

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №
с. Кочубеевское х. Усть-Невинский
С.Г. Корнев



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря с дневным
пребыванием детей
О.В. Цыбулевская

**ПРИМЕРНОЕ 18-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
(1 поток) 2021 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	ккал			
1 день (вторник), неделя первая										
завтрак	Каша жидкая молочная (рисовая)	200/10	7,9	12,2	59,9	307		182		
	Яйца вареные	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63		209		
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91		378		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71		готовая продукция		
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150				
	Итого за завтрак	530	22,4	25,84	108,60	682,00	3			
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8		88	
Рыба, тушенная в томате с овощами		100/100	18,2	9,6	9,6	198				
Пюре картофельное		150	3,2	5,1	18,90	132,60		229		
Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	0,9	0	4,10	19,20		312		
Соки фруктовые (яблочный)		200	1	0,2	20,2	92		71		
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	19,3	95		389		
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,7	0,47	14,1	72,7		готовая продукция		
Итого за обед	200(1шт.)	3	0	48	200		готовая продукция			
Итого завтрак,обед	1140	33,8	20,77	145,70	906,30	338				
завтрак,обед	1670	56,2	46,61	254,30	1588,30					

2 день (среда), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У		
завтрак	Омлет натуральный	106		10,5	13,2	11,1	205	С6,рецептур 2005г.
	Икра кабачковая	100		1,4	4,8	8,6	83	
	Какао с молоком	200		3,8	3,2	26,7	151	53/2012
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,4	14,5	71	382
	Бутерброды с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136	готовая продукция
	итого за завтрак		476		20,55	29,15	75,52	646,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250		2	7,9	12,8	137,2	82
	Котлеты из говядины	100		14,7	11,2	22,1	251	
	Макаронные изделия отварные	150		5,4	4,8	28,7	179,4	268
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		1	0,2	5,50	31,20	309
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,08	0	21,8	88	71
	Хлеб пшеничный	40		3,2	0,5	19,3	95	349
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция	
	Фрукты свежие (апельсины)	200(шт.)		1,8	0,3	16,3		76,6
итого за обед		1040		30,88	25,37	140,6	931,10	338
Итого завтрак,обед		1516		51,43	54,52	216,12	1577,10	

3 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	ккал			
завтрак	Запеканка из творога	200/40	36	32	38,5	600	223		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376		
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1		
Итого за завтрак		495	38,55	39,55	68,12	796,00			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	103		
		Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	291	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,10	19,20	71		
	Соки фруктовые (персиковый)	200	1	0	25,4	110	389		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция		
Итого за обед		890	39,7	37,57	134,90	1059,90			
Итого завтрак,обед		1385	78,25	77,12	203,02	1855,90			

4 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал				
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,4	11,5	38,4	287	Сб.рецептур 2005г.	182		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56			377	
	Булочки с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	3			
	Шоколад молочный	90 (1 шт.)	6,2	32	44,6	492				
Итого за завтрак		550	19,4	50,54	112,80	985,00	готовая продукция			
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	478/3-1998г	101		
	Рыба (непластованная кусками) припущенная	100	16,7	5	0	111				
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60			312	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,50	31,20			71	
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92			389	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция			
	Фрукты свежие (яблоки)	200(1шт.)	0,8	0	25,3	104	338			
Итого за обед		1040	30,6	14,17	124,30	754,80				
Итого завтрак,обед		1590	50	64,71	237,10	1739,80				

5 день (суббота), неделя первая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
			Б	Ж	У	ккал			
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	Сб.рецептур 2005г.		
	Яйца вареные	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63		181	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	209		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71	378		
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	готовая продукция		
итого за завтрак		530	20,6	24,94	82,20	635,00	3		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102		
	Жаркое по-домашнему	100/200	34,2	15,6	42	446	259		
	Овоши натуральные свежие (отруцы)	60	0,9	0	4,10	19,20	71		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	349		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция			
итого за обед		890	46,08	21,97	125,20	884,70			
Итого завтрак,обед		1420	66,68	46,91	207,40	1519,70			

