

Утверждаю:
Директор школы
В.Н. Фаумова



Согласовано:
Начальнику лагеря:

Е.В. Бородинкина

№ Рец.	Наименование блюд	Выход 1 (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый День							
Т. № 8	Завтрак	Каша манная с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
469		Бутерброд с сыром	40/15	20,967	21,25	22,666	365,783
959		Какао с молоком	200	0,6	0	31,4	128
		Зефир.	36	3,1	0,38	21,3	154
		итого	0,574	30,23	42,67	132,82	981,68
58	Обед	Салат из свежих овощей (помидоры)	60	0,7	5	6,03	69,81
187		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200 /10	3,184	5,84	10,41	104,37
488		Курица порционная	100	22	20,12	5,4	296
299		Картофельное пюре	200	8,64	12,986	58,69	371,654
868		Компот из с/ф с а/к	200	3,7	3,87	25,77	153,2
		Хлеб пшеничный витамин.	35	3,8	0,45	24,4	168
		Хлеб из смеси ржаной и пшен.муки	50	2,45	0,5	23	100,55
		Фрукт	100	0,9	0,0	27,0	130,00
		Итого	0,955	50,185	48,386	216,3133	1493,274
		Итого за день	1.5290	70,37	81,153	313,00867	2253,127

Второй День							
Т №8	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5/5	7,75	20,832	34,19	510,46
		Бутерброд с маслом и сыром	40\10\20	6,13	13,8	14,99	206,09
943		Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	59,80
		Хлеб пшеничный витаминный	30	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия (зефир)	20	0,2	5,3	29	161
		Итого	0,670	27,995	36,65	174,7475	1196,2325
58	Обед	Салат из св.огурцов и капусты	60	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп фасолевый с картофелем	250	6,12	5,21	21,4	154
608		Котлета мясная	75	15,7	13,02	15,78	246
413		Макароны отварные	150	8		38	196
332		Кисель с аск.кисл.	200	0,1	0,1	32,6	131,7

	Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,45	0,5	23	100,55
	Фрукт	100	0,9	0,0	27,0	130,00
	<i>Итого</i>	<i>1040,0</i>	<i>32,87</i>	<i>30,96</i>	<i>157,87</i>	<i>1055,19</i>
	Итого за день	1710,0	60,865	67,61	332,61,75	2251,4225

Третий День

Т №8	Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	16,1	14,44	33,866	361,14
48		Бутерброд с джемом	40/10	1,47	0,3	13,8	53,78
		Чай с лимоном	200	6,6	12	25,0	168
		Печенье	25	1,01	32,8	48,6	201
		<i>итого</i>	<i>0,487</i>	<i>24,51</i>	<i>53,62</i>	<i>170,42</i>	<i>930,13</i>
58	Обед	Суп из макаронных изделий с картофелем	250	2,25	2,643	23,875	141,563
		Салат из свежих овощей	60	0,7	5	6,03	69,81
208		Гуляш домашний с овощами	90/25	32,6	0,86	11,4	345,78
591		Рис отварной	200	8,64	12,986	58,69	371,654
299		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
868		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,52	28,3	171
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
		<i>итого</i>	<i>0,835</i>	<i>61,411</i>	<i>25,5485</i>	<i>189,50396</i>	<i>1700,526</i>
		Итого за день	1322,0	85,921	79,1685	3599,9239	2630,656

Четвертый День

Т №8	Завтрак	Каша Дружба с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	23,00	92
		Бутерброд с сыром	40/10	3,1	0,38	21,3	154
		<i>итого</i>	<i>0,476</i>	<i>31,16</i>	<i>35,02</i>	<i>153,266</i>	<i>1192,1</i>
		Огурец порционный	60	1,6	5,00	6,03	69,81
	Обед	Суп картофельный с мясн.	250/70	2,54	4,58	20,00	135,00
59		Рис отварной /соус	150/50	4,556	5,497	43,724	248,2
204		Котлета куриная	100	15,7	13,02	15,78	246,00
682-789		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	48	1,47	0,3	13,8	53,78
608		Кисель с аск.кисл.	200	0,1	0,1	32,6	131,7
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00

332	Хлеб пшеничный витаминный	20	3,1	0,38	21,3	154
	<i>итого</i>	1088,0	32,224	29,163	229,942	1470,986
	Итого за день	1564,0	71,384	64,183	383,208	2662,986

Пятый День

	Завтрак	Омлет на молоке	200	8,64	12,986	58,69	185,827
		Кукуруза консервированная	50	22	20,12	5,4	296,00
488		Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0,00	31,4	128,00
299		Хлеб из смеси ржаной и	35	2,45	0,5	23	100,55
		<i>итого</i>	0,535	36,07	52,913	152,43667	2080,647
		Огурец порционный	60	1,6	5,00	6,03	69,81
	Обед	Щи из свежей капусты с	250/10	2,96	5,32	9,13	96,28
58		Курица отварная	75	25	21,3	0,580	310
187		Каша гречневая	150	0,874	6,615	43,1	69,3
637		Хлеб пшеничный	50	3,675	0,75	34,5	159,45
8		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	122,00
		<i>итого</i>	1035	46,46	48,63	218,521	1589,796

868	Итого за день	1570,0	82,53	101,743	370,95767	2670,443

Шестой День

469	Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/10	20,967	21,25	22,666	365,783
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Бутерброд с джемом	40/10	0,9	0,6	12,00	78
		<i>Итого</i>	0,396	24,305	42,95	81,135	894,12
58	Обед	Помидор порционный	60	0,7	5	6,03	69,81
		Суп Рассольник	250	6,125	6,375	21,25	148,75
590		Жаркое домашнему по-	150 /90	4,32	6,492	29,35	185,83
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Хлеб пшеничный витаминный	50	7,1	0,83	42,1	140,1

	Хлеб из смеси рж. и пшеничной муки	35	1,47	0,3	13,8	63,78
	Фрукт	100	0,45	0,0	13,5	65,00
	<i>Итого</i>	<i>1175,0</i>	<i>40,34</i>	<i>54,068</i>	<i>279,65</i>	<i>1808,57</i>
	Итого за день	1571,0	64,645	97,018	360,7896	2702,643

Седьмой День

Т№8	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	14,3	47,431	324,661
943		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,00	14,00	56,80
		Кондит. изделия	60	0,2	5,3	29	161
		Хлеб пшеничный витаминный	25	1,47	0,3	13,8	60,33
		Сыр порционный	20	0,375	5,75	0,375	78,75
		<i>итого</i>	<i>0,525</i>	<i>48,696</i>	<i>58,365</i>	<i>160,7754</i>	<i>1330,85</i>
58	Обед	Салат из свежих овощей	100	0,42	0,09	3,618	41,886
206		Суп фасолевый с картоф.	250	5,53	4,8	19,4	145
591		Гуляш с овощами	50/90	16,3	9,3	5,7	142,89
Т№8		Гречневая каша	150	0,874	6,615	43,100	169,3
332		Кисель с аск.кисл.	200/25	0,1	0,1	32,6	131,7
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,9	0,38	21,01	137,00
		Фрукт	100	0,45	0,0	13,5	65,00
		<i>итого</i>	<i>0,890</i>	<i>47,707</i>	<i>14,195</i>	<i>199,078</i>	<i>1227,766</i>
		Итого за день	1415,00	96,403	72,96	359,8534	2558,616

Восьмой День

Т №8	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,08	13,44	47,866	329,33
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Хлеб пшеничный витаминный	50	3,1	0,38	21,3	154
		Кондит. изделия	20	6,13	15,2	36,7	135
		<i>итого</i>	<i>0,535</i>	<i>24,48</i>	<i>38,52</i>	<i>102,0523</i>	<i>981,7515</i>
59		Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,42	0,09	3,618	41,886
204	Обед	Суп пшенный с картоф.	250	1,94	10,375	26,0625	219,435
608		Плов с мясом	180	15,7	13,02	15,78	246,00
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	50	2,97	0,39	21,97	139
868		Компот из с/ф с а/к	200/25	0,2	0,1	10,7	44,5
		Фрукт	100	0,9	0,0	22,0	142,00
		<i>итого</i>	<i>0,900</i>	<i>44,234</i>	<i>45,4995</i>	<i>260,91</i>	<i>1694,4865</i>

		Итого за день	1435,0	68,714	84,0015	362,9623	2676,238
--	--	----------------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	-----------------

Девятый День

469	Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	120/17	20,967	21,25	22,666	365,783
Т№8		Печенье	40	5,83	4,41	28,71	177,85
959		Какао с молоком	200	0,6	0,00	31,4	128,00
		Хлеб из смеси ржаной и пшен. муки	25	2,9	0,38	21,01	137
		итого	0,503	26,63	45,39	126,33	871,2
58	Обед	Салат из св.овощей	60	0,42	3,00	3,618	41,886
187		Борщ картоф. и сметаной	250/10	2,96	5,32	9,13	96,28
		Мясные биточки	100	15,06	10,22	16,98	222
8		Хлеб пшеничный витамин.	50	10,05	1,05	74,5	360
682-759		Рис отварной/ соус	150/25	4,556	5,497	43,724	248,2
332		Кисель с аск.кисл.	200	0,1	0,1	32,6	131,7
		Кондит. изделия	20	0,7	0,2	47,75	195,00
		итого	1005,0	46,506	25,187	205,302	1425,0066
		Итого за день	1598,0	67,136	70,577	331,632	2296,266

Десятый День

Т№8	Завтрак	Каша геркулес. с маслом и сахаром	200/5/5	15,00	13,44	33,866	361,14
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,13	13,8	14,99	206,09
		Яйцо вареное	1шт	0,375	5,75	0,375	78,75
		Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
		Хлеб из смеси ржан. и пшенич. муки	35	1,47	0,3	13,8	63,78
		Итого	0,575	28,08	33,74	133,731	1027,43
58	Обед	Салат из свеж.огурцов	60	1,6	5,00	6,03	69,81
206		Суп горох. с картоф.	250	5,48	4,47	9,7	146
637		Курица отварная	75	21,465	17,006	0,525	240
413		Макароны отварные	150	7,306	6,64	46,51	282,00
		Хлеб пшеничный витамин.	50	10,5	1,05	74,5	360
868		Компот из свеж. плодов с а/к	200	0,2	0,1	10,7	44,5
		Кондит. изделия	50	0,6	0,1	47,75	195
		итого	0,900	54,661	46,896	183,515	1328,81
		Итого за день	1475,0	100,241	87,356	317,246	2537,31