

СОГЛАСОВАНО:

Директор   
 " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Аллегра"  
 И.В.Кузнецова  
 2024г.

Примерное 21-дневное меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинска, МАОУ СОШ №3;4;5 30; 31; 11; 26; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия; Кадетская школа. г. Южно-Сахалинска;

Меню разработано с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Сезон : летний период

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Завтрак : 9 ч 15 мин; обед : 13 ч 00 мин;

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
№15М	Сыр (порционно)	20	25,00	4,64	5,9	0	72,8
№262 П	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	250	56,00	7,83	9,78	39,69	279,39
	Крупа манная	38					
	Молоко восстановленное из сухого	132					
	Сахар	6					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	6					
№379М	Кофейный напиток	200	12,00	3,41	2,5	17,46	106,7
	Кофейный напиток	5					
	Вода	120					
	Сахар	10					
	Молоко восстановленное из сухого	100					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>178,00</b>	<b>23,43</b>	<b>19,37</b>	<b>112,27</b>	<b>690,54</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	29
<b>Обед</b>							
№99М	Салат "Осенний"	100	32,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№96 М	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и зеленью	250	50,00	4,35	8,21	15,91	155,12
	Картофель	75					
	Лук репчатый	5					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	15					
	Крупа рисовая	5					
Сметана	10						
	Зелень	3					
№241М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
№247 М	Свинина тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами	100	70,00	12,35	26,32	2,68	297,44
	Свинина с/м	78,04					
	Соус сметанно-томатный с овощами 30г						
	Сметана	8,33					
	Мука пшеничная	2,5					
	Морковь	1,5					
	Лук репчатый	1,5					
Томатное пюре	3						
	Соль	0,3					
№305М	Рис припущенный	180	28,00	4,39	5,82	46,20	254,81
	Крупа рисовая	63					
	Масло сливочное	6					
	Вода	147					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>231,00</b>	<b>28,72</b>	<b>46,33</b>	<b>135,02</b>	<b>1055,63</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	45
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>52,15</b>	<b>65,70</b>	<b>247,29</b>	<b>1746,17</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	74

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
№209 М	Яйца вареные	40	22,00	5,08	4,6	0,28	63
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№204 М	Макаронные изделия	200	74,00	13,02	16,16	38,68	354,19
	Макаронные изделия	162					
	Сыр	30					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1,5					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>166,00</b>	<b>26,08</b>	<b>34,01</b>	<b>81,67</b>	<b>661,91</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	28
<b>Обед</b>							
№39 М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	31,00	1,77	3,94	8,11	75,00
	Картофель	30					
	Кукуруза консерв.	25					
	Морковь	18					
	Масло растительное	6					
	Соль	0,5					
	Огурцы свежие	20					
№104 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	50,00	10,11	9,7	13,92	183,59
	Картофель	100					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Томатная паста	2					
	Зелень	3					
№105 М	Масса фрикаделек мясных на порцию супа 35г	35					
	Мясо свинина	40					
	Лук репчатый	3,5					
	Яйца	2,8					
№345П	Биточки рыбные	100	70,00	16,5	4,59	10,14	142,69
	Минтай с/м	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	Яйца	2					
	Молоко восстановленное (из сухого)	14					
№ 331М	Соус сметанный с томатом	30	5,00	0,48	0,96	2,01	18,93
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	5					
№128м	Картофельное пюре	180	31,00	3,85	8,36	25,97	195,08
	Картофель	158					
	Молоко восстановленное (из сухого)	30					
	Масло сливочное	6					
№349 М	Кисель (концентрат), на плодовых экстракт	200	20,00	0	0	27,97	111,9
	Кисель (концентрат)	24					
	Сахар	9					
	Кислота лимонная	0,2					
	Вода	186					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>243,00</b>	<b>38,57</b>	<b>28,30</b>	<b>137,27</b>	<b>936,61</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	4	40
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>64,65</b>	<b>62,31</b>	<b>218,94</b>	<b>1598,52</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	68



№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
№306М	Горошек зеленый консервированный	30	20,00	0,93	0,06	1,95	12,01
№301П	Омлет натуральный	180	76,00	15,3	29,64	2,91	329
	Яйцо	135					
	Молоко восстановленное (из сухого)	51					
	Масло сливочное	12					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>151,00</b>	<b>23,01</b>	<b>30,71</b>	<b>64,27</b>	<b>586,37</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	25
<b>Обед</b>							
№34 М	Салат из морской капусты с яйцом и зеленым горошком	100	37,00	4,38	12,92	2,65	144,48
	Морская капуста маринованная	30					
	Зеленый горошек консерв	12					
	Лук репчатый	6					
	Яйцо вареное	6					
	Масло растительное	6					
№131П	Свекольник с мясом, со сметаной и зеленью	250	58,00	4,39	7,15	15,33	143,54
	Свекла	59					
	Картофель	41					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	7					
	Сахар	1					
	Томатная паста	3					
	Масло растительное	2					
	Сметана	5					
Зелень	3						
№241М №288М	Мясо отварное, говядина или куриное без кости на порцию супа, 15 г	15					
№255М	Печень говяжья по-строгановски	100	75,00	14,3	9,34	7,49	171,07
	Печень говяжья	73					
	Соль	2					
	Масло растительное	6					
№332М	Соус сметанный с луком 45г						
	Соус сметанный № 330	45					
	Лук репчатый	11,9					
	Масло сливочное	1					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>258,00</b>	<b>39,57</b>	<b>32,96</b>	<b>133,64</b>	<b>977,90</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	42
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>62,58</b>	<b>63,67</b>	<b>197,91</b>	<b>1564,27</b>