6 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал			
завтрак	Суп молочный с крутой (гречневой)	250	5,9	5,3	21,7	158	Сб.рецептур 2005г.	121	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60		376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71		готовая продукция	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	Йогурт молочный (с фруктовым наполнителем) в индивидуальной упаковке	1/180	6,3	4,3	9,4	101		готовая продукция	
Итого за завтрак		700	17,15	17,55	75,22	526,00			
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82		
	Терфтели 2-й вариант (соус сметанный с томатом и луком)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	279/333		
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	309		
	Икра кабачковая	60	0,8	2,9	5,2	50	53/2012		
	Соки фруктовые (персиковый)	200	1	0	25,4	110	389		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция		
Итого за обед		915	28,8	39,07	125,8	982,30			
Итого завтрак,обед		1615	45,95	56,62	201,02	1508,30			

7 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Каша жидкая молочная(рисовая)	200/10	7,9	12,2	59,9	307	182	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71		готовая продукция
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
итого за завтрак		502	12,95	20,15	102,62	570,00		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	103	
	Гуляш	100/100	30,8	12,8	7,7	268		
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,5	6,3	40,8	187		302
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6		139
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92		389
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция	
итого за обед		940	49,16	24,69	134,34	899,30		
Итого завтрак,обед		1442	62,11	44,84	236,96	1469,30		

8 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал			
завтрак	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	Сб.рецептур 2005г.	210	
	Кабачки тушеные в сметане	100	1	4,8	7,2	75,6		325	
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151		382	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71		готовая продукция	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136			
Итого за завтрак		476	20,15	29,15	74,12	638,60	1		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	229	101	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198			
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60		312	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,10	19,20		71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88		349	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95		готовая продукция	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7				
	Фрукты свежие (бананы)	200 (1шт.)	3	0	48	200	338		
Итого за обед		1140	33,28	18,37	156,8	921,80			
завтрак,обед		1616	53,43	47,52	230,92	1560,40			

9 день (четверг), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			Б	Ж	У	ккал		
Завтрак	Запеканка из творога	200/40	36	32	38,5	600	223	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60		
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		376
Итого за завтрак		495	38,55	39,55	68,12	796,00	1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102	
	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	291	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,50	31,20	71	
	Соки фруктовые (персиковый)	200	1	0	25,4	110	389	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция	
Итого за обед		890	42,1	40,37	136,00	1102,70		
Итого завтрак,обед		1385	80,65	79,92	204,12	1898,70		

10 день (пятница), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн. ценность	№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	Сб.рецептур 2005г.	181	
	Яйца вареные	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63		209	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71	готовая продукция		
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	3		
Итого за завтрак		530	20,6	24,94	82,20	635,00			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88		
	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	305/2012г.		
	Картофель, тушенный в соусе	150	3,2	9,4	23,30	190,00	133/2012		
	Овощи натуральные свежие (отрусы)	60	0,9	0	4,10	19,20	71		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция		
	Фрукты свежие (апельсинны)	200 (1 шт.)	1,8	0,3	16,3	76,6			
		1040	29,5	30,07	123,70	890,90	338		
Итого завтрак,обед		1570	50,1	55,01	205,90	1525,90			

11 день (суббота), неделя вторая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
			г	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Суп молочный с крутой (речневой)	250	5,9	5,3	21,7	158	С6,рецептур 2005г.		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	121		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71	377		
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	готовая продукция		
	Итого за завтрак	537	14,1	12,74	66,00	435,00	3		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	103		
	Голубцы ленивые	160/75	14,1	9	20,3	219	298,33/2012		
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,50	31,20	71		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	349		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция		
	Фрукты свежие (яблоки)	200 (1шт.)	0,8	0	25,3	104	338		
Итого завтрак,обед		1025	24,58	12,97	130,50	742,90			
		1562	38,68	25,71	196,50	1177,90			

12 день (понедельник), неделя третья

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн. ценно сть	№ рецептур
			Б	Ж	У	ккал			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	4,8	20,7	142,8	120	Об. рецептур 2005г.	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60			376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71	готовая продукция		
	Булочки с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1	
	Йогурт молочный (с фруктовым наполнителем) в индивидуальной упаковке	1/180	6,3	4,3	9,4	101	готовая продукция		
Итого за завтрак		700	15,55	17,05	74,22	510,80			
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	101		
	Рыба (непластованная кусками) припущенная	100	16,7	5	0	111		478/3-1998г	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	312		
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6			139
	Соки фруктовые (персиковый)	200	1	0	25,4	110	389		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95			готовая продукция
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция			
Итого завтрак,обед		840	30,06	15,39	106,74	689,20			
		1540	45,61	32,44	180,96	1200,00			

