

*Шашурка*

Примерное двухдневное меню для детского оздоровительного лагеря

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	К/к/ал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Первый день. Понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
97	Каша манная молочная вязкая	200/10	7,6	16,3	31,33	295,02	0,35	1,14	0,01	0,01	11,8	96,73	16,63	0,77		
341	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	0,05	0,84	0	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72		
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1		
244	Каша со слущеным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,20	0,02	0,01		
	Фрукты или фрукты свежие (яблоки)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60		
	<b>Итого</b>		<b>23,07</b>	<b>38,1</b>	<b>85,39</b>	<b>768,37</b>	<b>134,47</b>	<b>140,45</b>	<b>17,07</b>	<b>2,72</b>	<b>264,49</b>	<b>289,75</b>	<b>69,22</b>	<b>3,2</b>		
<b>Обед</b>																
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74		
196	Каша гречневая рассычатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	0,22	0,5	0,06	1,62	39,53	147,42	100,98	1,4		
185	Сосиски, колбаса отварная	100	11,7	22,08	0,86	255	0,00	0,05	0,00	0,64	29,75	169,00	14,85	2,03		
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90		
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10		
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,28	8	2,86	92,8	0,05	20,63	0,02	5,73	32,20	36,13	22,60	1,09		
	<b>Итого</b>		<b>30,44</b>	<b>48,25</b>	<b>81,89</b>	<b>898,25</b>	<b>0,52</b>	<b>27,34</b>	<b>0,10</b>	<b>9,05</b>	<b>156,62</b>	<b>487,59</b>	<b>191,84</b>	<b>8,26</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,51</b>	<b>86,35</b>	<b>167,28</b>	<b>1666,62</b>	<b>134,99</b>	<b>167,79</b>	<b>17,17</b>	<b>11,77</b>	<b>421,11</b>	<b>777,34</b>	<b>261,06</b>	<b>11,46</b>		
<b>Второй день. Вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
105	Каша рисовая молочная жидкая	200/10	7,92	23,22	33,09	356,13	0,33	1,05	0,02	0,01	31,87	94,87	17,60	0,45		
346	Бутерброд с джемом (1 вариант)	60	1,72	4,20	32,90	176,30	0,01	0,28	0,02	0,51	2,20	1,90	0,30	0,02		
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34		
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09		
	Фрукты или фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60		
	<b>Итого</b>		<b>20,13</b>	<b>34,86</b>	<b>*124,14</b>	<b>899,52</b>	<b>0,46</b>	<b>17,70</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>	<b>159,24</b>	<b>234,75</b>	<b>52,76</b>	<b>50,72</b>		
<b>Обед</b>																
27	Борщ из свежей капусты с картоф.	250	6,37	9,71	10,81	156,44	3,89	0,05	11,40	0,01	57,85	170,84	54,48	8,39		
204	Макаронные изделия отварные	180/5	8,03	16,32	4,55	299,20	1,13	1,14	0,00	0,99	13,79	47,15	20,83	0,92		
192	Птица отварная	100	26,03	26,03	1,39	346,69	0,07	2,29	0,07	0,80	28,90	263,75	22,80	2,03		
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22		
	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,40	0,40	8,00	0,01	40,00	36,00	20,00	17,00		
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,77		
	<b>Итого</b>		<b>45,05</b>	<b>62,69</b>	<b>74,87</b>	<b>1038,33</b>	<b>5,58</b>	<b>8,52</b>	<b>19,53</b>	<b>6,93</b>	<b>174,38</b>	<b>594,86</b>	<b>145,75</b>	<b>78,33</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,18</b>	<b>97,55</b>	<b>199,01</b>	<b>1937,85</b>	<b>6,04</b>	<b>26,22</b>	<b>19,64</b>	<b>8,02</b>	<b>333,62</b>	<b>829,61</b>	<b>198,51</b>	<b>129,05</b>		

