |
|  |  | **Итого:** |   | **10,82** | **19,43** | **90,57** | **564,5** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 20 | Салат «Восторг»Белокоч. капуста свежая 35,0/28,0 Морковь 11,25/9,0 Яблоки свежие 17,0/15,0Лук репчатый 6,0/5,0Чеснок свежий3,8/3,0 Растительное масло 3,0/3,0Сахар-песок 3,0/3,0 Соль | 60 | 0,94 | 3,09 | 7,03 | 59 |
| 2. | 150 | Щи из свежей капусты с картофелем св. капуста белокочанная 62,5/50 картофель 40/30 масло сливочное 5,0/5,0 морковь 12,5/6,87 лук репчатый 12/7,47 сметана 20% жирн. 5,0/5,0 соль 0,8/0,8 вода 200,0/200,0 | 250 | 1,97 | 5,32 | 9,33 | 94 |
| 3. | 447 | Макароны отварные  Макаронные изделия 33,95/33,95Масло сливочное 3,5/3,5 Соль 5,0/5,0 | 150/8 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 |
| 4. |  | Колбаса отварнаяКолбаса отварная 50,0/50,0 | 50 | 9,52 | 15,25 | 0,11 | 158,7 |
| 5. | 390 | Компот из свежих груш Груша свежая 60,0/54,0 Сахар-песок 10,0/10,0 Лимонная кислота 0,2/0,2 Вода 172,0/172,0 | 200 | 0 | 0 | 10,03 | 38 |
| 6. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 7. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
|  |  | **Итого:** |   | **24,48** | **29,59** | **102,33** | **776,7** |
|  |  | **Всего:** |   | **35,30** | **49,02** | **192,90** | **1341,2** |
| **9 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 281 | Оладьи с повидломмука пшеничная в/с 56,4/56,4 яйцо 1/12 шт/3,2Молоко 3,2 % стер. 56,4/56,4 Дрожжи (прессов.) 1,6/1,6 Сахар-песок 2,0/2,0 Соль 0,3/0,3Масло слив. (для жарки) 6,0/6,0Повидло яблочное 30,0/30,0 | 100/30 | 8,08 | 7,72 | 63,16 | 353 |
| 2. | 434 | Чай с сахаром и лимономЧай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15 Вода 200/200 Лимон 8,0/7,0 | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| 3. |  | Банан | 150 | 2,25 | 0 | 33,6 | 136,5 |
| 4. |  | Йогурт «Фруттис» | 1/115 | 3,5 | 3,3 | 17,8 | 170 |
|  |  | **Итого:** |   | **14,09** | **11,07** | **129,78** | **718,5** |
|  |  | **Обед** |   |   |   |   |   |
| 1. | 38 | Салат «Школьные годы» Помидоры свежие 17,6/15,0 Огурцы свежие 27,5/22,0Белокоч. капуста свежая 25,8/20,6 растительное масло 3,0/3,0 соль 0,6/0,6 | 60 | 0,71 | 3,07 | 2,11 | 39 |
| 2. | 117/207 | Суп картофельный с курой Картофель 150,0/112,5 масло сливочное 5,0/5,0 морковь12,5/ 6,87 лук репчатый12,0/7,47 томатное пюре 2,5/2,5 вода 175/175 кура 52/25  соль 0,5/0,5 | 250 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 |
| 3. | 448 | Рис отварной Крупа рисовая 36,0/36,0 Масло сливочное 4,5/4,5Соль5,0/5,0 Вода 21,6/21,6 | 100 | 2,54 | 4,07 | 25,74 | 152 |
| 4. |  | ФрикаделькиФрикаделька 50,0/50,0 | 50 | 7,98 | 6,93 | 4,47 | 113 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 6. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
| 7. |  | Сок «Мультифрукт» | 200 | 0,6 | - | 24 | 96 |
|  |  | **Итого:** |   | **25,07** | **22,01** | **115,72** | **782,5** |
|  |  | **Всего:** |   | **39,16** | **33,08** | **245,5** | **1501** |
| **10 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1. | 15 | Салат из редиса с растительным маслом Редис 85,74 / 54Растител. масло 7,0/7,0Соль | 60 | 0,64 | 7,04 | 2,05 | 74 |
| 2. | 265 | Макароны с сыром Макароны 35/35 сыр 10,8/10 масло сливочное 5,0 /5,0соль | 100/10/5 | 6,07 | 7,48 | 23,98 | 191 |
| 3. |  | Йогурт «Фруттис» | 1/115 | 3,5 | 3,3 | 17,8 | 170 |
| 4. | 433 | Чай с сахаромЧай 1,0/1,0 Сахар-песок15/15 Вода 200/200 | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 5. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 6 |  | Апельсин | 150 | 1,35 | 0 | 12,6 | 57 |
|  |  | **Итого:**  |  | **15,56** | **18,32** | **96,29** | **657,5** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1. | 44 | Салат из белокочанной капусты с огурцомБелокочанная капуста свежая 51,6/40 Огурцы свежие 12,5/12,5 Растительное масло 3,0/3,0 Сахар-песок 3,0/3,0 Зелень 2,0/2,0 Лимонная кислота 0,18/0,18 Соль | 60 | 0,63 | 5,04 | 6,91 | 74 |
| 2. | 123 | Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 133,2/100,0 масло сливочное 5,0/5,0 морковь12,5/ 6,87 лук репчатый12,0/7,47 томатное пюре 2,5/2,5 вода175/175 фрикадельки мясные 27/20 соль 0,25/0,25 | 250/20 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 |
| 3. | 445 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Крупа гречневая 46,19/46,19 соль 0,50/0,50 масло сливочное 3,5/3,5 | 100 | 5,83 | 4,41 | 28,71 | 180 |
| 4. | 188 | Сосиска молочная Сосиска молочная 70,0/70,0 | 70 | 11,2 | 15,4 | 0,08 | 172,2 |
| 5. | 394 | Компот из свежих яблок  свежие яблоки 61,3/54Сахар-песок 10/10 Лимонная кислота 0,2/0,2 Вода 172/172 | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| 6. |  | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 108,5 |
| 7. |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |
|  |  | **Итого:** |  | **31,11** | **33** | **110,37** | **870,7** |
|  |  | **Всего:** |  | **46,67** | **51,32** | **206,66** | **1528,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого всего за 10 дней:** |  | **445,07** | **467,29** | **2086,22** | **14681,8** |
|  |  | **Соотношение** |  | **1** | **1** | **4,5** | **-** |