

С.С. Сахарова И.О.  
 Начальник лагеря  
 И.И. Шихова Э.С. Ших.  
 24.04.2022 г.



Средняя школа  
 Старая Сахча»  
 Ш.Шагвалиева

## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для лагеря с дневным пребыванием «Непоседы» МБОУ «Средняя школа им.В.А.Маркелова с.Старая Сахча»

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				21	25	82	611
<b>Суп молочный с крупой (№161-Л)</b>			250	7,0	7,9	24,2	189,9
молоко питьевое пастеризованное	125	125					
вода	138	138					
крупя рисовая	15	15					
масло сливочное	2	2					
сахар	3	3					
<b>Бутерброд горячий с сыром (№10-Л)</b>			60	8,8	13,4	16	215,8
хлеб пшеничный или батон	30	30					
сыр	27	25					
масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток (№692-Л)</b>			200	3	3,4	18	110,1
кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
молоко питьевое пастеризованное	50	50					
вода	172	172					
<b>Банан</b>			160	1,8	0,0	23,5	95,2
<b>Обед</b>				23	26	115	754
<b>Овощи свежие с зеленью ( М-таб.24)</b>			80	0,5	0,2	2,6	13,5
помидоры свежие парниковые	38	37					
огурцы свежие парниковые	41	40					
зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной ( №124-Л)</b>			250/13/5	4,3	5,3	10,5	104,3
Цыпленок-бройлер	46	25					
капуста белокочанная свежая	63	50					
Картофель с 01.03. - 40%	50	30					
морковь с 01.01 -25%	13	10					
лук репчатый	12	10					

масло сливочное	5	5					
вода или бульон	200	200					
сметана	5	5					
<b>Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом (№469, 601-Л)</b>			<b>120</b>	<b>11,2</b>	<b>13,4</b>	<b>11,5</b>	<b>208,5</b>
Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	8	8					
мука пшеничная	8	8					
масса полуфабриката		100					
соус сметанный с томатом		50					
мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
вода питьевая	37,5	37,5					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5					
<b>Рис припущенный (№512-Л)</b>			<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>37,0</b>	<b>207,2</b>
крупа рисовая	53	53					
масло сливочное	5	5					
вода		110					
<b>Компот из смеси сухофруктов(№639-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31,4</b>	<b>120,2</b>
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>43</b>	<b>50</b>	<b>197</b>	<b>1365</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				9	18	80	500
<b>Каша пшенная с маслом и сахаром ( №302-Л)</b>			<b>200/5</b>	<b>6,0</b>	<b>10,0</b>	<b>41,4</b>	<b>269,3</b>
крупа пшенная	47	47					
молоко питьевое пастеризованное	90	90					
вода питьевая	60	60					
сахар	12,5	12,5					
масло сливочное	5	5					
<b>Бутерброд с маслом (№91-Л)</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>8,3</b>	<b>14,5</b>	<b>138,3</b>
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30					
<b>Мандарин</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>8,7</b>	<b>35,6</b>
<b>Чай с сахаром (№1-Л)</b>			<b>200/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>57,1</b>
чай - заварка	1	1					
вода		200					
сахар	15	15					
<b>Обед</b>				<b>34</b>	<b>31</b>	<b>104</b>	<b>801</b>
<b>Огурцы свежие с зеленью (№М-таб24)</b>			<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>10,8</b>

огурцы свежие парниковые	82	80				
зелень укропа	2,7	2				

<b>Борщ с курой и со сметаной (№110-Л)</b>		<b>250/25/5</b>	<b>6,4</b>	<b>7,45</b>	<b>13,4</b>	<b>142,9</b>
Цыпленок-бройлер	46	25				
Картофель с 01.03. - 40%	28	20				
Свёкла с 01.01 - 25%	52	40				
Морковь с 01.01 - 25%	13	10				
Капуста белокочанная свежая	25	20				
лук репчатый	12,0	10				
томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли)	8	8				
Сахар	3	3				
масло сливочное	5	5				
Бульон или вода	200	200				
сметана	5	5				
<b>Рыбы жареная (№377-Л)</b>		<b>100</b>	<b>19,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>	<b>159,3</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113				
мука пшеничная	6	6				
масло растительное	6	6				
<b>Картофель отварной с маслом (№203-Л)</b>		<b>150/6</b>	<b>3,1</b>	<b>9,7</b>	<b>24,4</b>	<b>191,0</b>
Картофель с 01.03. - 40%	217	155				
масло сливочное	6	6				
<b>Зефир</b>		<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>3,7</b>	<b>20,5</b>	<b>113,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>
<b>Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,2</b>	<b>83,5</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>43</b>	<b>49</b>	<b>184</b>	<b>1301</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				<b>30</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>601</b>
<b>Запеканка из творога со сметаной (№366-Л)</b>			<b>180</b>	<b>30,0</b>	<b>26,6</b>	<b>27,4</b>	<b>462,2</b>
творог	142	140					
крупа манная	10	10					
сахар	10	10					
яйца (шт)	0,1	0,1					
сметана	6	6					
сухари пшеничные	6	6					
масло сливочное	6	6					
Масса запеканки		150					
сметана	30	30					
<b>Бутерброд с колбасой вареной (№6-2004)</b>			<b>35</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>80,2</b>
хлеб пшеничный или батон	15	15					
колбаса вареная "высший сорт"	21	20					
<b>Чай с лимоном (№686-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>58,2</b>
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7					

