

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Красноподгорная
средняя общеобразовательная школа
им.П.М.Волкова»» Краснослободского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ О.Н.Петрова

Меню

лагеря дневного пребывания детей

**МБОУ «Красноподгорная средняя общеобразовательная школа
им. П. М Волкова» Краснослободского муниципального района
Республики Мордовия**

(летний период)

для обучающихся 7-11 лет

Первый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-1т | 2. Творожная запеканка | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| | 54-2гн | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | 2 | 4.Бутерброд с маслом | 20/10 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,1 |
| | пром | 5.Фрукты свежие (мандарин) | 120 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | Итого: | 500 | 32,73 | 19,5 | 36,14 | 495,1 |
| обед | 54-13з | 1.Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 |
| | 54-28с | 2. Борщ со сметаной | 200 | 1,32 | 2,76 | 7,46 | 58,1 |
| | 54-21г | 3.Гороховое пюре | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| | 54-29м | 4. Мясная фрикаделька из курицы | 90 | 10,95 | 9,72 | 5,4 | 153 |
| | пром | 5. Сок мультифрукт | 180 | 5,8 | 5 | 8,4 | 113 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 740 | 43,27 | 24,9 | 114,68 | 863,3 |
| | | Итого за день: | 1210 | 76 | 44,4 | 150,82 | 1358,4 |

Второй день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-19к | 1. Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,5 | 4,54 | 17,86 | 120,8 |
| | 54-3гн | 5. Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | 2 | 3. Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,34 | 5,60 | 16,92 | 131,6 |
| | пром | 4.Фрукты свежие (апельсин) | 110 | 0,9 | 0,20 | 8,10 | 43,0 |
| | | Итого: | 500 | 9,04 | 10,34 | 49,58 | 323,3 |
| обед | 54-3з | 1. Овощи свежие помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,10 | 2,30 | 12,8 |
| | 54-20с | 2. Суп рыбный | 200 | 8,38 | 2,60 | 14,60 | 115,4 |
| | 54-6г | 3. Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| | 54-6м | 4.Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13,10 | 12,40 | 221,3 |
| | пром | 5. Сок (тыква, яблоко) | 180 | 0,6 | 0,00 | 33,00 | 128,0 |
| | пром | 5.Печенье Юбилейное | 20 | 1,05 | 3,3 | 9,6 | 72 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 7. Хлеб ржаной | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 745 | 37,73 | 26,42 | 161,92 | 1026,54 |
| | | Итого за день: | 1215 | 46,77 | 36,76 | 211,5 | 1349,84 |

Третий день

| | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------|-----------------|-----------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 54-27к | 1.Каша манная молочная | 180 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 |
| | 54-3гн | 2. Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | 1 | 3. Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 11,4 | 19,8 | 97 |
| | пром | 4.Фрукты свежие (мандарин) | 110 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | Итого: | 500 | 8,2 | 17,3 | 59,3 | 337,2 |
| обед | 54-7з | 1.Салат из свежей капусты | 80 | 2,1 | 8,1 | 8,3 | 114,3 |
| | 54-11с | 2. Суп крестьянский с рисом | 200 | 4,94 | 5,78 | 11,26 | 116,88 |
| | 54-10м | 3.Капуста тушёная с мясом | 180 | 22,1 | 21,9 | 13,2 | 339,4 |
| | пром | 2. Йогурт питьевой | 180 | 6,2 | 4 | 10,4 | 169 |
| | пром | 5. Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб ржаной | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | | Итого: | 700 | 44,94 | 42,3 | 96,68 |
| | | Итого за день: | 1200 | 53,14 | 59,6 | 155,98 | 1350,34 |

