

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель
О.Г. Упов



Десятидневное
меню для учащихся
общеобразовательных учреждений
в оздоровительном лагере
с дневным пребыванием

Сборник рецептов	Наименование блюд	Норма выпуска готового изделия	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №52	Каша пшеничная на молоке	200	206,00	6,50	6,00	31,20
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток на молоке	200	89,00	3,01	2,88	13,36
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	485,00	18,67	14,70	69,12
Обед						
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	60,00	0,40	2,90	1,40
№170 стр71 с62006	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	81,00	1,80	4,30	8,60
№607 стр276 с62006	Щицель рубленный из говядины	80	228,80	4,24	10,50	11,44
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макароны отварные	150	188,00	5,30	3,80	32,40
ТК№1008 стр414 с62006	Напиток лимонный	200	65,00	0,20	0,10	16,70
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Банан	100	78,00	1,20	0,40	17,20
		850	820,80	17,10	22,47	112,30
	Итого за день	1330	1305,80	35,77	37,17	181,42
2 день						
Завтрак						
№41 стр19 с62006	Масло сливочное порционно	20	149,60	0,10	16,50	0,16
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	271,70	17,40	6,39	15,85
Доп.раск. №111	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		460	576,30	21,46	23,36	49,67
Обед						
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком	60	65,00	0,60	6,00	2,10
№218 стр923 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	200	78,00	1,86	2,75	11,13
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная с маслом	85	97,40	13,50	4,70	0,04
ТК3/3 стр171 ч1 с62011	Пюре картофельное	150	135,00	3,10	4,20	20,60
Доп.раск. №109	Компот из свежих плодов	200	96,00	0,50	0,20	23,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Апельсин	100	43,00	0,90	0,20	8,10
		855	634,40	24,42	18,52	89,63
	Итого за день	1315	1210,70	45,88	41,88	139,30
3 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №52	Каша манная на молоке	200	178,00	5,30	5,10	27,50
Доп.раск. №111	Какао на молоке	200	135,00	3,90	3,50	22,90
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	503,00	18,36	14,42	74,96
Обед						
ТК№73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	97,20	1,86	4,14	13,14
Доп.раск. №10	Суп картофельный с бобовыми с курой	200	118,00	4,30	4,00	15,90
ТК№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки из мяса кур	80	132,00	10,50	7,50	6,50
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	150	115,50	3,60	4,50	15,05
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200	110,00	0,50	0,00	27,00
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Груша	100	57,00	0,36	0,14	12,13
		850	749,70	25,08	20,75	114,28
	Итого за день	1330	1252,70	43,44	35,17	189,24
4 день						
Завтрак						
№41 стр19 с62006	Масло сливочное порционно	20	149,60	0,10	16,50	0,16
Доп.раск. №52	Каша рисовая на молоке	200	248,00	6,00	5,80	42,40
Доп.раск. №111	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	552,60	10,06	22,77	76,22