сахар	15	15					
	Обед			21	16	127	706
<b>Овощи свежие (помидоры с зеленью) (№М-таб№24)</b>			<b>80/3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>13,2</b>
помидоры свежие парниковые	82	80					

зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей №140-Л)</b>			<b>250/25</b>	<b>6,90</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b>	<b>110,1</b>
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03. - 40%	125	75					
макаронные изделия промышленного производства	10	10					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12,0	10					
масло сливочное	3	3					
<b>Рагу из птицы (№489-Л)</b>			<b>200/60</b>	<b>9,0</b>	<b>8,4</b>	<b>14,6</b>	<b>166,2</b>
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
масло растительное	3	3					
<b>Масса жареной птицы</b>							<b>60</b>
Картофель с 01.03.- 40%	214	128					
морковь с 01.01.- 25%	37	28					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10					
лук репчатый	19	16					
мука пшеничная	2,4	2,4					
масло сливочное	6	6					
<b>Кисель из концентрата (№648-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,1</b>	<b>79,1</b>
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах ( без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>
<b>Вафли</b>			<b>70</b>	<b>1,7</b>	<b>2,0</b>	<b>56,8</b>	<b>237,3</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>51</b>	<b>49</b>	<b>176</b>	<b>1307</b>	

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				<b>14</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>438</b>
<b>Каша их хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом ( №311-Л)</b>			<b>200//15/5</b>	<b>6,7</b>	<b>9,0</b>	<b>27,3</b>	<b>210,2</b>
овсяные хлопья "Геркулес"	31	31					
молоко питьевое	106	106					
вода	70	70					
сахар	20	20					
масло сливочное	6	6					
<b>Бутерброд с маслом, сыром (№3-Л)</b>			<b>35</b>	<b>4,7</b>	<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>117,3</b>

хлеб пшеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
<b>Кофейный напиток на молоке (№692-Л)</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3,4</b>	<b>18</b>	<b>110,1</b>
кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
молоко питьевое	50	50					
пастеризованное							
вода	172	172					
<b>Обед</b>				<b>31</b>	<b>32</b>	<b>131</b>	<b>905</b>
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью (№43-Л)</b>			<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>4,1</b>	<b>7,1</b>	<b>68,0</b>
капуста белокочанная свежая нового урожая	99	79					
Масса прогретой капусты		71					
морковь нового урожая до 01.01.-20%	12	10					
сахар	5,0	5,0					
масло растительное	5	5					
<b>Суп картофельный с рыбными консервами (№133-Л)</b>			<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>10,5</b>	<b>20,5</b>	<b>205,4</b>
Картофель с 01.03. - 40%	158	113					
морковь с 01.01.- 25%	13	10					
лук репчатый	10	8					
масло сливочное	3	3					
рыбные консервы в собственном соку (скуприя атлантическая)	36	35					
вода	180	180					
<b>Гуляш из говядины с соусом (№437-Л)</b>			<b>50/50</b>	<b>13,9</b>	<b>6,5</b>	<b>4,0</b>	<b>129,1</b>
говядина полуфабрикат	93	79					
масло сливочное	4	4					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	8	8					
мука пшеничная	3	3					
<b>Картофельное пюре (№520-Л)</b>			<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>21,9</b>	<b>155,3</b>
Картофель с 01.03. - 40%	179	128					
молоко питьевое	24	23					
масло сливочное	5	5					
<b>Компот из смеси сухофруктов (№639-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31,4</b>	<b>120,2</b>
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
<b>Пряник</b>			<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>3,6</b>	<b>23,4</b>	<b>126,6</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>46</b>	<b>52</b>	<b>183</b>	<b>1342</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				<b>12</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>558</b>
Каша рисовая молочная вязкая с маслом (№302-Л)			200/5/10	3	8,2	38	228,3