Четвертый день

| | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-6к | 1. Каша пшеничная | 150 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| | 2 | 2. Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,34 | 5,60 | 16,92 | 131,6 |
| | 54-2гн | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | пром | 4. Печенье Юбилейное | 20 | 1,05 | 3,30 | 9,60 | 72,0 |
| | пром | 4.Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52 |
| | | Итого: | 500 | 12,15 | 19,27 | 82,03 | 557,3 |
| обед | 54-13з | 1.Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 |
| | 54-25с | 2. Суп гороховый | 200 | 6,52 | 2,8 | 14,92 | 110,92 |
| | 54-11г | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,20 | 19,80 | 139,4 |
| | 54-7р | 4. рыба отварная | 100 | 13,1 | 7,5 | 2,9 | 131,6 |
| | 54-1хн | 4. Компот из кураги | 180 | 0,6 | 0,09 | 32 | 79 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 750 | 34,12 | 21,71 | 129,24 | 795,28 |
| | | Итого за день: | 1250 | 46,27 | 40,98 | 211,27 | 1352,58 |

Пятый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-29к | 1. Геркулесовая каша молочная | 150 | 8,2 | 11,2 | 32,4 | 263 |
| | 54-3гн | 4. Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | 1 | 3. Бутерброд с маслом | 20/10 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,1 |
| | пром | 4. Фрукты свежие (груша) | 120 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 56,4 |
| | | Итого: | 500 | 10,93 | 20,1 | 49,84 | 476,4 |
| обед | 54-5з | 1. Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,8 | 4,1 | 2,4 | 37,6 |
| | 54-1с | 2. Щи со сметаной | 200 | 1,62 | 4,92 | 5,28 | 72,08 |
| | 54-21г | 3. Гороховое пюре | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| | 54-29м | 4. Мясная фрикаделька из курицы | 90 | 10,95 | 9,72 | 5,4 | 153 |
| | 54-2гн | 3. Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | пром | 5. Йогурт | 115 | 5 | 2,1 | 15 | 110 |
| | пром | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 7. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 740 | 42,67 | 24,66 | 121,9 | 877,84 |
| | | Итого за день: | 1240 | 53,6 | 44,76 | 171,74 | 1354,24 |

Шестой день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-19к | 1. Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,5 | 4,54 | 17,86 | 120,8 |
| | 54-21гн | 2. Какао с молоком | 180 | 4,6 | 3,60 | 12,6 | 100,4 |
| | 2 | 3. Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,34 | 5,60 | 16,92 | 131,6 |
| | пром | 4. Фрукты свежие (банан) | 120 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 115,2 |
| | | Итого: | 510 | 13,94 | 14,24 | 68,38 | 468 |
| обед | 15 | 1. Салат из помидоров с луком | 80 | 1,74 | 6,52 | 3,55 | 78,98 |
| | 54-20с | 2. Суп рыбный | 200 | 8,38 | 2,6 | 14,6 | 115,38 |
| | 54-3г | 3. Макароны с сыром | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| | пром | 4. Сок (персик) | 200 | 0,6 | 0,00 | 33,00 | 128,0 |
| | пром | 5. Вафли Коровка | 20 | 1,35 | 5,4 | 10,44 | 95,4 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 710 | 27,07 | 21,94 | 147,91 | 888,12 |
| | | Итого за день: | 1220 | 41,01 | 36,18 | 216,29 | 1356,12 |

Седьмой день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------|-----------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 54-16к | 1. Каша «Дружба» молочная | 150 | 5 | 5,8 | 24,1 | 152,01 |
| | 54-6о | 2. Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| | 54-2гн | 3. Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | 2 | 4. Бутерброд с маслом | 20/10 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,1 |
| | пром | 5. Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | Итого: | 500 | 12,83 | 18,6 | 38,84 | 402,51 |
| обед | 54-2з | 1. Овощи свеж огурец | 60 | 0,7 | 0,10 | 2,00 | 11,3 |
| | 54-24с | 2. Суп с вермишелью на м/к бульоне | 200 | 4,78 | 2,2 | 15,54 | 100,9 |
| | 54-2м | 3. Гуляш | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 |
| | 54-4г | 4. Гречка отварная | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| | 54-6хн | 4. Компот из свежих яблок | 180 | 0,3 | 0,10 | 10,30 | 42,8 |
| | пром | 6. Конфета Птичье молоко | 13 | 0,338 | 3,3 | 7,28 | 58,5 |
| | пром | 7. Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 8. Хлеб ржаной | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 763 | 40,918 | 30,92 | 128,64 | 952,72 |
| | | Итого за день: | 1263 | 53,748 | 49,52 | 167,48 | 1355,2 |