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 265М	<b>Плов с мясом (свинина)</b>	<b>150</b>	<b>76,00</b>	9,95	18,80	27,35	250,95
	Свинина мясная	74					
	Масло растительное	5					
	Лук репчатый	5					
	Морковь	7					
	Томатная паста	8					
	Крупа рисовая	34					
	Вода	107					
Соль	0,3						
№494 П	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№585 П	<b>Пирожное песочное</b>	<b>60</b>	<b>30,00</b>	4,1	16,1	26,3	206
	Масса п/ф	60					
	Изюм	7					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>40</b>	<b>7,00</b>	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бородинский)</b>	<b>20</b>	<b>4,00</b>	1,58	0,28	9,50	47,52
№338 389М	<b>Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)</b>	<b>150</b>	<b>40,00</b>	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>169,00</b>	<b>19,44</b>	<b>35,67</b>	<b>101,63</b>	<b>667,24</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	2	5	28
<b>Обед</b>							
№53 П	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>100</b>	<b>25,00</b>	1,35	6,09	6,02	84,79
	Свекла	74					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	10					
№102 М	<b>Суп картофельный с бобовыми, с мясом курицы</b>	<b>250</b>	<b>51,00</b>	6,14	9,52	16,54	176,52
	Картофель	50					
	Крупа гороховая	20					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	5					
Зелень	3						
№288М	<b>Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г</b>	<b>15</b>					
№195П	<b>Рагу из овощей с курицей</b>	<b>250</b>	<b>113,00</b>	19,27	24,66	20,13	379,93
	Курица	100					
	Картофель	73					
	Морковь	36					
	Капуста белокочанная	45					
	Лук репчатый	18					
	Масло подсолнечное	9					
	Соус сметанный	60					
Соль	1,5						
№349 М	<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>15,00</b>	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бородинский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	<b>Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,00	0,00	12	45,00
<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>240,00</b>	<b>32,62</b>	<b>41,02</b>	<b>100,70</b>	<b>886,14</b>	
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	3	38
<b>ИТОГО за день</b>			<b>409,00</b>	<b>52,06</b>	<b>76,69</b>	<b>202,33</b>	<b>1553,38</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	4	66



№ п-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
№ 1 М	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>50</b>	<b>18,00</b>	3,09	8,57	19,76	156,8	
	Хлеб пшеничный	40						
	Масло сливочное	10						
№223	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>	<b>90,00</b>	36,07	25,70	35,01	422,58	
	Творог	188						
	Крупа манная	12						
	Сахар	12						
	Яйцо	8						
	Сухари	8						
	Масло сливочное	8						
	Сметана	6						
№178	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>15,00</b>	1,10	1,94	5,43	43,95	
	Молоко восстановленное из сухого	21						
	Сметана	7						
	Мука пшеничная	3						
	Сахар	2						
	Вода	9						
№494 П	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	0,1	0	12,18	49,12	
	Чай сухой	50						
	Сахар	12						
№338 389М	<b>Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)</b>	<b>150</b>	<b>40,00</b>	0,9	0,2	8,1	37,8	
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>175,00</b>	<b>41,23</b>	<b>36,41</b>	<b>80,48</b>	<b>710,25</b>	
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	2	30	
<b>Обед</b>								
№71 М	<b>Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)</b>	<b>100</b>	<b>22,00</b>	0,9	0,15	2,85	17,00	
	Огурцы свежие	100						
№82 М	<b>Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной и зеленью</b>	<b>250</b>	<b>49,00</b>	5,93	8,94	11,29	149,30	
	Свекла	40						
	Морковь	12,5						
	Картофель	20						
	Капуста б/к	20						
	Лук репчатый	10						
	Томатная паста	7,5						
	Масло растительное	7						
	Сахар	2,5						
	Сметана	10						
	Зелень	3						
№241М №288М	<b>Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г</b>	<b>15</b>						
ПП	<b>Паста Болоньезе</b>	<b>250</b>	<b>127,00</b>	11,66	22,45	38,52	405,00	
	Макаронные изделия	46						
	Свинина с/м	45						
	Лук репчатый	7						
	Морковь	8						
	Помид.свеж	84						
	Томатная паста	4						
	Масло растительное	4						
	Чеснок	2						
		Сахар	1					
№520П	<b>Напиток плодово-ягодный</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,02	0,02	10,86	49,58	
	Ягода с/м	22						
	Сахар	10						
	Вода	201,5						
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109	
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бородинский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44	
	<b>Итого</b>	<b>811</b>	<b>234,00</b>	<b>24,37</b>	<b>32,31</b>	<b>100,67</b>	<b>785,32</b>	
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	4	33	
<b>ИТОГО за день</b>				<b>409,00</b>	<b>65,60</b>	<b>68,72</b>	<b>181,15</b>	<b>1495,57</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	3	64	