крупярисовая	44	44					
вода питьевая	60	60					
молоко питьевое	98	98					
сахар	10	10					
масло сливочное	5	5					
<b>Чай с сахаром (№685-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>57,1</b>
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
<b>Бутерброд горячий с сыром и колбасой (№11-Л)</b>			<b>60</b>	<b>7,9</b>	<b>15,7</b>	<b>15</b>	<b>229,2</b>
хлеб пшеничный или батон	30	30					
колбаса вареная "высший сорт"	21	20					
сыр	11	10					
<b>Груша</b>			<b>130</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>11,2</b>	<b>43,6</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат свекольный (№33-С)</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>91,8</b>
Свёкла с 01.01 - 25%	126	95					
масло растительное	6	6					
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками (№137-Л)</b>			<b>250/25</b>	<b>7,4</b>	<b>5,5</b>	<b>15,1</b>	<b>135,7</b>
картофель 01.03. -40%	140	100					
морковь с 01.01-25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3					
масло сливочное	3	3					
Бульон или вода		180					
<b>фрикадельк и</b>		<b>25</b>					
говядина полуфабрикат	39	29					
лук репчатый	3,0	2,5					
вода питьевая	2,5	2,5					
яйца (шт)	0,05	0,05					
<b>Котлеты рубленые из цыплят со сливочным маслом (№499-Л)</b>			<b>75/5</b>	<b>12,1</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>192,5</b>
Цыпленок-бройлер	128	53					
хлеб пшеничный	12	12					
вода	18	18					
масло сливочное	3	3					
масса полуфабриката		88					
масло растительное	5	5					
масса жареных котлет		75					
масло сливочное	5	5					
<b>Макаронные изделия отварные (№516-Л)</b>			<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>6,1</b>	<b>35,2</b>	<b>208,1</b>
макаронные изделия	53	53					
масло сливочное	5	5					
<b>Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,2</b>	<b>83,5</b>
<b>Печенье "Юбилейное"</b>			<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>10,2</b>	<b>58,7</b>
<b>хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>43</b>	<b>55</b>	<b>203</b>	<b>1429</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>							
<b>Химический состав</b>							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				26	43	58	710
<b>Омлет натуральный (№340-Л)</b>			210	21,0	35,0	4,0	415
яйца	4	160					
молоко питьевое	60	60					
масса омлетной смеси		220					
масло растительное для жарки	5	5					
масса омлета		205					
масло сливочное	5	5					

<b>Бутерброд горячий с сыром и колбасой (№11-Л)</b>			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30					
<b>Чай с лимоном (№686-Л)</b>			200	0,3	0	15,2	58,2
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7					
сахар	15	15					
<b>Банан</b>			200	2,1	0,0	24,0	98,4
<b>Обед</b>				19	17	87	556
<b>Помидоры свежие с зеленью (М- таб.24)</b>			80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
помидоры свежие парниковые	82	80					
зелень (петрушка, или укроп)	3,7	3					
<b>Суп с крупой и курицей (№149-Л)</b>			250/25	6,0	7,3	16,6	156
Цыпленок-бройлер	46	25					
крупка рисовая	20	20					
морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
<b>Рагу из птицы (№489-Л)</b>			200/160	9,0	8,4	14,6	166,2
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
масло растительное	3	3					
<b>Масса жареной птицы</b>							60
Картофель с 01.03.- 40%	179	128					
морковь с 01.01.- 25%	35	28					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	10	10					
лук репчатый	19	16					
мука пшеничная	2,4	2,4					
масло сливочное	6	6					
<b>Хлеб ржаной</b>			50	2,5	0,7	22,4	100,3
<b>Компот из смеси сухофруктов (№639-Л)</b>			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
<b>ИТОГО</b>				44	60	145	1266

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				12	22	93	597

<b>Каша пшеничная с маслом и сахаром (№302-Л)</b>			<b>200/5/15</b>	<b>6,6</b>	<b>11,2</b>	<b>45,3</b>	<b>297,1</b>
крупка пшеничная	50	50					
молоко питьевое пастеризованное	96	96					
вода питьевая	64	64					
сахар	15	15					
масло сливочное	5	5					
<b>Бутерброд с колбасой вар (№6-Л)</b>			<b>35</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>80,2</b>
хлеб пшеничный или батон	15	15					
колбаса вареная "высший сорт"	21	20					
<b>Какао с молоком (№693-Л)</b>			<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>5</b>	<b>32,5</b>	<b>186,5</b>