Обед						
ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	60	57,60	1,02	3,18	6,30
Доп.раск. №28	Суп-пюре с гречками	200	82,00	2,50	2,60	11,80
№561 стр254 с62006	Бефстроганов	100	240,00	16,38	16,14	7,34
Доп.раск. №50	Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05	8,55	7,85	37,08
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,20	0,20
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Яблоко	100	52,00	0,26	0,17	11,41
		870	896,65	33,67	30,61	98,69
	Итого за день	1350	1449,25	43,73	53,38	174,91
5 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №52	Каша ячневая на молоке	200	216,00	6,80	0,80	44,20
Доп.раск. №111	Какао на молоке	200	167,00	3,80	4,00	32,67
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	573,00	19,76	10,62	101,43
Обед						
ТТК№19 стр74 с62003г	Салат картофельный с зеленым горошком	60	92,00	1,80	5,70	6,10
Доп.раск. №11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	195,00	6,00	5,30	30,70
Доп.раск. №78	Голубцы ленивые	180	191,00	11,27	11,64	9,88
ТК№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200	71,00	0,30	0,00	18,40
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Банан	100	78,00	1,20	0,40	17,20
		800	747,00	24,53	23,51	106,84
	Итого за день	1280	1320,00	44,29	34,13	208,27
6 день						
Завтрак						
№41 стр19 с62006	Масло сливочное порционно	20	149,60	0,10	16,50	0,16
Доп.раск. №59	Запеканка рисовая с творогом с соусом	200	448,00	29,00	19,80	37,60
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток на молоке	200	89,00	3,01	2,88	13,36
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	806,60	36,07	39,65	75,68
Обед						
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	65,40	0,60	6,06	2,04
Доп.раск. №31	Рассольник с курой со сметаной	200	68,00	1,40	2,60	9,40
ТТК№48 стр132 с62003	Кнели из говядины	80	189,00	13,23	13,05	14,71
ТК№3/3стр171 8/3стр181 ч1 с62011	Сложный гарнир	150	121,30	3,22	3,76	18,28
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из кураги	200	81,00	0,30	0,00	20,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Апельсин	100	43,00	0,90	0,20	8,10
		850	687,70	23,61	26,14	97,19
	Итого за день	1330	1494,30	59,68	65,79	172,87
7 день						
Завтрак						
Доп.раск. №52	Каша геркулесовая на молоке	200	202,00	6,40	7,40	27,20
гост 31805-2012	Корж Школьный	75	288,00	4,80	8,50	48,40
Доп.раск. №111	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
		505	593,00	13,18	16,08	99,26
Обед						
ТК№23/А стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	61,00	0,70	4,90	3,50
Доп.раск. №18	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	200	56,00	1,58	2,56	6,57
Доп.раск. №61	Запеканка картофельная с мясом с маслом	165	313,50	19,22	19,38	15,60
ТК№15/10 стр159 ч2 с62011	Напиток из шиповника	200	65,00	0,20	0,10	16,70
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Груша	100	57,00	0,36	0,14	12,13
		785	672,50	26,02	27,55	79,06
	Итого за день	1290	1265,50	39,20	43,63	178,32
8 день						
Завтрак						
ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидор	60	38,40	0,54	3,06	2,16
№438 стр189 с62006	Омлет натуральный	180	294,75	17,57	23,67	3,13
Доп.раск. №111	Какао на молоке	200	135,00	3,90	3,50	22,90
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		500	588,15	25,97	30,70	52,75

Обед						
ТК№4/1 стр27 ч1 с62011	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком	60	64,00	1,00	4,00	6,20
Доп.раск. №27	Суп молочный с макаронными изделиями	200	95,00	3,44	3,66	11,97
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из говядины	250	415,00	18,60	18,20	43,30
ТК№509 стр357 с62013	Компот из яблок с лимоном	200	103,00	0,30	0,20	25,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,20	0,20
		970	889,00	28,30	26,73	111,33
	Итого за день	1470	1477,15	54,27	57,43	164,08

9 день

Завтрак

ТК№16/4 стр289 ч1 с62011	Каша Дружба на молоке	200	175,00	5,00	5,90	25,60
гост 31805-2012	Кекс с цукатами	50	168,00	3,10	6,80	17,20
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток на молоке	200	89,00	3,01	2,88	13,36
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
		480	500,00	13,09	15,76	70,72

Обед

ТК№61 стр45 с62013	Салат из моркови с зеленым горошком	60	73,20	1,14	5,06	3,54
Доп.раск.№14	Суп крестьянский с крупой с курой со сметаной	200	88,00	1,80	4,40	10,10
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	80	144,00	10,00	10,53	10,00
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Пюре картофельное	150	135,00	3,08	4,22	20,64
Доп.раск.№112	Кисель из свежих плодов	200	87,00	0,20	0,10	21,50
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Яблоко	100	52,00	0,26	0,17	11,41
		850	699,20	20,44	24,95	101,75
	Итого за день	1330	1199,20	33,53	40,71	172,47

10 день

Завтрак

№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск.№53	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	259,00	6,40	6,10	44,70
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,20	0,20
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	541,00	16,56	12,12	69,46

Обед

ТК№7/1 стр33 ч1 с62011	Салат из белокачанной капусты с огурцами	60	45,00	0,70	4,00	1,80
Доп.раск.№21	Суп картофельный с рыбой	200	119,00	7,24	4,11	12,97
ТК№11/8 стр55ч2стр2011	Гуляш из говядины	80	171,20	11,76	12,56	2,80
Доп.раск. №50	Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05	8,55	7,85	37,08
Доп.раск. №109	Компот из свежих плодов	200	96,00	0,50	0,20	23,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	108,00	1,00	0,00	21,20
		950	912,25	33,71	29,19	123,51
	Итого за день	1430	1453,25	50,27	41,31	192,97

Итого за 10 дней

Среднее за 10 дней

			13428	450	451	1774
			1343	45	45	177
	Нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1		1175-1410	35-46,2	39,5-47,4	167,5-201

Для приготовления блюд используется йодированная соль, макаронные изделия - из твердых сортов пшеницы, хлеб - витаминизированный

