

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ЛДП
МБОУ "Ингалская СОШ
им. В.А. Колубунова"
«30» Июль 2024 г.
Н.С. Курманова

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ "Ингалская СОШ
им. В.А. Колубунова"
«30» Июль 2024 г.
А.В. Цвечих



Примерное меню для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
возрастная категория с 7-12 лет

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А	С	Са	P	Mg	K	Fe	I	Se			
Наименование блюд																					
1	Понедельник, Первая																				
	Завтрак																				
333/04	Макароны отварные с сыром	200	9,87	7,6	42,7	273,7	0,13	0,11	0	0,13	119	118	14,5	23,9	0,9	0	1,9				
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5				
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	12,3	151	22,5	177	0,59	9	1				
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43				
	Итого за завтрак	550	16,3	19,0	98,3	619,6	0,2	0,3	3,1	4,6	266,6	315,5	59,0	487,1	4,0	12,5	5,8				
	Обед																				
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4				
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,1	6,9	9,98	108,7	0,06	0,08	0,11	36,9	44	47,8	17,8	363	0,6	4,3	0,4				
601/09	Плов	200	17,8	13,8	26,3	366,6	0,1	0,17	0,3	3,7	22,0	183	44,8	314,8	2,0	5,3	8,5				
859/09	Компот из яблок	200	0,2	0,1	19,4	74,4	0,02	0,01	0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1				
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4				
	Итого за обед	810	24,7	21,6	83,7	686,1	0,7	0,3	0,5	68,7	98,0	293,8	93,8	1100,7	4,6	14,4	12,8				
	Итого за день	1360	41,0	40,6	181,9	1305,7	0,9	0,6	3,6	73,3	364,6	609,3	152,8	1587,8	8,6	26,9	18,6				
2	Вторник, Инеделя																				
	Завтрак																				
390/09	Каша молочная пшеничная	200	7,7	7,3	39,3	246,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1				
3/09.	Бутерброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6				
958/09	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	104,8	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5				
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0				
	Итого за завтрак	555	16,6	13,9	89,0	543,3	0,3	0,4	8,1	61,0	367,7	446,8	85,7	568,9	2,5	18,6	7,2				
	Обед																				
54-2з-2020	Отулец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3				
204/09	Суп картофельный с крупой	250	2,1	3,3	20,1	114,1	0,1	0,06	0,09	4,1	14,3	60	22,4	42,5	0,9	4,1	1				
590/09	Жаркое по-домашнему	200	16,6	13,9	31,3	196,9	0,2	0,12	0,02	33,1	25,5	227	52,7	1137	3,04	13,2	0,7				
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0,1				
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4				
	Итого за обед	810	24,5	20,1	108,0	562,0	0,7	0,3	0,1	45,3	112,5	389,5	125,3	1879,7	7,8	19,6	5,5				
	Итого за день	1365	41,1	34,0	197,0	1105,3	1,1	0,6	8,2	106,3	480,2	836,3	211,0	2448,6	10,3	38,2	12,7				
3	Среда Инеделя																				
	Завтрак																				
128/01	Пудинг творожный	180	18,6	16,7	20,3	302,3	0,08	0,42	0,1	0,7	226,4	330	33,46	200	1,11	16,2	40,86				
Пром.	Джем фруктовый	20	0,2	0	21,6	86,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5				
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0				
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43				