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 6</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№70М	Огурцы или помидоры соленые (или свежие) (порционно)	30	15,00	0,16	0,02	0,34	2,54
№229М	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	68,00	12,18	5,68	6,07	125,4
	Минтай с/м	72					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль	1					
	Морковь	17					
	Лук репчатый	8					
	Петрушка	3					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	10					
	Вода	19					
№305М	Рис припущенный	150	23,00	3,70	4,85	38,89	214,09
	Крупа рисовая	52					
	Масло сливочное	5					
	Вода	147					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>127,00</b>	<b>20,56</b>	<b>11,14</b>	<b>85,39</b>	<b>516,91</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	22
	<b>Обед</b>						
№24 М	Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью.	100	34,00	0,63	3,07	2,43	40,46
	Помидоры свежие	48					
	Огурцы свежие	35					
	Лук зеленый	12					
	Масло растительное	6					
№113 М	Суп лапша-домашняя с мясом курицы	250	48,00	3,21	3,10	10,74	103,70
	Лапша домашняя	20					
	Мука пшеничная 18,7г						
	Яйцо 5г						
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№280 М	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	120	87,00	6,68	17,71	13,73	238,30
	Свинина мясная	42					
	Лук репчатый	4,5					
	Хлеб пшеничный	8,7					
	Молоко восстановленное (из сухого)	12					
	Мука пшеничная	5,4					
	Масло растительное	5,4					
	Масса готового п/ф	80					
№ 331М	Соус сметанный с томатом 60г						
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Томатное пюре	5					
	Вода	37,5					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1190</b>	<b>282,00</b>	<b>31,10</b>	<b>43,51</b>	<b>159,38</b>	<b>1137,49</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	48
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>51,66</b>	<b>54,65</b>	<b>244,77</b>	<b>1654,40</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	70



№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 7</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№174 М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250	58,00	7,19	12,88	51,81	352,82
	Крупа пшеничная	52					
	Молоко восстановленное из сухого	120					
	Сахар	7					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	10					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>155,00</b>	<b>14,84</b>	<b>14,07</b>	<b>119,11</b>	<b>633,59</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	2	3	27
	<b>Обед</b>						
№53 П	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	25,00	1,35	6,09	6,02	84,79
	Свекла	74					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	10					
№153 П	Суп с рыбными консервами	200	57,00	7,59	6,04	14,40	142,45
	Консервы рыбные (сайра или лосось)	32					
	Картофель	48					
	Морковь	12					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	5					
	Крупа рисовая	7					
Зелень	2						
№259М	Жаркое по-домашнему	250	106,00	13,94	29,10	21,12	402,76
	Свинина мясная	93					
	Картофель	125					
	Лук репчатый	12					
	Масло растительное	7					
	Томатная паста	7					
№349 М	Кисель (концентрат), на плодовых экстракт	200	20,00	0	0	27,97	111,9
	Кисель (концентрат)	24					
	Сахар	9					
	Кислота лимонная	0,2					
	Вода	186					
№585 П	Пирожное песочное	60	30,00	4,1	16,1	26,3	206
	Масса п/ф	60					
	Изюм	7					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>891</b>	<b>254,00</b>	<b>32,84</b>	<b>58,08</b>	<b>132,96</b>	<b>1112,32</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	2	4	47
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>47,68</b>	<b>72,15</b>	<b>252,07</b>	<b>1745,91</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	2	5	74

