**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 / 54  Растител. масло 7,0/7,0  Соль | 60 | 0,64 | 7,04 | 2,05 | 74 |
| 2. | | 265 | Макароны с сыром  Макароны 35/35  сыр 10,8/10  масло сливочное 5,0 /5,0  соль | 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 сахаром  Чай 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 огурцом  Белокочанная 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 61,3/54  Сахар-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 52,9/45,0  соль 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. 51,0/51,0  Вода 33,9/33,9  Сахар-песок 3,0/3,0  Соль 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-песок15/15  Вода 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 5,0/5,0  соль 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 200,0/200,0  сметана 5,0/5,0 | 250/25 | 9,7 | 8,22 | 13,29 | 166,5 |
| 3. | | 443 | Картофельное пюре  Картофель 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 рыбы  Филе рыбы 64,4/50  Мука пшеничная 4,0/4,0  Масло сливочное 7,0/7,0  лук 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 молоком  мука пшеничная в/с 56,4/56,4  яйцо 1/12 шт/3,2  Молоко 3,2 % стер. 56,4/56,4  Дрожжи (прессов.) 1,6/1,6  Сахар-песок 2,0/2,0  Соль 0,5/0,5  Масло слив. (для жарки) 6,0/6,0  Молоко 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 % стер50,0/50,0  вода 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 5,0/5,0  соль 0,6/0,6 | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 60 |
| 2. | | 122 | Суп картофельный с макаронными изделиями  Картофель 100,0/75  Макаронные 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 4,5/4,5  Соль5,0/5,0  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 сахаром  Чай 1,0/1,0  Сахар-песок15/15  Вода 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 35,0/28,0  Морковь 11,25/9,0  Яблоки свежие 17,0/15,0  Лук репчатый 6,0/5,0  Чеснок свежий3,8/3,0  Растительное масло 3,0/3,0  Сахар-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. 46,3/46,3  Вода 30,9/30,9  Сахар-песок 3,0/3,0  Соль 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 30,0/30,0  Масло сливочное 10,0/10,0 | 30/10 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 |
| 5. | | 434 | Чай с сахаром и лимоном  Чай 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 5,0/5,0  соль 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 молочная  Сосиска 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 0,2/0,2  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 |
| 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 27,5/22,0  Белокоч. 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 пшено24,0/24,0  Молоко 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 17,2/12,0  Сметана 20%-ной жирности 1,6/1,6  Яйцо(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 51,7/44,0  Лук 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 рыбой  Треска-филе (промышленное) 34,8/25,0  Картофель 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 33,95/33,95  Масло 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 11,0/11,0  Масло сливочное 2,0/2,0  Соль 0,4/0,4 | 50 | 7,28 | 5,62 | 4,49 | 98 |
| 5. | | 383 | Кисель плодово-ягодный  Кисель 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 50,0/40,0  Яблоки 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./80,0  Молоко 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 12,5/12,5  Масло растительное 3,0/3,0  Сахар-песок 3,0/3,0  Лимонная 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 курой  Картофель 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 пюре  Картофель 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 рыбы  Филе рыбы 64,4/50  Мука пшеничная 4,0/4,0  Масло сливочное 7,0/7,0  лук 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 51,7/44,0  Лук 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//20,0  Молоко 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 помидорами  Салат 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 12,0/7,47  Соль 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 молоком  Крупа манная 21,6/21,6  Молоко 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 17,0/15,0  Лук репчатый 6,0/5,0  Чеснок свежий3,8/3,0  Растительное масло 3,0/3,0  Сахар-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 33,95/33,95  Масло сливочное 3,5/3,5  Соль 5,0/5,0 | 150/8 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 |
| 4. |  | Колбаса отварная  Колбаса 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 повидлом  мука пшеничная в/с 56,4/56,4  яйцо 1/12 шт/3,2  Молоко 3,2 % стер. 56,4/56,4  Дрожжи (прессов.) 1,6/1,6  Сахар-песок 2,0/2,0  Соль 0,3/0,3  Масло слив. (для жарки) 6,0/6,0  Повидло яблочное 30,0/30,0 | 100/30 | 8,08 | 7,72 | 63,16 | 353 |
| 2. | 434 | Чай с сахаром и лимоном  Чай 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 27,5/22,0  Белокоч. 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 4,5/4,5  Соль5,0/5,0  Вода 21,6/21,6 | 100 | 2,54 | 4,07 | 25,74 | 152 |
| 4. |  | Фрикадельки  Фрикаделька 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 / 54  Растител. масло 7,0/7,0  Соль | 60 | 0,64 | 7,04 | 2,05 | 74 |
| 2. | 265 | Макароны с сыром  Макароны 35/35  сыр 10,8/10  масло сливочное 5,0 /5,0  соль | 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 сахаром  Чай 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 огурцом  Белокочанная 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 61,3/54  Сахар-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** | **-** |