	Итого за завтрак	550	22,7	24,9	86,1	651,3	0,141	0,46	3,15	4,7	256,4	384,7	59,86	511,5	4,55	19,67	43,79
	Обед																
54-3*-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
170/09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,4	7	12,8	121,4	0,08	0,08	0,15	22,6	37,4	56	24,1	430	0,9	3,6	0,9
582/09	Печень говяжья по-строгановски	90	13,8	19,9	3,83	201,5	0,3	1,7	6,6	29,6	25,1	275	21,5	312	5,8	7	32,3
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	850	30,3	33,7	120,7	844,2	1,1	2,0	6,9	77,2	104,8	574,3	196,1	1311,7	12,2	16,8	40,5
	Итого за день	1410	56,4	63,6	207,8	1545,9	1,4	2,8	11,7	89,3	367,5	1028	261,4	1901,2	18,2	38,3	92,4
4	Четверг, 1 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша жидкая молочная ячневая	200	7,6	6,7	43,1	255	0,14	0,18	0,03	0,6	157	254	36	238	0,9	9	17,7
3/09.	Буtterброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	555	20,5	17,3	94,3	603,1	0,23	0,38	0,08	1,3	421,2	514,8	77	481,4	2,39	19,3	23,3
	Обед																
54-2*-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
87/11	Суп рыбными консервами	250	8,6	10,5	18,1	205	0,11	0,15	0,1	17,8	20,1	131	27,4	585	1	21,6	0,3
608/09	Котлеты мясные	90	12	11,2	5,9	173	0,06	0,01	0	0	20,6	139	19,2	204	1,7	7,1	0,2
688/09	Макаронные отварные	150	5,7	4,8	39,4	214	0,1	0,05	0,0	0,0	13,1	48,0	8,6	7	0,7	0,0	0,1
759/09	Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,5	14,4	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
859/09	Компот из яблок	200	0,2	0,1	19,4	74,4	0,02	0,01	0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	880	31,5	28,1	110,0	809,2	0,7	0,2	0,1	28,5	90,2	387,9	81,6	1144,7	5,1	31,8	4,6
	Итого за день	1445	60,0	52,9	208,2	1527,6	1	0,6	0,2	29,8	525,1	995,7	171,4	1762,1	8,6	55,9	28
5	Пятница, 1 неделя																
	Завтрак																
54-1*-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	0,26	0,4	144	269	22	238	2,8	56,3	34,7
1/09.	Буtterброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
958/09	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	104,8	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Итого за завтрак	550	22,4	35,4	54,0	624,2	0,19	0,63	8,32	60,7	250,1	402,8	55,3	564,7	4	64,1	37,7
	Обед																
54-3*-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
206/09	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,4	21,3	154,6	0,25	0,09	0,1	8,1	29,9	84,5	32	488	2	2,9	0,5
486/009	Рыба, тушенная с овощами	90	12,4	10,9	4,1	165,1	0,11	0,11	0,36	3,6	53,6	200	46,6	445	0,9	109	11,7
54-11*-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,12	0,07	23	10	40	84	28	753	1	28,5	0,8
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	850	27,0	24,8	108,0	737,0	0,9	0,4	23,6	47,8	193,2	467,0	162,8	2480,2	8,2	144,6	16,9
	Итого за день	1410	50,8	61,5	162,5	1379,5	1,1	1	32	108,9	449,3	891,8	223,3	3093,9	12,3	220,7	55,9
6	Суббота, 1 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша рисовая	200	5,1	6,3	33,7	210,2	0,04	0,15	0,03	0,6	124	193	29	178	0,4	9,4	5,6
3/09.	Буtterброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
	Итого за завтрак	555	12,4	11,6	77,8	460,8	0,111	0,23	3,07	4,7	283,6	319,7	60,6	499,7	3,94	12,87	10,63
	Обед																
54-2*-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
80/1/11	"Кудрявый" суп с вермишелью	250	5,3	6,9	23,9	175,4	0,13	0,15	0,15	16,6	32,8	99,4	24,2	508	1,4	8,1	9,9
595/09	Рагу овощное с мясом	200	18,6	13,8	17,7	277,5	0,19	0,11	0,25	51,6	64,2	231	48,6	936	3,01	11,6	0,7
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4