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
№70М	Огурцы или помидоры соленые (или свежие) (порционно)	30	15,00	0,16	0,02	0,34	2,54
№279М	Тефтели мясные 2й-вариант в соусе	100	74,00	6,39	15,15	10,56	204,99
	Свинина мясная	31					
	Крупа рисовая	4					
	Лук репчатый	14					
	Масло растительное	2,5					
	Мука пшеничная	3					
№ 333М	Соус сметанный с томатом и луком	50					
№128 М	Картофельное пюре	150	26,00	3,05	4,72	19,00	130,90
	Картофель	132					
	Масло сливочное	6					
	Молоко восстановленное из сухого	24					
№494 П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	15,20	62,00
	Чай сухой	50					
	Сахар	15					
	Лимон	7					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>136,00</b>	<b>14,12</b>	<b>20,48</b>	<b>72,80</b>	<b>523,80</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	22
<b>Обед</b>							
№99М	Салат "Летний"	100	34,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№115 М	Суп харчо с курицей	250	58,00	7,36	12,84	17,46	215,60
	Крупа рисовая	17					
	Лук репчатый	20					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	10					
	Чеснок	2					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное куриное на порцию супа, 15 г	15					
№256М	Мясо тушеное в соусе с овощами	100	68,00	13,37	28,85	3,95	229,54
	Свинина	74					
	Лук репчатый	4					
	Морковь	4					
	Томатная паста	7					
	Масло растительное	5					
	Мука пшеничная	2					
№171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>273,00</b>	<b>43,08</b>	<b>66,55</b>	<b>166,10</b>	<b>1259,19</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	54
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>57,20</b>	<b>87,03</b>	<b>238,90</b>	<b>1782,99</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	76



№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 9</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№209 М	Яйца вареные	40	22,00	5,08	4,6	0,28	63
№204 М	Макаронны отварные с сыром	200	74,00	13,02	16,16	38,68	354,19
	Макаронные изделия	162					
	Сыр	30					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1,5					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>157,00</b>	<b>23,52</b>	<b>21,55</b>	<b>87,15</b>	<b>629,87</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>27</b>
	<b>Обед</b>						
№71 М	Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)	100	22,00	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№96 М	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и зеленью	250	50,00	4,35	8,21	15,91	155,12
	Картофель	75					
	Лук репчатый	5					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	15					
	Крупа рисовая	5					
	Сметана	10					
	Зелень	3					
№241М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
№293 М	Курица запеченая в сметане	100	91,00	22,62	25,04	0,07	316,36
	Курица с/м	150					
	Сметана	2					
	Масло растительное	6					
№143М	Рагу из овощей с зеленью	180	33,00	3,07	16,21	16,68	225,38
	Картофель	55					
	Морковь	27					
	Лук репчатый	14					
	Капуста белокачанная	34					
	Масло растительное	7					
	Соус сметанный	51					
	Зелень	4					
	Масло сливочное	8					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>252,00</b>	<b>36,82</b>	<b>50,38</b>	<b>95,52</b>	<b>972,88</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>41</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>60,34</b>	<b>71,93</b>	<b>182,67</b>	<b>1602,75</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>68</b>

№ п-ры, согласно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 10</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№262 П	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	250	56,00	7,83	9,78	39,69	279,39
	Крупа манная	38					
	Молоко восстановленное из сухого	132					
	Сахар	6					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	6					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>153,00</b>	<b>15,48</b>	<b>10,97</b>	<b>106,99</b>	<b>560,16</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	7	24
	<b>Обед</b>						
№39 М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	31,00	1,77	3,94	8,11	75,00
	Картофель	30					
	Кукуруза консерв.	25					
	Морковь	18					
	Масло растительное	6					
	Соль	0,5					
	Огурцы свежие	20					
№104 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	50,00	10,11	9,7	13,92	183,59
	Картофель	100					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Томатная паста	2					
	Зелень	3					
№105 М	Масса фрикаделек мясных на порцию супа 35г	35					
	Мясо свинина	40					
	Лук репчатый	3,5					
	Яйца	2,8					
№ 265М	Плов с мясом (свинина)	220	114,00	14,53	27,57	40,12	368,07
	Свинина мясная	86					
	Масло растительное	7					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	14					
	Томатная паста	11					
	Крупа рисовая	49					
	Вода	107					
Соль	0,3						
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
	<b>Итого</b>	<b>911</b>	<b>256,00</b>	<b>36,37</b>	<b>58,06</b>	<b>134,47</b>	<b>1032,56</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	44
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>51,85</b>	<b>69,03</b>	<b>241,46</b>	<b>1592,72</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	68