какао-порошок	4	4					
сахар	20	20					
молоко питьевое	100	100					
вода	110	110					
<b>Апельсин</b>			<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>8,2</b>	<b>33,6</b>
<b>Обед</b>				<b>40</b>	<b>36</b>	<b>107</b>	<b>891</b>
<b>Винегрет овощной (№71-Л)</b>			<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>10,1</b>	<b>6,8</b>	<b>124</b>
Картофель с 01.03-40%	29	21					
свекла -с 01.01 - 25%	19	15					
Морковь с 01.01. - 25%	13	10					
огурцы консервированные без уксуса	27	20					
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	12,0	10					
лук	18,0	15					
масло растительное	10	10					
<b>Суп картофельный с бобовыми и курицей (№139 Л)</b>			<b>250/25</b>	<b>10,4</b>	<b>7,7</b>	<b>22,4</b>	<b>201</b>
Цыпленок-бройлер	46	25					
картофель с 01.03. - 40%	70	50					
горох лущёный	20	20					
лук репчатый	12	10					
морковь с 01.01 - 25%	13	10					
масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	180	180					
<b>Рыбы жареная (№9377-Л)</b>			<b>100</b>	<b>19,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>	<b>159,3</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113					
мука пшеничная	6	6					
масло растительное	6	6					
<b>Картофельное пюре (№520-Л)</b>			<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>21,9</b>	<b>155,3</b>
Картофель с 01.03. - 40%	180	128					
молоко питьевое	24	23					
масло сливочное	5	5					
<b>Кисель из концентрата (№648-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,1</b>	<b>79,1</b>
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах ( без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>
<b>Йогурт для детского питания (стаканчик)</b>			<b>1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,6</b>	<b>12,5</b>	<b>72,5</b>



ИТОГО				52	58	200	1488
ДЕНЬ 8							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				13	18	104	606
<b>Суп молочный с макаронными изделиями (№160-Л)</b>			250	6,2	7,9	24,7	195
вода питьевая	105	105					
молоко питьевое	125	125					
макаронные изделия, или вермишель, или фигурные изделия	20	20					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
<b>Бутерброд с маслом, сыром (№93-Л)</b>			35	4,7	7,9	7,3	117,3
хлеб пшеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
<b>Чай с сахаром (№685-Л)</b>			200	0,2	0,0	15,0	57,1
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
сахар	15	15					
<b>Вафли</b>			70	1,7	2,0	56,8	237,3
<b>Обед</b>				23	20	98	645
<b>Овощи свежие с зеленью (М- таб.24)</b>			80	0,5	0,2	2,6	13,5
помидоры свежие парниковые	38	37					
огурцы свежие парниковые	41	40					
зелень свежая (укроп или петрушка)	3	2					
<b>Рассольник ленинградский (№132-Л) с курой, со сметаной</b>			2:0/25/5	7,4	8,1	20,2	178,25
Цыпленок-бройлер	46	25					
картофель с 01.03. - 40%	105	75					
крупа рисовая	5	5					
морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	6	5					
огурцы консервированные без уксуса	17	15					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
<b>Плов из птицы (№492-Л)</b>			225	11,1	11,1	20,4	226
Цыпленок-бройлер	144	103					
масло сливочное	12	12					
лук	14	12					
морковь с 01.01 - 25%	15	12					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	8	8					
крупа рисовая	53	53					
масса тушёной птицы		75					
масса риса с овощами		150					
<b>Хлеб ржаной</b>			50	2,5	0,7	22,4	100,3

Яблоко	130	0,4	0,0	11,2	43,6
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)	200	1,0	0,0	21,2	83,5
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>38</b>	<b>202</b>	<b>1251</b>

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				14	22	86	586
<b>Каша манная жидкая с маслом (№311-Л)</b>			200/15/5	3	8,6	38,2	242
крупы (манная)	31	31					
молоко питьевое пастеризованное	106	106					
вода	70	70					
сахар	15	15					

масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток на молоке (№692-Л)</b>			200	3	3,4	18	110,1
кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
молоко питьевое пастеризованное	50	50					
вода	172	172					

<b>Бутерброд с маслом (№1-Л)</b>			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
масло сливочное	10	10					
хлеб пшеничный или батон	30	30					

<b>Йогурт для детского питания питьевой</b>			1	5,4	2,0	15,0	95,9
---	--	--	---	-----	-----	------	------