*мил. ч. Сел. С.*

*19.08.11.*

## Третий день. Счета

		Завтрак		Обед		Ужин		Итого						
99	Каша молочная пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
344	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
271	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
	Печенье	50	3,47	8,40	34,25	225,50	0,42	0,00	0,06	0,07	7,69	21,63	8,20	0,80
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,80	0,30	8,10	38,30	0,03	38,00	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого		13,53	31,87	99,93	739,96	0,86	38,86	0,13	1,91	151,70	239,39	84,20	12,36
34	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,10	16,78	0,02	2,42	27,20	65,75	32,55	1,03
201	Рис отварной	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,20	0,00	0,29	3,32	39,71	13,48	0,53
172	Печень по - Строгановски	100/50	24,33	16,05	2,83	370,00	16,08	351,04	20,13	12,99	20,10	10,08	13,15	11,99
254	Помидоры свежие порционно	100	3,13	3,30	7,00	77,87	0,06	2,43	0,16	0,02	16,67	46,67	15,07	0,95
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,46	15,60	9,75	4,32	5,92	0,31	0,02	7,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Итого		41,51	43,75	105,04	1005,31	31,96	380,33	24,64	22,48	86,26	218,45	103,02	15,62
	ВСЕГО		55,04	75,62	204,97	1745,27	32,82	419,19	24,77	24,39	237,96	457,84	187,22	27,98

## Четвертый день. Четверг

		Завтрак		Обед		Ужин		Итого						
684	Запеканка из творога со смет.мол.	200/40	38,6	27,89	46,78	589,67	0,14	0,92	0,14	1,03	365,88	436,24	58,81	1,04
258	Чай с молоком	200	2,1	1,92	9,98	65,6	0,15	19	16	12	2,33	0,01	5	0,6
	Плоды или фрукты свежие (яблоки)	100	0,1	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,33
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	1,1
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого		52,73	47,07	74,72	931,67	0,42	36,53	16,26	14,19	702,87	665,47	109,38	3,07
54	Шли из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,80	1,12
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	0,22	0,50	0,06	1,62	39,53	147,42	100,98	1,40
185	Сосиски, колбаса отварная	100	11,70	22,08	0,86	255,00	0,00	0,05	0,00	0,64	29,75	169,00	14,85	2,03
265	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Орочки свежие порционно	100	2,75	0,00	6,17	71,05	0,03	17,03	0,00	0,00	10,62	19,72	15,17	0,68
	Итого		28,59	35,03	85,89	859,74	0,38	34,93	0,22	5,43	177,73	445,72	186,94	55,35
	ВСЕГО		81,32	82,10	160,61	1791,41	0,80	71,46	16,48	19,62	880,60	1111,19	296,32	58,42

Пятый день. Пятница

		Завтрак													
103	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	3,05	0,13	0,39	0,02	146,41	222,62	44,86	29,37	
332	БургерБрод с мясом, гастроном, прод.	30/20	5,38	6,72	10,45	128,80	0,07	0,00	0,00	0,43	9,50	52,45	10,05	0,68	
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09	
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10	
	Глоды или фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>19,90</b>	<b>24,49</b>	<b>98,95</b>	<b>686,05</b>	<b>3,26</b>	<b>16,54</b>	<b>0,44</b>	<b>1,54</b>	<b>279,53</b>	<b>406,41</b>	<b>95,00</b>	<b>31,84</b>	

Обед

42	Суп картофельный с рыбой	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
216	Картофельное пюре	180/5	3,70	10,47	23,44	232,00	2,86	1,29	6,23	0,03	44,29	53,62	4,27	18,39
171	Котлеты, биточки, шинцели	100	15,26	16,74	8,20	252,20	16,00	27,53	112,60	21,89	0,93	0,06	0,13	0,00
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,00	0,58	12,91	36,90	14,90	49,22
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,90	18,08	0,87
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	116,00	29,72	51,84	33,63	25,20	7,17	0,00	0,28	0,01
	<b>Итого</b>		<b>28,78</b>	<b>45,91</b>	<b>100,68</b>	<b>1009,52</b>	<b>48,80</b>	<b>105,75</b>	<b>152,72</b>	<b>53,74</b>	<b>112,34</b>	<b>254,51</b>	<b>69,81</b>	<b>70,11</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,68</b>	<b>70,40</b>	<b>199,63</b>	<b>1695,57</b>	<b>52,06</b>	<b>122,29</b>	<b>153,16</b>	<b>55,28</b>	<b>391,87</b>	<b>660,92</b>	<b>164,81</b>	<b>101,95</b>