Восьмой день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-1г | 1. Творожная запеканка | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| | 54-3гн | 4. Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | 2 | 3. Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,34 | 5,60 | 16,92 | 131,6 |
| | пром | 4. Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52 |
| | | Итого: | 500 | 32,6 | 16,47 | 56,73 | 512,7 |
| обед | 54-7з | 1. Салат из свежей капусты | 60 | 2,1 | 8,1 | 8,3 | 85,725 |
| | 54-11с | 2. Суп крестьянский (с рисом) | 200 | 4,94 | 5,78 | 11,26 | 116,88 |
| | 54-6г | 3. Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| | 54-7р | 4. Рыба отварная | 100 | 13,1 | 7,5 | 2,9 | 131,6 |
| | 54-2гн | 3. Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | пром | 5. Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб ржаной | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 750 | 33,64 | 28,7 | 118,98 | 838,065 |
| | | Итого за день: | 1250 | 66,24 | 45,17 | 175,71 | 1350,77 |

Девятый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-25к | 1. Каша рисовая | 180 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 166,05 |
| | 2 | 2. Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,34 | 5,60 | 16,92 | 131,6 |
| | 54-21гн | 2.Какао с молоком | 180 | 4,6 | 3,60 | 12,6 | 100,4 |
| | пром | 4. Фрукты свежие (банан) | 110 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,0 |
| | | Итого: | 500 | 13,74 | 15,1 | 79,22 | 494,05 |
| обед | 54-3з | 1. Овощи свежие помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,10 | 2,30 | 12,8 |
| | 54-1с | 2. Щи | 200 | 4,62 | 5,62 | 5,72 | 92,2 |
| | 54-11г | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,20 | 19,80 | 139,4 |
| | 54-4м | 4. Котлета из говядины | 90 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| | пром | 4. Сок мультифруктовый | 180 | 0,6 | 0,00 | 33,00 | 118,0 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 740 | 32,42 | 26,54 | 126,74 | 857,26 |
| | | Итого за день: | 1240 | 46,16 | 41,64 | 205,96 | 1351,31 |

Десятый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-29к | 1. Геркулесовая каша молочная | 180 | 8,2 | 11,2 | 32,4 | 263 |
| | 54-2гн | 2. Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | 1 | 3. Бутерброд с маслом | 20/10 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,1 |
| | пром | 4. Вафли Коровка | 20 | 1,35 | 5,4 | 10,44 | 95,4 |
| | пром | 5. Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | | Итого: | 510 | 12,18 | 25,5 | 60,08 | 561,3 |
| обед | 54-13з | 1. Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 |
| | 54-28с | 2. Борщ | 200 | 4,32 | 3,46 | 7,46 | 78,3 |
| | 54-10м | 3. Капуста тушёная с мясом | 180 | 22,1 | 21,9 | 13,2 | 339,4 |
| | 54-6хн | 4. Компот из свежих яблок | 200 | 0,3 | 0,10 | 10,30 | 42,8 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 720 | 37,42 | 31,58 | 90,58 | 794,82 |
| | | Итого за день: | 1230 | 49,6 | 57,08 | 106,68 | 1356,1 |

Одиннадцатый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| завтрак | 54-6к | 1. Каша пшеничная | 150 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| | 54-6о | 1. Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| | 54-21гн | 2. Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,60 | 12,6 | 100,4 |
| | пром | 4. Фрукты свежие (банан) | 110 | 1,5 | 7,5 | 21 | 96 |
| | | Итого: | 500 | 19,2 | 25,3 | 71,5 | 527,9 |
| обед | 15 | 1. Салат из помидоров с луком | 60 | 1,74 | 6,52 | 3,55 | 78,98 |
| | 54-20с | 2. Суп рыбный | 200 | 8,38 | 2,60 | 14,60 | 115,4 |
| | 54-3м | 3. Ленивые голубцы | 180 | 8,4 | 7,6 | 6,4 | 128,4 |
| | пром | 4. Сок (персик) | 200 | 0,6 | 0,00 | 33,00 | 128,0 |
| | пром | 5. Вафли Коровка | 20 | 1,35 | 5,4 | 10,44 | 95,4 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 720 | 30,07 | 24,64 | 121,51 | 819,72 |
| | | Итого за день: | 1220 | 49,27 | 49,94 | 193,01 | 1347,62 |

