

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-10 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

Номер по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	Вариант №1																				
	Завтрак																				
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32							
413	Сосиски отварная	75	8,4	17,9	1,2	199,5	0,02	0,00	0,00	0,15	9,00	52,50	6,00	0,67							
302	Каша гречневая (вязкая) (гарнир)	150	4,5	7,1	23,2	180,0	0,20	6,70	0,01	0,20	89,00	100,80	36,00	1,20							
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28							
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45							
	Итого		17,3	25,9	60,7	537,0	0,27	6,73	0,01	0,80	118,30	190,90	56,60	2,60							
	11-00 час.																				
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60							
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	3,20							
	Обед																				
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32							

124	Ши из св капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74
390	Коглеты рыбные "Любительские"	75/5	11,8	7,0	12,2	156,8	0,01	0,96	52,26	22,00	110,00	160,00	42,24	0,85
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	0,200	6,700	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		35,0	42,7	140,5	916,7	0,6	35,7	52,3	31,7	244,0	423,5	163,0	11,3
	Всего		53,3	68,6	222,5	1541,7	0,8	45,2	52,4	32,5	380,3	624,4	223,6	17,1
	Вариант 2													
	Завтрак													
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,13	0,70	40,40	0,50	110,40	173,40	52,30	1,20
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		11,9	16,2	65,1	442,6	0,2	2,0	50,4	1,0	247,4	301,0	80,9	2,1
	11-00 час													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,0	4,5	17,8	134,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
462	Тефтели из говядины с соусом	80/30	8,4	6,1	10,3	130,0	0,04	0,00	0,00	0,53	23,99	89,54	13,86	1,07
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягоди	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45

	Нарезка овощная (отруец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или отруец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
148	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,60	7,92	6,08	168,00	0,08	5,97	9,30	4,03	62,50	259,50	77,65	1,36
510	Каша гречневая (вязкая) (гарнир)	150	4,5	7,1	23,2	180,0	0,20	6,70	0,01	0,20	89,00	100,80	36,00	1,20
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		38,8	43,6	142,5	962,5	0,6	33,0	9,4	5,1	258,9	549,5	170,8	10,0
	Всего		50,4	58,4	228,1	1472,1	0,8	36,5	49,8	6,0	413,7	838,7	254,4	12,8
	Вариант 7													
	Завтрак													
302	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150/5	4,5	8,0	31,7	218,0	0,05	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,92	0,50
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		8,9	13,1	68,1	414,0	0,10	0,74	40,47	0,62	117,95	153,82	41,55	1,24
	11-00 час													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (отруец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или отруец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
114	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	12,00	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	33,58	52,64	23,86	1,10
413	Сосиски отварная	80	9,0	19,0	1,3	213,0	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
516	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30

	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		26,8	33,6	125,0	895,6	0,55	26,44	0,07	11,77	151,82	299,24	122,90	10,62
	Всего		36,7	46,7	214,4	1397,6	0,6	30,0	40,5	12,4	287,8	463,1	168,4	12,5
	Вариант 8													
	Завтрак													
302	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/2011	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		10,4	13,8	68,3	405,0	0,29	1,33	48,77	0,93	162,57	331,39	164,76	5,45
	11-00 час													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свежка отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
132	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой)	200	1,6	4,1	13,5	92,3	0,08	8,20	188,70	0,67	12,70	56,40	20,17	0,74
501	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	80	11,7	15,4	8,6	222,9	0,03	0,00	9,50	0,69	18,24	66,73	9,50	0,86
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	0,200	6,700	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягоди	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		34,3	51,7	141,0	998,7	0,5	28,9	198,3	2,2	164,2	344,7	111,7	9,6