№ п-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 1 М	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>50</b>	<b>18,00</b>	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	<b>Запеканка из творога</b>	<b>220</b>	<b>90,00</b>	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
№178	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>15,00</b>	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
	Вода	9					
№494 П	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>135,00</b>	<b>40,33</b>	<b>36,21</b>	<b>72,38</b>	<b>672,45</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	2	29
<b>Обед</b>							
№24 М	<b>Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью.</b>	<b>100</b>	<b>34,00</b>	0,63	3,07	2,43	40,46
	Помидоры свежие	15					
	Огурцы свежие	21					
	Лук зеленый	7					
	Масло растительное	6					
№131П	<b>Свекольник с мясом, со сметаной и зеленью</b>	<b>250</b>	<b>58,00</b>	4,39	7,15	15,33	143,54
	Свекла	59					
	Картофель	41					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	7					
	Сахар	1					
	Томатная паста	3					
	Масло растительное	2					
	Сметана	5					
Зелень	3						
№241М №288М	<b>Мясо отварное, говядина или куриное без кости на порцию супа, 15 г</b>	<b>15</b>					
№338П	<b>Рыба, запеченная в соусе</b>	<b>75/25</b>	<b>112,00</b>	16,02	9,9	5,49	175,78
	Минтай с/м	72					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	1					
	Мука пшеничная	3					
№ 331М	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>25</b>					
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	5					
№125 М	<b>Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью</b>	<b>180</b>	<b>34,00</b>	3,78	4,86	29,71	178,14
	Картофель	180					
	Масло сливочное	5					
	Зелень	4					
№520П	<b>Напиток плодово-ягодный</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бородинский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44
	<b>Итого</b>	<b>911</b>	<b>274,00</b>	<b>30,70</b>	<b>25,75</b>	<b>100,97</b>	<b>751,94</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	32
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>71,03</b>	<b>61,96</b>	<b>173,35</b>	<b>1424,39</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	2	61

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 12</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№306М	Горошек зеленый консервированный	30	20,00	0,93	0,06	1,95	12,01
№301П	Омлет натуральный	180	76,00	15,3	29,64	3,49	329
	Яйцо	135					
	Молоко восстановленное (из сухого)	51					
	Масло сливочное	12					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>191,00</b>	<b>23,91</b>	<b>30,91</b>	<b>72,95</b>	<b>624,17</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	27
	<b>Обед</b>						
№34 М	Салат из морской капусты с яйцом и зеленым горошком	100	37,00	4,38	12,92	2,65	144,48
	Морская капуста маринованная	30					
	Зеленый горошек консерв	12					
	Лук репчатый	6					
	Яйцо вареное	6					
	Масло растительное	6					
№99 М	Суп из овощей с куриным мясом, с зеленью	250	45,00	2,84	6,29	7,74	99,24
	Горошек консервированный	6					
	Капуста б/к	16					
	Картофель	33					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№268 М	Котлеты мясные	100/30	68,00	11,37	22,72	15	304,74
	Свинина с/м	73,1					
	Хлеб пшеничный	18					
	Сухари	10					
	Молоко сухое	1,56					
	Масло растительное	6					
	Соль	0,5					
№ 454 П	Соус томатный с овощами 30г		5,00	0,38	1,25	2,44	22,95
	Вода	25					
	Мука пшеничная	2,5					
	Масло сливочное	2,5					
	Томатное пюре	7,5					
	Сахар	0,9					
	Морковь	2					
	Лук репчатый	2					
	Масло растительное	2,5					
	Соль	0,5					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>218,00</b>	<b>35,45</b>	<b>46,71</b>	<b>122,01</b>	<b>1031,10</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	44
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>59,36</b>	<b>77,62</b>	<b>194,96</b>	<b>1655,27</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	70



№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№204 М	Макаронные изделия	200	96,00	13,02	16,16	38,68	354,19
	Макароны отварные с сыром	162					
	Сыр	30					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1,5					
№493П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>151,00</b>	<b>19,05</b>	<b>25,04</b>	<b>101,03</b>	<b>683,35</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	29
<b>Обед</b>							
№71 М	Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)	100	22,00	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№102 М	Суп картофельный с бобовыми, с мясом курицы	250	49,00	6,14	9,52	16,54	176,52
	Картофель	50					
	Крупа гороховая	20					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	15					
№ 265М	Плов с мясом (свинина)	220	121,00	14,53	27,57	40,12	368,07
	Свинина мясная	86					
	Масло растительное	7					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	14					
	Томатная паста	11					
	Крупа рисовая	49					
	Вода	107					
	Соль	0,3					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
	<b>Итого</b>	<b>911</b>	<b>258,00</b>	<b>31,55</b>	<b>54,11</b>	<b>133,82</b>	<b>981,61</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	42
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>50,60</b>	<b>79,15</b>	<b>234,85</b>	<b>1664,96</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	71