Сборник рецептов	Наименование блюд	Норма выпуска готового изделия	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №52	Каша пшеничная на молоке	200	206,00	6,50	6,00	31,20
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток на молоке	200	89,00	3,01	2,88	13,36
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	485,00	18,67	14,70	69,12
Обед						
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	102,00	0,70	6,10	2,00
№170 стр71 с62006	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	101,00	2,16	5,42	12,85
№607 стр276 с62006	Щициль рубленый из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макароны отварные	200	250,00	7,08	5,04	41,40
ТК№1008 стр414 с62006	Напиток лимонный	200	65,00	0,20	0,10	16,70
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Банан	122	96,00	1,50	0,50	21,00
		1032	1020,00	33,40	35,13	132,81
	Итого за день	1512	1505,00	52,07	49,83	201,93
2 день						
Завтрак						
№41 стр19 с62006	Масло сливочное порционно	20	149,60	0,10	16,50	0,16
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	313,50	19,33	7,10	19,81
Доп.раск. №111	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	618,10	23,39	24,07	53,63
Обед						
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком с маслом	100	108,55	0,98	9,96	3,42
№218 стр923 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	250	97,50	2,33	3,44	13,92
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная с маслом	105	116,40	17,80	4,80	3,60
ТК3/3 стр171 ч1 с62011	Пюре картофельное	200	180,00	4,12	5,62	27,52
Доп.раск. №109	Компот из свежих плодов	200	96,00	0,50	0,20	23,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Апельсин	150	64,50	1,35	0,30	12,15
		1065	782,95	31,04	24,79	108,27
	Итого за день	1545	1401,05	54,43	48,86	161,90
3 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №52	Каша манная на молоке	200	178,00	5,30	5,10	27,50
Доп.раск. №111	Какао на молоке	200	135,00	3,90	3,50	22,90
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	503,00	18,36	14,42	74,96
Обед						
ТК№73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	162,00	3,10	6,90	21,90
Доп.раск. №10	Суп картофельный с бобовыми с курой	250	147,50	5,31	5,00	19,81
ТК№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки из мяса кур	100	188,00	15,00	10,71	9,20
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	200	154,00	4,80	6,00	20,07
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200	110,00	0,50	0,00	27,00
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Груша	120	68,40	0,43	0,16	14,55
		1030	949,90	33,10	29,24	137,09
	Итого за день	1510	1452,90	51,46	43,66	212,05
4 день						
Завтрак						
№41 стр19 с62006	Масло сливочное порционно	20	149,60	0,10	16,50	0,16
Доп.раск. №52	Каша рисовая на молоке	200	248,00	6,00	5,80	42,40
Доп.раск. №111	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	552,60	10,06	22,77	76,22

Обед						
ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и	100	96,00	1,70	5,30	10,50
Доп.раск. №28	Суп-пюре с гречками	250	102,50	3,07	3,29	14,75
№561 стр254 с62006	Бефстроганов	150	360,00	24,57	24,21	11,01
Доп.раск. №50	Каша гречневая рассыпчатая	200	337,40	11,40	10,46	49,44
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,20	0,20
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Яблоко	150	78,00	0,39	0,25	17,11
		1110	1185,90	46,09	44,18	127,57
	Итого за день	1590	1738,50	56,15	66,95	203,79
5 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №52	Каша ячневая на молоке	200	195,00	6,00	5,30	30,70
Доп.раск. №111	Какао на молоке	200	167,00	3,80	4,00	32,67
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	552,00	18,96	15,12	87,93
Обед						
ТТК№19 стр74 с62003г	Салат картофельный с зеленым горошком с маслом	100	103,64	2,01	7,19	7,19
Доп.раск. №11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	149,60	9,76	3,83	18,13
Доп.раск. №78	Голубцы ленивые	200	212,00	12,52	12,94	10,98
ТК№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200	71,00	0,30	0,00	18,40
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Банан	122	96,00	1,50	0,50	21,00
		932	752,24	30,05	24,93	100,26
	Итого за день	1412	1304,24	49,01	40,05	188,19
6 день						
Завтрак						
№41 стр19 с62006	Масло сливочное порционно	20	149,60	0,10	16,50	0,16
Доп.раск. №59	Запеканка рисовая с творогом с соусом	200	448,00	29,00	19,80	37,60
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток на молоке	200	89,00	3,01	2,88	13,36
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	806,60	36,07	39,65	75,68
Обед						
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	109,00	1,00	10,10	3,40
Доп.раск. №31	Рассольник с курой со сметаной	250	85,00	1,79	3,27	11,69
ТТК№48 стр132 с62003	Кнели из говядины	100	236,20	16,54	16,32	15,90
ТК№3/3стр171 8/3стр181 ч1 с62011	Сложный гарнир	200	152,60	4,39	4,71	22,80
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из кураги	200	81,00	0,30	0,00	20,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Апельсин	150	64,50	1,35	0,30	12,15
		1060	848,30	29,33	35,17	110,60
	Итого за день	1540	1654,90	65,40	74,82	186,28
7 день						
Завтрак						
Доп.раск. №52	Каша геркулесовая на молоке	200	202,00	6,40	7,40	27,20
гост 31805-2012	Корж Школьный	75	288,00	4,80	8,50	48,40
Доп.раск. №111	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
		505	593,00	13,18	16,08	99,26
Обед						
ТК№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и	100	101,87	1,24	8,24	5,80
Доп.раск. №18	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	250	70,00	1,98	3,20	8,22
Доп.раск. №61	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200	380,00	23,30	23,50	18,90
ТК№15/10 стр159 ч2 с62011	Напиток из шиповника	200	65,00	0,20	0,10	16,70
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Груша	120	68,40	0,43	0,16	14,55
		930	805,27	31,11	35,67	88,73
	Итого за день	1435	1398,27	44,29	51,75	187,99
8 день						
Завтрак						
ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидор	100	64,00	0,90	5,10	3,6
№438 стр189 с62006	Омлет натуральный	200	327,50	19,52	26,30	3,48
Доп.раск. №111	Какао на молоке	200	135,00	3,90	3,50	22,90
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		560	646,50	28,28	35,37	54,54