	Всего		45,7	65,5	230,6	1491,7	0,7	33,0	247,0	3,1	344,8	686,1	280,5	15,6
	Вариант 9													
	Завтрак													
311	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/5	5,4	6,4	36,5	225,6	0,07	0,00	40,29	1,15	88,98	89,61	15,50	0,42
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		9,9	11,5	73,1	423,6	0,1	0,0	40,3	1,6	115,4	195,4	42,7	1,5
	11-00													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промысл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свежета отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	60	2,95	0,08	2,40	9,0	0,06	9,00	0,06	0,00	38,04	48,00	12,84	4,32
148	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	150	11,4	0,8	27,2	247,5	0,08	4,50	14,60	0,40	34,80	131,50	40,50	1,50
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,8	112,0	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	20,00	10,00	0,60
	Итого		24,3	6,7	119,6	706,0	0,4	22,6	14,7	1,2	126,2	312,7	91,7	8,1
	Всего		35,2	18,2	213,9	1217,6	0,5	25,4	55,0	2,8	259,6	518,1	138,4	10,2
	Вариант 10													
	Завтрак													
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,70	27,80	223,60	0,13	0,70	40,40	0,50	110,40	173,40	52,30	1,20
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		10,5	14,8	64,2	419,6	0,18	0,73	40,42	0,95	131,90	211,01	66,93	1,94

124	Щи из св капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74
390	Котлеты рыбные "Любительские"	100/5	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	180	5,60	10,00	26,40	227,00	0,20	6,70	0,01	0,20	10,00	51,00	18,00	0,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		44,9	47,9	173,2	1123,3	0,6	41,5	40,1	18,1	220,0	396,8	136,0	11,9
	Всего		66,6	81,1	260,2	1850,8	0,8	51,1	40,1	18,8	353,3	580,2	194,6	17,3
	Вариант 2													
	Завтрак													
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,17	0,90	53,40	0,70	145,01	229,30	69,20	1,60
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/201 1	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		13,8	19,3	74,1	514,7	0,3	2,2	63,4	1,2	282,0	356,9	97,8	2,5
	11-00 час													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,3	5,6	22,2	168,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
462	Тефтели из говядины с соусом	100/30	9,8	7,1	12,0	151,0	0,04	0,00	0,00	0,50	22,50	84,00	13,00	1,00

516	Макароны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
648	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		44,1	48,5	195,3	1218,7	0,58	35,00	0,12	1,68	750,80	488,80	152,40	14,35
	Всего		59,0	67,8	290,6	1821,4	0,8	40,0	63,5	2,8	1050,8	855,7	254,2	17,4
	Вариант 3													
	Завтрак													
302	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,5	7,7	52,4	312,7	0,14	1,20	52,30	3,69	246,50	216,20	39,30	4,10
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		13,0	12,8	89,0	510,7	0,19	1,20	52,32	4,14	272,90	322,01	66,53	5,16
	11-00													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промысл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
114	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	15,00	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
488	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	0,19	11,61	50,00	1,50	78,72	186,61	44,61	4,05
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20

	Итого		39,1	22,0	178,7	1047,3	0,59	56,69	50,10	5,46	233,98	475,01	219,68	16,33
	Всего		53,2	34,8	288,9	1646,0	0,8	60,7	102,4	9,6	524,9	807,0	290,2	22,1
	Вариант 4													
	Завтрак													
208/201	Допевник с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	20,40	23,30	59,50	470,67	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		24,8	28,4	95,9	666,7	0,14	0,16	59,02	4,24	121,40	199,81	42,93	2,02
	11-00 час.													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свегла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
135	Суп из овощей	250	2,3	4,4	12,5	99,0	0,20	8,20	0,01	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	0,11	6,03	19,46	0,49	46,34	175,29	54,03	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		34,2	19,6	149,4	885,3	0,55	32,03	19,57	1,67	173,44	421,49	124,13	9,65
	Всего		60,1	48,0	266,5	1639,9	0,7	35,0	78,6	5,9	312,8	631,3	171,1	12,3
	Вариант 5													
	Завтрак													
311	Каша манная вязкая молочная с маслом	200/5	7,2	7,3	48,3	287,6	0,09	0,00	45,31	1,31	118,63	119,48	20,68	0,57

96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
378/201 1	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		12,9	13,7	85,6	506,6	0,18	1,33	55,33	1,76	255,63	247,09	49,31	1,44
	11-00													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышленный производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свегла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,3	5,6	22,2	168,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
489	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	237,73	0,1	13	24	2,3	32,7	157,9	41,15	2,13
648	Кисель из концентрата на фруктовых или	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		42,9	42,6	159,6	1012,0	0,5	40,6	24,1	3,2	710,0	461,9	144,6	14,1
	Всего		56,8	56,3	266,5	1606,6	0,6	44,7	79,4	4,9	983,6	719,0	197,9	16,1
	Вариант 6													
	Завтрак													
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,17	0,90	53,40	0,70	145,01	229,30	69,20	1,60
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		12,6	17,9	73,4	493,7	0,2	0,9	53,4	1,2	171,4	335,1	96,4	2,7