	Итого за обед	810	29,1	21,6	95,0	695,1	0,8	0,3	0,4	75,2	127,1	394,0	95,2	1686,7	5,4	22,0	14,3
	Итого за день	1365	41,4	33,2	172,8	1155,9	0,9	0,5	3,5	79,9	410,7	713,7	155,8	2186,4	9,3	34,9	24,9
7	Понедельник, 2 неделя																
	Завтрак																
333/04	Макаронь отварные с сыром	200	9,87	7,6	42,7	273,7	0,13	0,11	0	0,13	119	118	14,5	23,9	0,9	0	1,9
1/09	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
Пром.	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35	0,06	0,03	10	38	35	17	11	155	0,1	0,3	0,1
	Итого за завтрак	550	16,83	18,7	96,05	610,2	0,27	0,3	10,06	38,73	288,6	323,8	61,3	412,1	2,39	10,6	5,5
	Обед																
54-33-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	7,03	20,4	151,3	0,11	0,08	0,11	17	28,5	72,6	26,5	519	1	5	2,1
651/09	Масо птицы запеченое	90	26,9	10,5	0,75	204,8	0,14	0,3	0,05	0,12	23,7	182	25,8	336	2,6	7,9	0,15
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
759/09	Соус красная рассольчатая	30	0,3	0,6	1,5	14,4	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
859/09	Компот из яблок	200	0,2	0,1	19,4	74,4	0,02	0,01	0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	880	43,6	25,0	118,5	852,4	1,0	0,6	0,3	45,8	100,8	504,2	206,8	1530,7	9,8	19,9	9,8
	Итого за день	1440	63,3	44,8	214,6	1485,4	1,3	0,8	10,4	84,6	393,3	848	271,3	1972,8	12,4	31,4	15,3
8	Вторник, 2 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	7,7	7,3	39,3	246,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1
3/09	Бутерброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
54-2гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	1,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
	Итого за завтрак	555	18,5	16	79,6	531,1	0,3	0,4	16,4	5,1	397,2	466,5	105,1	712,4	4,9	23,3	8,9
	Обед																
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,1	6,9	9,98	108,7	0,06	0,08	0,11	36,9	44	47,8	17,8	363	0,6	4,3	0,4
618/09	Тфтели мясные	90	13,4	14,6	12,8	239	0,08	0,02	0	3	18,9	140	20,9	213	1,8	5,6	1,2
798/09	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5	0,003	0,012	12,57	0,024	11,7	8,5	1,29	15,3	0,03	1,7	0,09
54-1гн-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	10,2	39	84	28	624	1	28,5	0,8
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	880	24,8	32,9	100,1	773,0	0,7	0,3	44,8	58,2	186,3	382,8	118,2	1915,5	7,3	42,4	6,3
	Итого за день	1445	44,7	50,5	181,1	1330,6	1	0,7	61,1	63,6	585,6	865,3	225,6	2651,9	12,5	66,3	15,3
9	Среда, 2 неделя																
	Завтрак																
467/09	Залепанка творожная с изюмом	200	37,8	14,4	35,4	423,8	0,18	0,5	0,1	0,8	301	423	52,3	396	2	18,1	51,2
1/09	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Итого за завтрак	550	42,15	22,35	77,9	684,5	0,281	0,57	8,15	60,9	352	492	83	674,5	4	21,4	53,7
	Обед																
54-33-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
204/09	Суп картофельный с крупой	250	2,1	3,3	20,1	114,1	0,1	0,06	0,09	4,1	14,3	60	22,4	42,5	0,9	4,1	1
591/09	Гуляш мясной	90	17,4	11	4,5	221,1	0,08	0,01	0,03	3,9	16,8	194	24,9	383	2,4	7,8	0,5
688/09	Макаронь отварные	150	5,7	4,8	39,4	214	0,1	0,05	0,0	0,0	13,1	48,0	8,6	7	0,7	0,0	0,1
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	850	30,3	19,9	119,7	799,4	0,7	0,2	0,3	33,0	71,3	361,6	84,3	769,2	5,4	16,1	5,4
	Итого за день	1410	78,8	33,9	199,1	1439	1,1	0,9	8,4	94,4	429,9	819,6	167,2	1392,7	9,2	36,5	59,2
10	Четверг, 2 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8,1	6,5	39,6	243,3	0,14	0,18	0,03	0,6	137	258	38	240	1,9	9	29,4