13 день (вторник), неделя третья

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Эн.денно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал				
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,4	11,5	38,4	287	Сб.рецептур 2005г.	182		
	Яйца вареные	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63			209	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71	готовая продукция			
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1		
Итого за завтрак		520	18,75	25,65	85,52	648,00				
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	279/2005,348/2012	309		
	Тертелеги 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338			82	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	53/2012			
	Икра кабачковая	60	0,8	2,9	5,2	50	389			
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	готовая продукция			
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция			
		915	28,8	39,27	120,60	964,30				
Итого завтрак,обед		1435	47,55	64,92	206,12	1612,30				

14 день (среда), неделя третья

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Эн.ценно сть	№ рецептур	
		г	Б	Ж	У	ккал				
завтрак	Каша жидкая молочная(рисовая)	200/10	7,9	12,2	59,9	307	Сб.рецептур 2005г.	182		
		Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7			151	382
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5			71	готовая продукция
		Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62			136	1
Итого за завтрак		480	16,55	23,35	115,72	665,00				
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102			
		Гуляш	100/100	30,8	12,8	7,7		268	260	
		Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,5	6,3	40,8		187	302	
		Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,10		19,20	71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	349			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция			
	Фрукты свежие (бананы)	200 (1шт.)	3	0	48	200	338			
Итого завтрак,обед		1620	53,18	25,47	179,70	1093,70				
			69,73	48,82	295,42	1758,70				

15 день (четверг), неделя третья

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал				
завтрак	Запеканка из творога	200/40	36	32	38,5	600	Сб.рецептур 2005г.			
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60				
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136				
Итого за завтрак		495	38,55	39,55	68,12	796,00	1			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	305/2012г. 88			
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6				
	Картофель, тушенный в соусе	150	3,2	9,4	23,30	190,00				
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,50	31,20				
	Соки фруктовые (персиковый)	200	1	0	25,4	110				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция				
Итого завтрак,обед		840	27,8	29,77	114,00	844,30	готовая продукция			
		1335	66,35	69,32	182,12	1640,30				

16 день (пятница), неделя третья

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал				
завтрак	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	210	Сб.рецептур 2005г.		
	Кабачки тушенные в сметане	100	1	4,8	7,2	75,6			325	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71	готовая продукция			
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150			3	
	Итого за завтрак		493	19,7	25,44	62,60			557,60	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	101	229		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198				
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	312			
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,10	19,20	71			
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7				
	Фрукты свежие (апельсины)	200 (1шт.)	1,8	0,3	16,3	76,6	338			
Итого		1140	33	18,87	123,50	802,40				
завтрак,обед		1633	52,7	44,31	186,10	1360,00				

17 день (суббота), неделя третья

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн-ленно сть	№ рецептур
			Б	Ж	У	ккал			
завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	Сб.рецептур 2005г.		
		Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7		151	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5		71	
		Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2		150	
		Йогурт молочный (с фруктовым наполнителем) в индивидуальной упаковке	1/180	6,3	4,3	9,4		101	
Итого за завтрак		670	24,2	26,24	100,30	733,00	готовая продукция		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые	250	2,7	2,8	24,2	133	103		
		160/75	14,1	9	20,3	219			
		Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,50		31,20	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8		88	
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3		95	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7	готовая продукция		
Итого завтрак,обед		825	23,78	12,97	105,20	638,90	готовая продукция		
			1495	47,98	39,21	205,50	1371,90		

18 день (понедельник), неделя четвертая

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн.ценно сть	№ рецептур
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,4	11,5	38,4	287	С6, рецептур 2005г.		
	Йогурт вареный	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63			
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,5	71			
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136			
итого за завтрак		535	17,45	24,05	82,82	617,00	1		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82		
	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251			
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4			
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2			
	Соки фруктовые (персиковый)	200	1	0	25,4	110			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	95	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,47	14,1	72,7			
	Фрукты свежие (яблоки)	200 (1шт.)	0,8	0	25,3	104	готовая продукция		
		860	31,2	28,97	156,90	1028,50			
Итого завтрак,обед		1395	48,65	53,02	239,72	1645,50	338		
Среднее значение за период(18 дней)		1512,44	56,225	52,863	216,07	1556,11			

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания