

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ Нижне-Саловская СОШ
Е.А. Баскакова



РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный
предприниматель
Лазаренко А.А.



Меню завтраков и обедов для лагеря дневного пребывания возрастная группа 12 лет

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	250	5,36	7,5	34,61	231,25
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	555	15,56	19,15	93,23	600,35
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,2	0,20	3,28	23,33
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки куриные	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-25г	Рагу из овощей	180	4,15	7,38	19,08	162,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	930	31,51	21,59	146,70	843,33

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
2 день						
Завтрак						
54-1	Омлет натуральный	160	1,55	19,20	3,52	240,53
54-20з	Горошек зеленый консервированный	100	24,00	10,17	26,4	36,67
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
	Итого за завтрак	640	51,02	33,32	95,72	1351,20
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,2	2,60	15,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба припущенная	10	18,85	21,14	5,29	286,50
518 - 3	Картофель отварной	180	3,78	5,95	30,42	190,80
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	940	32,90	33,29	133,94	978,30

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3 день						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	18,85	21,14	5,29	286,50
694 - 3	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	166,8
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00

54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	632	32,07	37,09	73,55	756,40
Обед						
50	Свекла с маслом	100	6,23	10,00	24,40	160,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	120	19,90	22,08	7,08	303,60
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	950	42,13	42,25	159,30	1134,20

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4 день						
Завтрак						
54-2г	Запеканка творожно морковная со сметанным соусом	220/15	33,00	29,17	30,20	524,70
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	670	42,18	39,52	106,00	982,30
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,48	0,12	1,56	15,00
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
54-12м	Плов из птицы	250	11,93	10,15	23,17	251,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	900	23,53	16,11	106,66	676,50

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
15 день						
Завтрак						
54-3г	Макароны запечённые с сыром	220/40	8,73	13,60	48,00	375,00
Т.к	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	650	21,13	23,45	108,17	722,32
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,2	0,2	3,56	23,33
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
431-Л	Печень по-строгановски	100	20,00	8,89	8,89	222,22
694 - 3	Пюре картофельное	180	6,70	8,10	13,80	166,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	930	43,34	22,40	132,78	935,36

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день						
Завтрак						
54-6к	Каша пшенная молочная	250	3,23	4,50	25,98	175,00
54-6	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10

54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	617	19,15	21,28	82,83	594,70
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	10,10	4,56	126,00
54-17с	Суп овощной со сметаной	250/10	2,25	4,75	8,00	85,00
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-7г	Рис припущенный	180	3,60	5,85	43,50	324,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	940	42,54	38,88	160,40	1240,67

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7 день						
Завтрак						
314	Запеканка рисовая со сметанным соусом	220/80	33,00	26,53	30,21	525,56
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	690	48,18	41,54	98,49	953,66
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,2	1,56	15,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381	Рыба запечённая с картофелем	280	20,44	13,68	23,4	322,00
Т.к.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	85,56
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	930	32,59	21,92	107,80	764,56

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8 день						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	250	5,38	7,50	34,63	232,50
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	705,00	15,58	19,15	107,24	669,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,72	0,2	3,28	23,33
54-7с	Суп картофельный с рисом	200	1,8	5,20	15,54	114,00
54-23м	Котлеты в сметано-томатном соусе	100/50	16,92	20,70	2,70	260,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	27,23	195,60
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	980	35,39	32,37	138,60	982,43

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
9 день						
Завтрак						
54-4т	Пудинг из творога запечённый со сметаной	220	30,80	22,00	51,40	560,27
54-23	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00

54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	525	42,06	37,15	115,39	1722,37
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	100	1,52	2,8	4,43	78,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,00	5,20	13,10	120,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	18,72	40,78	26,99	567,64
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	890	30,34	52,75	177,05	1161,35

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
10 день						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	100/50	13,67	9,20	23,50	174,44
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,68	3,47	27,23	195,60
54-3з	Овощи свежие в нарезке	80	0,72	0,12	2,28	14,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	722	27,63	22,64	103,99	685,10
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,72	3,3	7,02	81,67
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5,67	4,00	20,32	140,00
551	Гренки для супа	20	2,40	0,27	15,51	74,67
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-9г	Рагу из овощей	180	4,15	7,38	19,08	162,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	950	49,71	32,41	164,35	1198,67

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
11 день						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	250	4,29	6,00	27,69	185,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	555	14,49	17,65	86,31	554,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	0,72	0,12	2,28	14,00
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки по селянски	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	6,15	15,90	135,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	930	30,34	20,28	142,00	807,00

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
12 день						
Завтрак						
54-1	Омлет натуральный	160	12,70	18,00	3,30	225,50
54-20з	Горошек зеленый консервированный	100	14,40	6,10	15,84	22,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
	Итого за завтрак	640	40,68	28,05	84,94	1321,50

Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	100	0,48	0,12	1,56	9,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба припущенная	100	16,85	19,03	4,76	257,85
518 - 3	Картофель отварной	180	3,15	4,95	25,35	159,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	940	30,08	30,11	127,30	911,85

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
13 день						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	16,85	19,03	4,76	257,85
694 - 3	Пюре картофельное	180	5,70	6,75	13,80	139,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	632	29,06	33,63	70,26	699,95
Обед						
50	Свекла с маслом	100	3,74	6,00	14,40	96,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	120	15,90	18,40	5,90	253,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,68	3,47	27,23	163,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	950	35,32	33,88	143,07	987,00

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
14 день						
Завтрак						
54-2г	Запеканка творожно морковная со сметанным соусом	220/30	30,00	26,52	27,45	477,00
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	670	39,18	36087	103,25	934,60
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,48	0,12	1,56	9,00
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
54-12м	Плов из птицы	250	9,54	8,12	23,17	206,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	900	20,82	14,00	99,66	619,00

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
15 день						
Завтрак						
54-3г	Макароны запечённые с сыром	220/40	7,14	11,13	39,27	307,00
Т.к.	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	650	19,54	20,98	99,44	654,10

Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	0,48	0,12	1,56	9,00
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
431-Л	Печень по-строгановски	100	18,00	8,00	8,00	200,00
694 - 3	Пюре картофельное	180	5,70	6,75	13,80	139,00
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	930	39,72	20,08	127,61	876,00

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
16 день						
Завтрак						
54-6к	Каша пшенная молочная	250	3,23	4,50	20,78	140,00
54-6	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	617	18,34	20,15	77,63	559,70
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	0,9	6,06	4,56	76,00
54-17с	Суп овощной со сметаной	250/10	2,25	4,75	8,00	85,00
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-7г	Рис припущенный	180	3,60	5,85	43,50	270,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	940	41,22	33,67	148,66	1136,00

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
17 день						
Завтрак						
314	Запеканка рисовая со сметанным соусом	220/80	30,00	26,53	27,47	477,78
54-21	Какао с молоком	200	3,00	2,5	24,78	145,00
Т.к	йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
Т.к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	690	45,18	38,88	95,75	905,88
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	100	0,48	0,12	1,56	9,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381	Рыба запечённая с картофелем	280	17,52	13,68	20,4	276
Т.к	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	85,56
Т.к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	930	29,35	19,56	103,36	712,56

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
18 день						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	250	4,30	6,00	27,70	186,00
54-2	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Т.к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00

627	Фрукты свежие сезонные	150	0,00	0,00	13,92	67,50
	Итого за завтрак	705	14,50	17,65	100,24	622,60
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	0,72	0,12	2,28	14,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,20	15,54	114,00
54-23м	Котлеты в сметано- томатном соусе	100/50	16,92	20,70	2,70	260,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,68	3,47	27,23	163,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	980	33,32	30,30	127,75	912,00

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
19 день						
Завтрак						
54-4т	Пудинг из творога запечённый со сметаной	220	30,80	22,00	51,40	560,27
54-23	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	857,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
	Итого за завтрак	525	42,06	37,15	115,39	1722,37
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	100	1,52	2,8	4,43	78,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,00	5,20	13,10	120,00
54-9м	Жаркое по- домашнему	280	18,72	40,78	26,99	567,64
640	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	33,93	129,00

Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	890	30,34	52,75	177,05	1161,35

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
20 день						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	100/50	13,67	9,20	23,50	174,44
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,68	3,47	27,23	195,60
54-3з	Овощи свежие в нарезке	80	0,72	0,12	2,28	14,00
943- 3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Итого за завтрак	722	27,63	22,64	103,99	685,10
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,72	3,3	7,02	81,67
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5,67	4,00	20,32	140,00
551	Гренки для супа	20	2,40	0,27	15,51	74,67
54-16м	Тефтели мясные	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-9г	Рагу из овощей	180	4,15	7,38	19,08	162,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
Т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Т.к	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
	Итого за обед	950	49,71	32,41	164,35	1198,67