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 14</b>							
№ 3 М	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>70</b>	<b>34,00</b>	7,46	9,19	24,64	197,5
	Хлеб пшеничный	50					
	Масло сливочное	5					
	Сыр	16					
№174 М	<b>Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом</b>	<b>250</b>	<b>58,00</b>	7,19	12,88	51,81	352,82
	Крупа пшеничная	52					
	Молоко восстановленное из сухого	120					
	Сахар	7					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	10					
№379М	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	3,41	2,5	17,46	106,7
	Кофейный напиток	5					
	Вода	120					
	Сахар	10					
	Молоко восстановленное из сухого	100					
ПП	<b>Булочка с сахаром</b>	<b>80</b>	<b>38,00</b>	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	<b>Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)</b>	<b>150</b>	<b>40,00</b>	0,9	0,2	8,1	37,8
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>750</b>	<b>182,00</b>	<b>22,80</b>	<b>25,47</b>	<b>130,83</b>	<b>568,77</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	2	3	24
<b>Обед</b>							
№72М	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>41,00</b>	4,52	6,04	11,41	118,13
	Картофель отварной	62					
	Морковь	31					
	Горошек зеленый	17					
	Яйца вареное	10					
	Масло растительное	4					
№153 П	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>57,00</b>	7,59	6,04	14,40	142,45
	Консервы рыбные (сайра или лосось)	32					
	Картофель	48					
	Морковь	12					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	5					
	Крупа рисовая	7					
	Зелень	2					
№255М	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>100</b>	<b>46,00</b>	14,3	9,34	7,49	171,07
	Печень говяжья	73					
	Соль	2					
	Масло растительное	6					
№332М	<b>Соус сметанный с луком 45г</b>						
	Соус сметанный № 330	45					
	Лук репчатый	11,9					
	Масло сливочное	1					
№302М	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>32,00</b>	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>15,00</b>	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бородинский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	<b>Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,00	0,00	12	45,00
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>1060</b>	<b>227,00</b>	<b>42,89</b>	<b>24,95</b>	<b>139,48</b>	<b>936,34</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	3	40
<b>ИТОГО за день</b>			<b>409,00</b>	<b>65,69</b>	<b>50,42</b>	<b>270,31</b>	<b>1505,11</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	4	64



№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 15</b>						
№71М	Овощи свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	30	15,00	0,14	0,02	0,38	2,4
№279М	<b>Тефтели мясные 2й-вариант в соусе</b>	<b>100</b>	<b>74,00</b>	6,39	15,15	10,56	204,99
	Свинина мясная	31					
	Крупа рисовая	4					
	Лук репчатый	14					
	Масло растительное	2,5					
	Мука пшеничная	3					
№ 333М	Соус сметанный с томатом и луком	50					
№128 М	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>26,00</b>	3,05	4,72	19,00	130,90
	Картофель	132					
	Масло сливочное	6					
	Молоко восстановленное из сухого	24					
№4934П	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>10,00</b>	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>136,00</b>	<b>14,10</b>	<b>20,48</b>	<b>70,03</b>	<b>513,17</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	22
	<b>Обед</b>						
№53 П	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>100</b>	<b>25,00</b>	1,35	6,09	6,02	84,79
	Свекла	74					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	10					
№104 М	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250</b>	<b>50,00</b>	10,11	9,7	13,92	183,59
	Картофель	100					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Томатная паста	2					
	Зелень	3					
№105 М	<b>Масса фрикаделек мясных на порцию супа 35г</b>	<b>35</b>					
	Мясо свинина	40					
	Лук репчатый	3,5					
	Яйца	2,8					
№195П	<b>Рагу из овощей со свиной</b>	<b>250</b>	<b>142,00</b>	15,04	36,48	18,07	462,3
	Свинина	86					
	Картофель	53					
	Морковь	31					
	Капуста белокочанная	41					
	Лук репчатый	16					
	Масло подсолнечное	8					
	Соус сметанный	62					
Соль	1,5						
№349 М	<b>Кисель (концентрат), на плодовых экстракт</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0	0	27,97	111,9
	Кисель (концентрат)	24					
	Сахар	9					
	Кислота лимонная	0,2					
	Вода	186					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>273,00</b>	<b>32,36</b>	<b>53,02</b>	<b>115,13</b>	<b>1052,00</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	45
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>46,46</b>	<b>73,50</b>	<b>185,16</b>	<b>1565,17</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	67

№ п-ры, согласно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 16</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 1 М	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>50</b>	<b>18,00</b>	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>	<b>90,00</b>	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
№178	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>15,00</b>	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
№494 П	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Яйца для смазки пирожков						
№338 389М	<b>Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)</b>	<b>150</b>	<b>40,00</b>	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>175,00</b>	<b>41,26</b>	<b>36,41</b>	<b>80,48</b>	<b>710,25</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	2	30
	<b>Обед</b>						
№34 М	<b>Салат из морской капусты с яйцом и зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>37,00</b>	4,38	12,92	2,65	144,48
	Морская капуста маринованная	30					
	Зеленый горошек консерв	12					
	Лук репчатый	6					
	Яйцо вареное	6					
№115 М	<b>Суп харчо с курицей</b>	<b>250</b>	<b>58,00</b>	7,36	12,84	17,46	215,60
	Крупа рисовая	17					
	Лук репчатый	20					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	10					
	Чеснок	2					
№241М №288М	<b>Мясо отварное куриное на порцию супа, 15 г</b>	<b>15</b>					
	<b>Паста Болоньезе</b>	<b>250</b>	<b>108,00</b>	11,66	22,45	38,52	405,00
ПП	Макаронные изделия	46					
	Свинина с/м	45					
	Лук репчатый	7					
	Морковь	8					
	Помид.свеж	84					
	Томатная паста	4					
	Масло растительное	4					
	Чеснок	2					
№349 М	<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>15,00</b>	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бординский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>234,00</b>	<b>29,26</b>	<b>48,96</b>	<b>104,65</b>	<b>964,98</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	2	4	41
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>70,52</b>	<b>85,37</b>	<b>185,13</b>	<b>1675,23</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	3	71