Шестой день. Суббота

117	Омлет натуральный	150	15	25,05	2,85	298,5	1,95	0,03	0,25	0,04	79,53	48,94	5,3	0,56
208	Горошек консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,06	4,84	0,14	0,24	16,68	46,7	15,06	0,56
344	БургерБрод с мясом (1 вариант)	20/20	1,7	15,1	10,26	183,6	0,4	0,56	0	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
256	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,921	0,31
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,35	11,22	96,4	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,9	14,9	49,22
	<b>Итого</b>		<b>22,21</b>	<b>44,04</b>	<b>58,13</b>	<b>767,34</b>	<b>2,49</b>	<b>12,72</b>	<b>0,42</b>	<b>1,48</b>	<b>134,32</b>	<b>164,69</b>	<b>48,781</b>	<b>51,01</b>

Обед

39	Суп картофельный с макаронами из дел.	250	3,30	2,96	21,76	127,09	1,70	0,14	5,34	0,001	37,08	123,17	22,64	0,07
341	БургерБрод с сыром (1 вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,84	0,00	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72
93	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	104,48	37,29	20,59	0,88	0,06	0,29	0,01
	Рисо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
244	Каша со стущённым молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,20	0,02	0,01
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	<b>Итого</b>		<b>30,30</b>	<b>37,29</b>	<b>100,79</b>	<b>859,35</b>	<b>244,69</b>	<b>227,93</b>	<b>59,68</b>	<b>23,34</b>	<b>281,95</b>	<b>329,21</b>	<b>67,96</b>	<b>2,25</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,51</b>	<b>81,33</b>	<b>158,92</b>	<b>1626,69</b>	<b>247,18</b>	<b>240,65</b>	<b>60,10</b>	<b>24,82</b>	<b>416,27</b>	<b>493,90</b>	<b>116,74</b>	<b>53,26</b>

## Седьмой день. Понедельник

		Завтрак																
97	Каша манная молочная вязкая	200/10	7,6	16,3	31,33	295,02	0,35	1,14	0,01	0,01	11,8	96,73	16,63	0,77				
	Сыр порцирами	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300,00	162,00	15,00	0,33				
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1				
268	Чай с молоком	200	2,1	1,92	9,98	65,6	0,15	19,00	16,00	12,00	2,33	0,01	5,00	0,60				
	Плоды или фрукты свежие (яблоки)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60				
	<b>Итого</b>		<b>21,73</b>	<b>35,48</b>	<b>59,27</b>	<b>637,02</b>	<b>0,63</b>	<b>36,75</b>	<b>16,13</b>	<b>13,17</b>	<b>348,79</b>	<b>325,96</b>	<b>67,20</b>	<b>2,80</b>				

## Обед

37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74				
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	0,22	0,5	0,06	1,62	39,53	147,42	100,98	1,4				
185	Сосиски, колбаса отварная	100	11,7	22,08	0,86	255	0,00	0,05	0,00	0,64	29,75	169,00	14,85	2,03				
265	Чай с лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90				
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10				
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,28	8	2,86	92,8	0,05	20,63	0,02	5,73	32,20	36,13	22,60	1,09				
	<b>Итого</b>		<b>30,44</b>	<b>48,25</b>	<b>81,89</b>	<b>898,25</b>	<b>0,52</b>	<b>27,34</b>	<b>0,10</b>	<b>9,05</b>	<b>156,62</b>	<b>487,59</b>	<b>191,84</b>	<b>8,26</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,17</b>	<b>83,73</b>	<b>141,16</b>	<b>1535,27</b>	<b>1,15</b>	<b>64,09</b>	<b>16,23</b>	<b>22,22</b>	<b>505,41</b>	<b>813,55</b>	<b>259,04</b>	<b>11,06</b>				