Обед						
ТК№4/1 стр27 ч1 с62011	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и	100	106,66	1,66	6,66	10,30
Доп.раск. №27	Суп молочный с макаронными изделиями	250	118,75	4,30	4,58	14,96
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из говядины	250	415,00	18,60	18,20	43,30
ТК№509 стр357 с62013	Компот из яблок с лимоном	200	103,00	0,30	0,20	25,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,20	0,20
		1060	955,41	29,82	30,31	118,42
	Итого за день	1620	1601,91	58,10	65,68	172,96
9 день						
Завтрак						
ТК№16/4 стр289 ч1 с62011	Каша Дружба на молоке	200	175,00	5,00	5,90	25,60
гост 31805-2012	Кекс с цукатами	50	203,00	2,00	9,86	26,60
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток на молоке	200	89,00	3,01	2,88	13,36
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
		480	535,00	11,99	18,82	80,12
Обед						
ТК№61 стр45 с62013	Салат из моркови с зеленым горошком	100	122,00	1,90	10,10	5,90
Доп.раск. №14	Суп крестьянский с крупой с курой со сметаной	250	110,00	2,25	5,46	12,62
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	100	180,00	12,50	13,16	12,50
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Пюре картофельное	200	180,00	4,12	5,62	27,52
Доп.раск. №112	Кисель из свежих плодов	200	87,00	0,20	0,10	21,50
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
	Яблоко	150	78,00	0,39	0,25	17,11
		1060	877,00	25,32	35,16	121,71
	Итого за день	1540	1412,00	37,31	53,98	201,83
10 день						
Завтрак						
№42 стр19 с62006	Сыр твердый порционно	20	70,00	5,20	5,35	0,00
Доп.раск. №53	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	259,00	6,40	6,10	44,70
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,20	0,20
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
		480	541,00	16,56	12,12	69,46
Обед						
ТК№7/1 стр33 ч1 с62011	Салат из белокачанной капусты с огурцами	100	75,00	1,10	6,60	2,96
Доп.раск. №21	Суп картофельный с рыбой	250	148,75	9,05	5,14	16,21
ТК№11/8 стр55ч2стр2011	Гуляш из говядины	100	214,00	14,70	15,70	3,50
Доп.раск. №50	Каша гречневая рассыпчатая	200	337,40	11,40	10,46	49,44
Доп.раск. №109	Компот из свежих плодов	200	96,00	0,50	0,20	23,10
гост 31805-2012	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68,00	1,98	0,18	14,56
гост 31807-2012	Хлеб ржаной	30	52,00	1,98	0,29	10,00
ТУ9163-009-48089141-2001	Сок фруктовый	200	108,00	1,00	0,00	21,20
		1110	1099,15	41,71	38,57	140,97
	Итого за день	1590	1640,15	58,27	50,69	210,43
	Итого за 10 дней		15109	526	546	1927
	Среднее за 10 дней		1511	53	55	193
	Нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1		1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8
Для приготовления блюд используется йодированная соль, макаронные изделия - из твердых сортов пшеницы, хлеб - витаминизированный						