№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>							
№262 П	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	250	56,00	7,83	9,78	39,69	279,39
	Крупа манная	38					
	Молоко восстановленное из сухого	132					
	Сахар	6					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	6					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>153,00</b>	<b>15,48</b>	<b>10,97</b>	<b>106,99</b>	<b>560,16</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	7	24
<b>Обед</b>							
№24 М	Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью.	100	34,00	0,63	3,07	2,43	40,46
	Помидоры свежие	15					
	Огурцы свежие	21					
	Лук зеленый	7					
	Масло растительное	6					
№82 М	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной и зеленью	250	49,00	5,93	8,94	11,29	149,30
	Свекла	40					
	Морковь	12,5					
	Картофель	20					
	Капуста б/к	20					
	Лук репчатый	10					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	7					
	Сахар	2,5					
	Сметана	10					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
№290М	Курица тушенная в соусе с овощами	100	89,00	12,1	16,85	3,61	215,13
	Курица	120					
	Масло растительное	2					
№ 331М	Соус сметанный с томатом и овощами	45					
№305м	Рис припущенный	180	28,00	4,39	5,82	46,20	254,81
	Крупа рисовая	63					
	Масло сливочное	6					
	Вода	147					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>256,00</b>	<b>28,93</b>	<b>35,45</b>	<b>123,54</b>	<b>918,72</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	39
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>44,41</b>	<b>46,42</b>	<b>230,53</b>	<b>1478,88</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	63

№ п-ры, согласно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 18</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№306М	Горошек зеленый консервированный	30	20,00	0,93	0,06	1,95	12,01
№301П	Омлет натуральный	180	76,00	15,3	29,64	3,49	329
	Яйцо	135					
	Молоко восстановленное (из сухого)	51					
	Масло сливочное	12					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>157,00</b>	<b>21,65</b>	<b>30,49</b>	<b>53,63</b>	<b>553,69</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
	<b>Обед</b>						
№99М	Салат "Осенний"	100	32,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№113 М	Суп лапша-домашняя с мясом курицы	250	51,00	3,21	3,10	10,74	103,70
	Лапша домашняя	20					
	Мука пшеничная 18,7г						
	Яйцо 5г						
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№345П	Биточки рыбные	100	79,00	14,29	11,59	16,33	221,85
	Минтай с/м	72					
	Хлеб пшеничный	17,1					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1					
	Яйца	2					
	Молоко восстановленное (из сухого)	12,6					
№ 331М	Соус сметанный с томатом	30	5,00	0,48	0,96	2,01	18,93
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	5					
№125 М	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	34,00	3,78	4,86	29,71	178,14
	Картофель	180					
	Масло сливочное	5					
	Зелень	4					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1140</b>	<b>252,00</b>	<b>31,60</b>	<b>19,49</b>	<b>122,83</b>	<b>870,88</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>37</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>53,25</b>	<b>49,98</b>	<b>176,46</b>	<b>1424,57</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>61</b>



№ порции, согласно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День 19</b>						
	<b>Завтрак</b>						
№ 265М	<b>Плов с мясом (свинина)</b>	<b>180</b>	<b>110,00</b>	11,89	22,55	32,82	301,14
	Свинина мясная	88					
	Масло растительное	6					
	Лук репчатый	7					
	Морковь	10					
	Томатная паста	9					
	Крупа рисовая	40					
	Вода	107					
№494 П	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№585 П	<b>Пирожное песочное</b>	<b>60</b>	<b>30,00</b>	4,1	16,1	26,3	206
	Масса п/ф	60					
	Изюм	7					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>40</b>	<b>7,00</b>	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бординский)</b>	<b>20</b>	<b>4,00</b>	1,58	0,28	9,50	47,52
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>163,00</b>	<b>21,80</b>	<b>41,78</b>	<b>102,65</b>	<b>679,63</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	2	5	29
	<b>Обед</b>						
№71 М	<b>Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)</b>	<b>100</b>	<b>22,00</b>	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№99 М	<b>Суп из овощей с куриным мясом, с зеленью</b>	<b>250</b>	<b>45,00</b>	2,84	6,29	7,74	99,24
	Горошек консервированный	6					
	Капуста б/к	16					
	Картофель	33					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	<b>Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г</b>	<b>10</b>					
№247 М	<b>Свинина тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами</b>	<b>100</b>	<b>70,00</b>	12,35	26,32	2,68	227,44
	Свинина с/м	78,04					
	<b>Соус сметанно-томатный с овощами 30г</b>						
	Сметана	8,33					
	Мука пшеничная	2,5					
	Морковь	1,5					
	Лук репчатый	1,5					
Томатное пюре	3						
	Соль	0,3					
№203 М	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>53,00</b>	6,63	5,73	42,34	147,68
	Макаронные изделия отварные	170					
	Масло сливочное	10					
№520П	<b>Напиток плодово-ягодный</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бординский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	<b>Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,00	0,00	12	45,00
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>246,00</b>	<b>28,60</b>	<b>39,26</b>	<b>115,62</b>	<b>750,38</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	1	4	32
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>50,40</b>	<b>81,04</b>	<b>218,27</b>	<b>1430,01</b>
	<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>			1	2	4	61