## Восьмой день. Вторник

## Завтрак

105	Каша рисовая молочная жидкая	200/10	7,92	23,22	33,09	356,13	0,33	1,05	0,02	0,01	31,87	94,87	17,60	0,45				
346	Вутерброд с джемом (1 вариант)	60	1,72	4,20	32,90	176,30	0,01	0,28	0,02	0,01	2,20	1,90	0,30	0,02				
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22				
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34				
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09				
	Плоды или фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60				
	<b>Итого</b>		<b>20,13</b>	<b>34,86</b>	<b>124,14</b>	<b>899,52</b>	<b>0,46</b>	<b>17,70</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>	<b>159,24</b>	<b>234,75</b>	<b>52,76</b>	<b>50,72</b>				

## Обед

27	Борщ из свежей капусты с картоф.	250	6,37	9,71	10,81	156,44	3,89	0,05	11,40	0,01	57,85	170,84	54,48	8,39				
204	Макаронные изделия отварные	180/5	8,03	16,32	42,65	299,20	1,13	1,14	0,00	0,99	13,79	47,15	20,83	0,92				
192	Птица отварная	100	26,03	26,03	1,39	346,69	0,07	2,29	0,07	0,80	28,90	263,75	22,80	2,03				
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22				
	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,40	0,40	8,00	0,01	40,00	36,00	20,00	17,00				
15	Салат с свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92	0,01	20,47	0,00	5,07	12,74	23,66	18,20	0,82				
	<b>Итого</b>		<b>45,33</b>	<b>62,77</b>	<b>76,47</b>	<b>1048,65</b>	<b>5,56</b>	<b>24,44</b>	<b>19,48</b>	<b>7,46</b>	<b>166,19</b>	<b>580,30</b>	<b>151,21</b>	<b>78,38</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,46</b>	<b>97,63</b>	<b>200,61</b>	<b>1948,17</b>	<b>6,02</b>	<b>42,14</b>	<b>19,59</b>	<b>8,55</b>	<b>325,43</b>	<b>815,05</b>	<b>209,97</b>	<b>129,1</b>				

Десятый день. Среда

		Завтрак													
99	Каша молочная пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28	
344	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36	
271	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92	
	Печенье	50	3,47	8,40	34,25	225,50	0,42	0,00	0,06	0,07	0,00	7,69	21,63	8,20	
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	8,10	38,30	0,03	38,00	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60	
<b>Итого</b>			13,53	31,87	99,93	739,96	0,86	38,86	0,13	1,91	151,70	239,39	84,20	12,36	

Обед

34	Расольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,10	16,78	0,02	2,42	27,20	65,75	32,55	1,03
201	Рис отварной	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,20	0,00	0,29	3,32	39,71	13,48	0,53
146	Рыба жареная	100	16,60	11,30	10,60	207,80	35,00	1,00	0,20	12,10	70,00	214,96	30,36	4,95
256	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,20	0,02	0,14	15,60	9,75	5,92	0,31
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
4	Салат из белокоч. капусты с морков.	80	0,84	5,06	5,32	70,02	0,06	28,72	0,00	4,52	45,52	31,54	17,24	0,96
<b>Итого</b>			31,81	41,01	122,95	885,76	35,30	54,03	0,25	20,31	180,30	417,93	121,12	8,88
<b>ВСЕГО</b>			45,34	72,88	222,88	1625,72	36,16	92,89	0,38	22,22	332,00	657,32	205,32	21,24