Двенадцатый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| завтрак | 54-16к | 1. Каша «Дружба» молочная | 150 | 5 | 5,8 | 24,1 | 152,01 |
| | 54-2гн | 2. Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | 2 | 3. Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,34 | 5,60 | 16,92 | 131,6 |
| | прпом | 4. Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 0,9 | 0,20 | 8,10 | 47,3 |
| | пром | 5. Печенье Юбилейное | 20 | 1,05 | 3,3 | 9,6 | 72 |
| | | Итого: | 500 | 9,49 | 14,9 | 65,22 | 429,71 |
| обед | 54-7з | 1. Салат из свежей капусты | 60 | 2,1 | 8,1 | 8,3 | 85,725 |
| | 54-25с | 2. Суп гороховый | 200 | 6,52 | 2,8 | 14,92 | 110,92 |
| | 54-11г | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,20 | 19,80 | 139,4 |
| | 54-1г | 3. Гуляш из говядины | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 |
| | 54-1хн | 4. Компот из кураги | 180 | 0,6 | 0,09 | 32 | 79 |
| | пром | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 7. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 750 | 38,92 | 35,11 | 132,54 | 920,605 |
| | | Итого за день: | 1250 | 48,41 | 50,01 | 197,76 | 1350,315 |

Тринадцатый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-29к | 1. Геркулесовая каша молочная | 180 | 8,2 | 11,2 | 32,4 | 263 |
| | 54-3гн | 2. Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| | 1 | 3. Бутерброд с маслом | 20/10 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,1 |
| | пром | 4. Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52 |
| | | Итого: | 500 | 10,79 | 19,97 | 50,95 | 472 |
| обед | 54-5з | 1. Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,8 | 4,1 | 2,4 | 37,6 |
| | 54-20с | 2. Суп рыбный | 200 | 8,38 | 2,6 | 14,6 | 115,38 |
| | 54-4г | 3. Гречка отварная | 150 | 8,3 | 6,30 | 36,00 | 233,7 |
| | 54-21м | 4. Курица отварная | 90 | 25,7 | 1,90 | 0,90 | 123,8 |
| | 54-6хн | 5. Компот из свежих яблок | 180 | 0,3 | 0,10 | 10,30 | 42,8 |
| | пром | 6. Конфета Птичье молоко | 13 | 0,338 | 3,3 | 7,28 | 58,5 |
| | пром | 6. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 7. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 753 | 53,418 | 20,82 | 125 | 885,34 |
| | | Итого за день: | 1253 | 64,208 | 40,79 | 175,95 | 1357,34 |

Четырнадцатый день

| 1 | номер рецептуры | наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| завтрак | 54-1г | 2. Творожная запеканка | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| | 54-2гн | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | 2 | 4. Бутерброд с маслом | 20/10 | 2,03 | 8,60 | 0,44 | 129,1 |
| | пром | 5. Фрукты свежие (мандарин) | 120 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | Итого: | 500 | 32,73 | 19,5 | 36,14 | 495,1 |
| обед | 54-13з | 1. Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 |
| | 54-28с | 2. Борщ со сметаной | 200 | 1,32 | 2,76 | 7,46 | 58,1 |
| | 54-21г | 3. Гороховое пюре | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| | 54-29м | 4. Мясная фрикаделька из курицы | 90 | 10,95 | 9,72 | 5,4 | 153 |
| | пром | 5. Сок мультифрукт | 180 | 5,8 | 5 | 8,4 | 113 |
| | пром | 5. Хлеб ржаной | 30 | 4,5 | 0,54 | 28,02 | 128,2 |
| | пром | 6. Хлеб пшеничный | 30 | 5,1 | 1,98 | 25,50 | 145,4 |
| | | Итого: | 740 | 43,27 | 24,9 | 114,68 | 863,3 |
| | | Итого за день: | 1210 | 76 | 44,4 | 150,82 | 1358,4 |