3/09.	Бутерброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
Пром.	Мандарины	100	0,9	0,1	7,6	35	0,06	0,03	10	38	35	17	11	155	0,1	0,3	0,1
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
	Итого за завтрак	555	18,46	14,7	92,85	568,3	0,29	0,41	10,08	39,3	436,2	535,8	90	638,4	3,49	19,6	35,1
	Обед																
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
170/09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,4	7	12,8	121,4	0,08	0,08	0,15	22,6	37,4	56	24,1	430	0,9	3,6	0,9
601/09	Плов	200	17,8	13,8	26,3	366,6	0,1	0,17	0,3	3,7	22,0	183	44,8	314,8	2,0	5,3	8,5
859/09	Компот из яблок	200	0,2	0,1	19,4	74,4	0,02	0,01	0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	810	25,1	21,8	84,2	690,8	0,7	0,3	0,5	36,4	94,4	306,0	94,1	1073,7	4,5	11,8	13,2
	Итого за день	1365	43,6	36,5	177,1	1259,1	0,9	0,7	10,5	75,7	530,6	841,8	184,1	1712,1	8	31,4	48,3
11	Пятница, 2 недели																
	Завтрак																
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	0,26	0,4	144	269	22	238	2,8	56,3	34,7
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
988/09	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	104,8	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0,05	0,065	26	13	10,4	36,4	54,6	452,4	0,78	0,065	1,3
	Итого за Завтрак	580	23,5	35,2	75	705,5	0,2	0,665	26,32	13,7	276,5	416,2	96,9	820,1	4,48	62,165	39
	Обед																
54-3-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3,4	23,6	133	0,11	0,06	0,08	16,6	15,8	4,9	21,5	476	0,8	4	0,25
608/09	Котлеты мясные	90	12	11,2	5,9	173	0,06	0,01	0	0	20,6	139	19,2	204	1,7	7,1	0,2
759/09	Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,5	14,4	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	880	29,9	24,0	138,3	850,5	0,9	0,3	0,2	43,3	122,7	429,0	220,2	1727,0	11,0	17,5	8,0
	Итого за день	1470	61,4	66,7	217,2	1671,3	1,2	1	26,6	57	362,9	938,2	329,9	2683,1	16,5	84,4	47,1
12	Суббота, 2 недели																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная манная	200	6,4	6,3	33,5	211,1	0,06	0,15	0,03	0,6	127	173	19,4	187	0,4	9	1,1
3/09.	Бутерброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	555	16,7	13,7	73,3	475,4	0,131	0,23	0,07	0,8	273,6	291	42,3	278,7	2,2	10,3	5,7
	Обед																
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
201/09	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	7,01	21,88	159,5	0,16	0,1	0,15	28,8	38,9	72,3	25,5	431	0,89	4,8	2,3
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,4	6,64	5,6	132,4	0,08	0,08	0,08	2,5	39,8	188	50,2	384	0,9	129	11
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,12	0,07	0,23	10	40	84	28	753	1	28,5	0,8
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	850	23,5	20,3	104,6	692,4	0,8	0,3	308,2	48,3	148,8	407,9	126,1	1810,7	3,7	164,6	17,8
	Итого за день	1415	41,6	34,6	178,5	1182,5	0,9	0,5	23,3	49,5	426,8	719,9	174	2132,4	6	188,9	24,7
13	Понедельник, 3 недели																
	Завтрак																
333/04	Макароны отварные с сыром	200	9,87	7,6	42,7	273,7	0,13	0,11	0	0,13	119	118	14,5	23,9	0,9	0	1,9
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
	Итого за завтрак	550	16,3	19,0	98,3	619,6	0,21	0,27	3,06	4,63	266,6	315,5	59	487,1	4,03	12,47	5,83
	Обед																
54-3-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
206/09	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,4	21,3	154,6	0,25	0,09	0,1	8,1	29,9	84,5	32	488	2	2,9	0,5
595/09	Рагу овощное с мясом	200	18,6	13,8	17,7	277,5	0,19	0,11	0,25	51,6	64,2	231	48,6	936	3,01	11,6	0,7

54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	0,26	0,4	144	269	22	238	2,8	56,3	34,7
1/09	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
958/09	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	104,8	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Итого за завтрак	550	22,4	35,4	54,0	624,2	0,19	0,63	8,32	60,7	250,1	402,8	55,3	564,7	4	64,1	37,7
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	7,03	20,4	151,3	0,11	0,08	0,11	17	28,5	72,6	26,5	519	1	5	2,1
601/09	Плов	200	17,8	13,8	26,3	366,6	0,1	0,17	0,3	3,7	22,0	183	44,8	314,8	2,0	5,3	8,5
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	810	26,1	23,6	105,6	776,9	0,7	0,3	0,5	46,8	120,2	354,1	127,5	1628,0	7,3	14,5	14,5
	Итого за день	1360	48,5	59,0	159,6	1401,1	0,9	1	8,9	107,5	370,3	756,9	182,8	2192,7	11,3	78,6	52,2
18	Суббота, 3 недели																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеница	200	7,7	7,3	39,3	246,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1
300/9	Бутерброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	555	18,0	14,7	79,1	511,2	0,3	0,3	0,1	0,8	278,6	359,0	70,1	323,7	3,0	12,1	6,7
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
87/11	Суп рыбными консервами	250	8,6	10,5	18,1	205	0,11	0,15	0,1	17,8	20,1	131	27,4	585	1	21,6	0,3
582/09	Печень говяжья по-строгановски	90	13,8	19,9	3,83	201,5	0,3	1,7	6,6	29,6	25,1	275	21,5	312	5,8	7	32,3
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	850	36,6	37,3	123,7	919,8	1,1	2,0	6,7	54,4	90,5	653,3	193,4	1372,7	11,9	32,9	39,8
	Итого за день	1415	58,0	57,0	203,8	1481,4	1,5	2,7	8,5	62,6	375,4	1081,3	268,9	1774,4	16,4	46,8	54,6
19	Понедельник, 4 недели																
	Завтрак																
333/04	Макаронные отварные с сыром	200	9,87	7,6	42,7	273,7	0,13	0,11	0	0,13	119	118	14,5	23,9	0,9	0	1,9
1/09	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	56,2	0,8	1,3	2,5
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
	Итого за завтрак	550	16,33	19	98,25	619,6	0,21	0,27	3,06	4,63	266,6	315,5	59	487,1	4,03	12,47	5,83
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
101/05	Суп "Харчо"	250	2,8	5,1	22,6	142,9	0,11	0,08	0,1	18,4	26,8	71,6	26,1	524	7,1	5,3	1,9
488/09	Рыба запеченная (минтай)	90	17,9	6,3	3,8	177	0,14	0,12	0,01	0	44,7	267	61,1	466	0,9	165	17,7
798/09	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5	0,003	0,012	12,57	0,024	11,7	8,5	1,29	15,3	0,03	1,7	0,09
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,12	0,07	23	10	40	84	28	753	1	28,5	0,8
859/09	Компот из яблок	200	0,2	0,1	19,4	74,4	0,02	0,01	0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	880	28,9	20,5	98,5	717,5	0,9	0,3	35,8	56,5	155,2	494,1	147,7	2181,2	11,0	205,3	24,4
	Итого за день	1440	47,2	40,2	197,3	1356,7	1,1	0,6	38,9	61,2	426,7	838,6	213,5	2720,3	15,2	236,8	32,1
20	Вторник, 4 недели																
	Завтрак																
390/09	Каша рисовая	200	5,1	6,3	33,7	210,2	0,04	0,15	0,03	0,6	124	193	29	178	0,4	9,4	5,6
3/09	Бутерброд с сыром	55	6,6	4,8	19,3	148,6	0,07	0,07	0,04	0,1	141,2	109,8	18,5	66,4	0,9	1,3	4,6
958/09	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	104,8	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5
Пром.	Апельсин	100	1,4	0,3	12,2	64,5	0,06	0,05	12	90	51	34,5	19,5	296	0,5	3	0
	Итого за завтрак	555	14,5	13	87,5	528,1	0,18	0,34	12,08	91	376,7	410,3	74	613,9	1,9	18,2	10,7
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,02	0,003	7	17	30	14	196	0,5	0,1	0,3
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3,4	23,6	133	0,11	0,06	0,08	16,6	15,8	4,9	21,5	476	0,8	4	0,25