Десятый день. Четверг

Завтрак

341	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45,00	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,84	0,00	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72
93	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	104,48	37,29	20,59	0,88	0,06	0,29	0,01
268	Чай с молоком	200,00	2,10	1,92	9,98	65,60	0,15	19,00	16,00	12,00	2,33	0,01	5,00	0,00
	Хлеб ржаной	35,00	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
	Плоды или фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
<b>Итого</b>			17,27	20,48	76,75	600,11	109,18	140,41	53,33	34,01	250,12	175,57	51,19	50,55

Обед

42	Суп картофельный с рыбой	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
210	Капуста тушёная	180	4,60	5,87	20,18	146,17	0,06	71,33	0,00	0,42	114,33	87,45	46,78	2,10
171	Котлеты, биточки, шницели	100	15,26	16,74	8,20	252,20	16,00	27,53	112,60	21,89	0,93	0,06	0,13	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Помидоры свежие порционно	100	3,13	3,30	7,00	77,87	0,06	2,43	0,16	0,02	16,67	46,67	15,07	0,95
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Печенье	50	3,47	8,40	34,25	225,50	0,42	0,00	0,06	0,07	0,00	7,69	21,63	8,20
<b>Итого</b>			37,72	50,54	110,89	1056,54	16,75	112,67	113,08	24,71	179,92	340,91	142,57	14,87
<b>ВСЕГО</b>			54,99	71,02	187,64	1656,65	125,93	253,08	166,41	58,72	430,04	516,48	193,76	65,42

Однимнадцатый день. Пятница

		Завтрак													
103	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	3,05	0,13	0,39	0,02	146,41	222,62	44,86	29,37	
332	Бульерборд с мясн. гастроном.прод.	30/20	5,38	6,72	10,45	128,80	0,07	0,00	0,00	0,43	9,50	52,45	10,05	0,68	
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09	
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10	
	Фрукты или фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>19,90</b>	<b>24,49</b>	<b>98,95</b>	<b>686,05</b>	<b>3,26</b>	<b>16,54</b>	<b>0,44</b>	<b>1,54</b>	<b>279,53</b>	<b>406,41</b>	<b>95,00</b>	<b>31,84</b>	

Обед

54	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,80	1,12
186	Жаркое по-домашн из консервир. мнс.	220	22,54	20,69	22,13	337,60	0,16	10,27	0,04	0,61	32,12	265,02	47,63	3,77
208	Горошек консервированный отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,06	4,84	0,14	0,24	16,68	46,70	15,06	0,56
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	116,00	29,72	51,84	33,63	25,20	7,17	0,00	0,28	0,01
	<b>Итого</b>		<b>35,19</b>	<b>38,67</b>	<b>86,43</b>	<b>857,91</b>	<b>30,16</b>	<b>81,53</b>	<b>33,98</b>	<b>30,05</b>	<b>164,41</b>	<b>467,73</b>	<b>135,24</b>	<b>55,78</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,09</b>	<b>63,16</b>	<b>185,38</b>	<b>1543,96</b>	<b>33,42</b>	<b>98,07</b>	<b>34,42</b>	<b>31,59</b>	<b>443,94</b>	<b>874,14</b>	<b>230,24</b>	<b>87,62</b>

Двенадцатый день. Суббота

Завтрак

684	Запеканка из творога со слив.мол.	200/40	38,60	27,89	46,78	589,67	0,14	0,92	0,14	1,03	365,88	436,24	58,81	1,04
254	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,46	15,60	9,75	4,32	5,92	0,31	0,02	7,20	0,02
	Плоды или плоды свежие (мандалин)	100	0,80	0,30	8,10	38,30	0,03	38,00	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
344	Бульерборд с маслом (1 вариант)	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
	<b>Итого</b>		<b>41,26</b>	<b>43,29</b>	<b>80,13</b>	<b>872,03</b>	<b>16,17</b>	<b>49,23</b>	<b>4,52</b>	<b>7,63</b>	<b>391,79</b>	<b>467,66</b>	<b>82,61</b>	<b>2,02</b>