	Обед																								
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17											
114	Борщ с картофелем	250	2,03	5,01	15,00	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38											
413	Сосиски отварная	100	10,8	23,8	1,6	266,0	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45											
516	Макароны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40											
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60											
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68											
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90											
	Итого		35,7	42,0	158,3	1132,7	0,51	34,38	0,11	3,68	200,08	373,80	129,93	12,58											
	Всего		47,0	57,7	257,8	1703,7	0,6	38,2	53,6	4,4	367,1	575,1	184,2	14,5											
	Вариант 8																								
	Завтрак																								
302	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06											
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01											
378/201	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41											
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45											
	Итого		11,9	16,1	78,3	465,0	0,39	1,33	61,32	1,08	170,82	397,13	208,67	6,93											
	11-00 час																								
707	Сок или Нектар фруктовый вассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60											
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60											
	Обед																								
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17											

132	Рассолыник Ленинградский (с перловой крупой)	250	2,3	4,3	16,9	115,3	0,10	8,20	0,00	0,30	15,90	70,50	25,20	0,93
501	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	100	14,6	19,3	10,8	278,0	0,03	0,00	8,90	0,65	17,10	62,56	8,90	0,81
520	Пюре картофельное или картофель отварной с маслом	180	5,60	10,00	26,40	227,00	0,20	6,70	0,01	0,20	10,00	51,00	18,00	0,40
648	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Кондитерские изделия	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		44,5	58,4	174,2	1226,6	0,6	34,9	9,0	2,0	160,1	364,3	118,2	12,3
	Всего		57,4	74,5	273,7	1779,6	1,0	39,0	70,3	3,1	348,9	771,4	330,9	19,8
	Вариант 9													
	Завтрак													
311	Каша манная вязкая молочная с маслом	200/5	7,2	7,3	48,3	287,6	0,09	0,00	45,31	1,31	118,63	119,48	20,68	0,57
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	71,00	14,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		11,7	12,4	84,9	485,6	0,1	0,0	45,3	1,8	145,0	225,3	47,9	1,6
	11-00													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл.производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св.или свежета отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	0,20	8,20	0,00	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
492	Плов из птицы	200	15,2	13,0	36,2	330,0	0,11	6,03	19,46	0,49	46,34	175,29	54,03	,
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,00	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95

	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Итого		34,3	21,0	154,6	924,3	0,55	30,13	19,56	1,55	169,62	415,89	125,27	10,00
	Всего		47,1	33,3	260,7	1497,9	0,7	32,9	64,9	3,3	332,7	651,2	177,2	12,2
	Вариант 10													
	Завтрак													
302	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,83	36,80	295,70	0,17	0,90	53,40	0,70	145,01	229,30	69,20	1,60
96	Масло сливочное	5	0,01	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	0,01	0,03	0,01
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,9	21,3	99,5	0,05	0,00	0,00	0,45	9,20	34,80	13,20	0,45
	Итого		12,5	17,9	73,2	491,7	0,22	0,93	53,42	1,15	166,51	266,91	83,83	2,34
	11-00													
707	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышл. производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Итого		1,1	0,0	21,3	88,0	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
	Обед													
	Нарезка овощная (огурец св. или помидор св. или свекла отварная или морковь отварная или огурец соленый или капуста квашенная)	100	4,92	0,13	4,00	15,0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
135	Суп из овощей	250	2,3	4,4	12,5	99,0	0,20	8,20	0,01	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	20,8	10,0	16,3	261,3	0,09	0,65	0,00	0,80	18,00	12,00	6,00	1,70
516	Макаронны отварные	180	6,1	11,0	41,0	293,4	0,18	7,40	0,01	0,30	51,00	100,80	36,00	1,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,4	32,0	149,3	0,08	0,00	0,00	0,68	13,80	52,20	19,80	0,68
	Хлеб ржаной	60	4,9	0,7	32,7	168,0	0,06	0,00	0,00	0,00	6,00	30,00	15,00	0,90
	Фрукты (Яблоко или Апельсин или Банан или Груша) или ягоды свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого		48,9	28,6	212,5	1302,0	0,79	54,05	0,12	3,08	212,10	415,00	196,10	13,95