#### Обед

<b>Помидоры свежие с зеленью (М- таб.24)</b>			80/3	0,9	0,1	3,0	17
помидоры свежие парниковые	82	80					
зелень (петрушка, или укроп)	3,7	3					

<b>Борщ с курой и со сметаной (№110-Л)</b>			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель с 01.03. - 40%	33	20					
Свёкла с 01.01 - 25%	53	40					
Морковь с 01.01 - 25%	13	10					
Капуста белокочанная свежая	25	20					
лук репчатый	12,0	10					
томатное пюре (без содержания консервантов и красителей, крахмала и соли)	8	8					
Сахар	3	3					
масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
сметана	5	5					

<b>Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом (№469,601-Л)</b>			120	11,2	13,4	11,5	208,5
Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	8	8					
мука пшеничная	8	8					

<b>масса полуфабриката</b>		<b>100</b>					
<b>соус сметанный с томатом</b>		<b>50</b>					
мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
вода питьевая	37,5	37,5					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	5	5					
<b>Греча рассыпчатая с маслом (№297-Л)</b>		<b>150/5</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>41,3</b>	<b>278</b>	
крупка гречневая	95	95					
вода	142	142					
масло сливочное	5	5					
<b>Кисель из концентрата (№648-Л)</b>		<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,1</b>	<b>79,1</b>	

кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и красителей)	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
<b>хлеб ржаной</b>		<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>0,7</b>	<b>22,4</b>	<b>100,3</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>43</b>	<b>53</b>	<b>198</b>	<b>1412</b>	

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	угл., г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>				<b>35</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>638</b>
<b>Запеканка из творога со сметаной (№366-Л)</b>			<b>180</b>	<b>30,0</b>	<b>26,6</b>	<b>27,4</b>	<b>462,2</b>
творог	142	140					
крупка манная	10	10					
сахар	10	10					
яйца (шт)	0,1	0,1					
сметана	6	6					
сухари пшеничные	6	6					
масло сливочное	6	6					
Масса запеканки		150					
сметана	30	30					
<b>Бутерброд с маслом, сыром (№3-Л)</b>			<b>35</b>	<b>4,7</b>	<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>117,3</b>
хлеб пшеничный или батон	15	15					
масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
<b>Чай с лимоном (№686-Л)</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>58,2</b>
чай - заварка	1	1					
вода	200	200					
Лимон	8	7					
сахар	15	15					
<b>Обед</b>				<b>25</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>772</b>
<b>Салат из свёклы с сыром (№50-Л)</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>8,4</b>	<b>67</b>
Свёкла с 01.01 - 25%	91	71					
сыр	18	16					
сметана	15	15					
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками (№142-Л)</b>			<b>250\25</b>	<b>6,0</b>	<b>5,3</b>	<b>14,8</b>	<b>131</b>
картофель с 01.03. - 40%	167	100					
морковь с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					

томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	3	3				
масло сливочное	3	3				
вода или бульон	180	180				
<b>фрикадельки рыбные (№179-Л)</b>		<b>25</b>				
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	33	24				
яйца (шт)	0,03	0,03				
лук репчатый	6	5				
вода питьевая или бульон	3,0	3				

<b>Котлеты из филе птицы панированные жареные (№496-Л)</b>			5	11,0	9,8	5,0	152
Цыпленок-бройлер	152	47					
хлеб пшеничный	11	10					
яйцо(шт)	0,1	0,1					
масло сливочное	5	5					
<b>Картофель тушёный (№216-Л)</b>			150	3,1	8,6	27,7	201
Картофель с 01.03 - 40%	178	127					
Морковь с 01.01 - 25%	20	15					
лук репчатый	28,5	24,0					
томатное пюре (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	8,0	8,0					
масло сливочное	12	12					
<b>Компот из смеси сухофруктов (№639-Л)</b>			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
Яблоко			100	0,3	0,0	78,0	293,7
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
<b>ИТОГО</b>				<b>60</b>	<b>62</b>	<b>160</b>	<b>1409</b>
<b>Соль йодированная в расчёте на 10 дней (по 6 граммов в день)</b>	<b>60,0</b>	<b>60,0</b>					
<b>ИТОГО в среднем за 10 дней</b>				<b>46</b>	<b>53</b>	<b>185</b>	<b>1357</b>
<b>Потребность в пищевых веществах и энергии для детей: завтрак - 25%, обед - 35% (всего 60%)</b>				<b>46</b>	<b>47</b>	<b>185</b>	<b>1350</b>