№ порции согласно объемной нормы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День 20						
	Завтрак						
№ 3 М	Бутерброд с маслом и сыром	70	34,00	7,46	9,19	24,64	197,5
	Хлеб пшеничный	50					
	Масло сливочное	5					
	Сыр	16					
№174 М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250	58,00	7,19	12,88	51,81	352,82
	Крупа пшеничная	52					
	Молоко восстановленное из сухого	120					
	Сахар	7					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	10					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>142,00</b>	<b>18,59</b>	<b>22,77</b>	<b>117,45</b>	<b>717,44</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	3	31
	Обед						
№99М	Салат "Летний"	100	34,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№153 П	Суп с рыбными консервами	200	57,00	7,59	6,04	14,40	142,45
	Консервы рыбные (сайра или лосось)	32					
	Картофель	48					
	Морковь	12					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	5					
	Крупа рисовая	7					
	Зелень	2					
№259М	Жаркое по-домашнему	250	104,00	13,94	29,10	21,12	402,76
	Свинина мясная	93					
	Картофель	125					
	Лук репчатый	12					
	Масло растительное	7					
	Томатная паста	7					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	41,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>1030</b>	<b>267,00</b>	<b>30,06</b>	<b>41,32</b>	<b>101,85</b>	<b>886,27</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	38
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>409,00</b>	<b>48,65</b>	<b>64,09</b>	<b>219,30</b>	<b>1603,71</b>
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	68



№ рецепта, согласно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 21</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 1 М	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>50</b>	<b>18,00</b>	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>	<b>106,00</b>	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
№178	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>15,00</b>	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
	Вода	9					
№494 П	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>12,00</b>	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Яйца для смазки пирожков						
№389 М	<b>Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п</b>	<b>200</b>	<b>20,00</b>	0,00	0,00	12	45,00
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>171,00</b>	<b>40,33</b>	<b>36,21</b>	<b>84,38</b>	<b>717,45</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	2	31
<b>Обед</b>							
№72М	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>41,00</b>	4,52	6,04	11,41	118,13
	Картофель отварной	62					
	Морковь	31					
	Горошек зеленый	17					
	Яйца вареное	10					
	Масло растительное	4					
№88 М	<b>Щи из св. капусты с мясом курицы, со сметаной и зеленью</b>	<b>250</b>	<b>55,00</b>	3,85	8,84	6,82	123,17
	Капуста б/к	50					
	Картофель	30					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	12,5					
	Томатно пюре	2,5					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
Сметана	10						
№288М	<b>Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г</b>	<b>10</b>					
№279М	<b>Тефтели мясные 2й-вариант в соусе</b>	<b>100</b>	<b>79,00</b>	6,39	15,15	10,56	204,99
	Свинина мясная	31					
	Крупа рисовая	4					
	Лук репчатый	14					
	Масло растительное	2,5					
	Мука пшеничная	3					
№ 333М	<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	<b>50</b>					
№302М	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>32,00</b>	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>15,00</b>	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	<b>Хлеб пшеничный (островной)</b>	<b>53</b>	<b>10,00</b>	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	<b>Хлеб ржаной (бординский)</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>	1,84	0,33	11,08	55,44
<b>Итого</b>		<b>911</b>	<b>238,00</b>	<b>31,24</b>	<b>33,56</b>	<b>122,97</b>	<b>905,98</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	4	39
<b>ИТОГО за день</b>			<b>409,00</b>	<b>71,57</b>	<b>69,77</b>	<b>207,35</b>	<b>1623,43</b>
<b>Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал</b>				1	1	3	69

**Примечание к примерному 21-дневному меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинск, МАОУ СОШ № 3;4; 5; 31; 11; 26; 30; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; Кадетская школа.**

1. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак, обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
  - для возрастной группы 7-11 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
  - для возрастной группы с 12 лет и старше - 1632 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2720 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 12 лет и старше.
6. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20.