Обед

39	Суп картофельный с макарон.издел.	250	3,30	2,96	21,76	127,09	1,70	0,14	5,34	0,00	37,08	123,17	22,64	0,07
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,70	45,84	2,76
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
271	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
22	Салат из свежих овощей с чесноком	100	1,40	8,20	8,00	110,00	0,02	2,26	0,00	2,13	37,15	31,85	29,14	1,30
	<b>Итого</b>		<b>34,12</b>	<b>39,86</b>	<b>83,07</b>	<b>826,30</b>	<b>1,92</b>	<b>4,58</b>	<b>5,35</b>	<b>4,72</b>	<b>135,17</b>	<b>533,09</b>	<b>136,55</b>	<b>6,15</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>75,38</b>	<b>83,15</b>	<b>163,20</b>	<b>1698,33</b>	<b>18,09</b>	<b>53,81</b>	<b>9,87</b>	<b>12,35</b>	<b>526,96</b>	<b>1000,75</b>	<b>219,16</b>	<b>8,17</b>

Примечание:

В питании учащиеся использовать свежие фрукты, овощи консервированные, овощи свежие натуральные и в виде салатов, заправленных растительным маслом, выпечные изделия: соки, сметану, зеленый горошек использовать только после термической обработки.

Для приготовления блинов использовать йодированную соль.

В рецептурах пропекаемая замена продукта маргарин на продукт масло сливочное и масло растительное на основании таблицы взаимозаменяемости продуктов.

Овощи прошлого года (капуста, репчатый лук, морковь, корнелодды) в период после 1 марта использовать только после тепловой обработки. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт 8.13 фрукты, включая цитрусовые, промывают в слабом уксусном растворе (овощного сока), а затем повторно в условиях холодного душа в месячные ванна или ванночки. Сырые овощи, зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок, без последующей термической обработки выдерживают в 3-4% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли с последующим ополаскиванием проточной водой.

Третий блинда (копоти, миски и др.) проводить витаминизацию витамином "С" в расчёте 25 мг на учащегося в возрасте от 11 лет. После витаминизации III блинда не подвергается термической обработке.

Для приготовления котлет, биточков, шницелей использовать следующую технологию приготовления: подготовленный фарш дозировать и формовать изделия, паннируем их в сухарях, подготовленные изделия выкладываем на противень, смазанный маслом, обжариваем с обеих сторон и запекаем в жарочном шкафу при температуре 180-200 °С до готовности. Мясные гастрономические продукты приготавливают следующим образом: варёные колбасы, сосиски и сосиски варят в течение 5 минут после заморозки.

Сливочное масло, используемое для заправки гарниров и других блинда, должно предварительно подвергаться термической обработке (расплавляться и доводиться до кипения). Для приготовления бульерборда, согласно технологическим картам, ваттам из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.

Примечание:

Сливочное масло, используемое для заправки гарниров и других блинда, должно предварительно подвергаться термической обработке (расплавляться и доводиться до кипения). Для приготовления бульерборда, согласно технологическим картам, ваттам из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.

Сливочное масло, используемое для заправки гарниров и других блинда, должно предварительно подвергаться термической обработке (расплавляться и доводиться до кипения). Для приготовления бульерборда, согласно технологическим картам, ваттам из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.

Сливочное масло, используемое для заправки гарниров и других блинда, должно предварительно подвергаться термической обработке (расплавляться и доводиться до кипения). Для приготовления бульерборда, согласно технологическим картам, ваттам из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.

Сливочное масло, используемое для заправки гарниров и других блинда, должно предварительно подвергаться термической обработке (расплавляться и доводиться до кипения). Для приготовления бульерборда, согласно технологическим картам, ваттам из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.

Сливочное масло, используемое для заправки гарниров и других блинда, должно предварительно подвергаться термической обработке (расплавляться и доводиться до кипения). Для приготовления бульерборда, согласно технологическим картам, ваттам из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.