440/04	Бигус	200	18,4	12	13,6	237	0,1	0,13	0,02	108	96,12	204	46,88	821	2,84	11,2	0,82
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	810	27,1	18,3	93,8	621,0	0,6	0,3	0,1	132,7	184,6	311,4	118,6	1997,2	7,5	17,5	4,9
	Итого за день	1365	41,6	31,3	181,3	1149,1	0,8	0,6	12,2	223,7	561,3	721,7	192,6	2611,1	9,4	35,7	15,6
21	Средн. 4 недели																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеница	200	7,7	7,3	39,3	246,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,2	7,7	19,4	160,1	0,06	0,03	0,05	0	11,6	37,8	13,3	36,2	0,8	1,3	2,5
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Мандарин	100	0,9	0,14	7,6	35	0,06	0,03	10	38	35	17	11	155	0,1	0,3	0,1
	Итого за завтрак	550	12,05	15,19	81,3	499,6	0,321	0,27	10,08	38,7	184	304	75,9	468,5	3	12,4	4,7
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0,04	0,133	25	14	26	20	290	0,9	2	0,4
220/90	Свекольник	250	2,6	6,96	17,8	140,8	0,09	0,09	0,14	14	30,6	63,6	28,6	511	1	3,6	1
651/09	Мясо птицы запеченое	90	26,9	10,5	0,75	204,8	0,14	0,3	0,05	0,12	23,7	182	25,8	336	2,6	7,9	0,15
750/09	Соус красный основной	30	6,3	0,6	1,5	14,4	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Итого за обед	880	43,9	24,9	124,2	881,3	1,0	0,6	0,3	39,7	98,0	491,8	206,1	1436,5	9,1	17,9	8,6
	Итого за день	1440	58,8	41,2	205,5	1403,7	1,3	0,8	10,4	78,4	285,9	815,8	285,2	1935,0	12,3	31,2	13,3
	Среднее за завтрак	554	19,1	19,4	85,5	587	0,2	0,4	8,5	29,0	307,2	393,6	73,5	546,1	3,4	22,7	19,5
	Среднее за обед	845	30	24,3	106,2	753,1	0,8	0,5	21,6	54,2	123,5	419,8	138,3	1576,7	7,6	43,1	14,2
	Средние показатели за период	1399	49,1	43,7	191,7	1340,1	1,0	0,9	30,1	83,2	430,7	813,4	211,8	2122,8	11,0	65,8	33,7

Разработал технолог МКУ «Центр финансово экономического и хозяйственного обеспечения учреждений в сфере образования

Степина В.В.