

СОГЛАСОВАНО

Начальник 1,2,3 смены ЛОУ с дневным пребыванием

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №

« _____ » _____ 20__ г.

« _____ » _____ 20__ г.

**Примерное 18-дневное меню
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при образовательных учреждениях
Новоалександровского муниципального района
на лето 2014 года.**

День	№ п/п	№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 день								
1 день завтрак	1.	536	Сосиски отварные «Докторские»	2шт./100	14,0	14,5	0	240
	2.	Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	0,2	18,0
	3.	708	Капуста тушенная	100	2,54	3,64	10,78	68,94
	4.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	5.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
			Итого			21,45	19,7	50,88
1 день обед	6.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,8	0,1	3,4	14,0
	7.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	31,1	188,4
	8.	591	Гуляш из говядины	125 (50/75)	16,13	18,34	4,7	201,5
	9.	688	Макаронные изделия отварные	180	5,93	4,11	39,51	280,76
	10.		Напиток из груши дички (шиповника, боярышника)	200	0	0	30,7	128,0
	11.		Хлеб пшеничный	20	1,71	0,6	9,96	52,4
	12.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	13.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого			32,39	30,13	156,97
Итого за 1 день					53,84	49,83	207,85	1557,8
2 день								
2 день завтрак	14.	176 (2011г)	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200/25/7	5,92	8,6	41,7	299,36
	15.		Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
	16.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
	17.		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6
	18.		Кондитерские изделия (зефир)	50	0,4	0	29,8	154,0
			Итого			12,51	14,14	104,1
2 день обед	19.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	20.	71	Овощи свежие - помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5

		(2005г)	(порционная нарезка)					
	21.	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	4,84	23,6	144,6
	22.	611	Котлеты домашние (говядина, свинина)	100 (2/50)	16,7	18,35	19,45	312,6
	23.	694	Пюре картофельное	130	3,16	6,38	18,17	130,4
	24.	126	Икра свекольная	50	1,26	3,53	7,16	66,2
	25.		Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	26.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	27.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	28.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		34,09	35,72	153,14	1045,5
Итого за 2 день					46,6	49,86	256,97	1726,06
3 день								
3 день Завтрак	29.	463	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	23,55	16,32	33,8	451,2
	30.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Итого		23,65	16,32	48,8	511,6
3 день обед	31.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	32.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	33.	204	Суп картофельный с перловой крупой	250	3,74	3,44	28,0	146
	34.	642	Рагу из птицы (тушка бройлера)	100/180	20,02	19,76	27,78	495,0
	35.	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,3	18,62	115,7
	36.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	37.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	38.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		32,82	26,09	135,16	1054,4
Итого за 3 день					56,47	42,41	183,96	1566,0
4 день								
4 день завтрак	39.	390	Каша молочная из манной крупы с сахаром и маслом	200/15/ 10	5,62	8,55	40,05	272,6
	40.		Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
	41.	8	Хлеб пшеничный с колбасой в/к «Салями классическая»	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2
	42.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116
	43.		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
			Итого		21,5	23,77	81,71	582,8
4 день обед	44.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	45.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	46.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
	47.	612	Биточки (говядина), запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	100/100/ 140	22,75	29,62	57,79	606,39
	48.	878	Кисель из сока	200	3,83	0	33,66	154,6

	49.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8	
	50.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4	
	51.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0	
			Итого		37,69	36,56	171,33	1208,69	
Итого за 4 день					59,19	60,03	253,04	1791,49	
5 день									
5 день	завтрак	52.	438	Омлет натуральный с маслом	120/5	11,86	18,8	0,7	231,8
		53.		Икра кабачковая	70	0,64	2,2	3,5	44,5
		54.	Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	1,95	12,0
		55.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
		56.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
		57.		Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	1,4	37,0	191
				Итого		19,11	23,96	85,75	701,3
5 день	обед	58.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
		59.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
		60.	187	Щи из свежей капусты	250	2,52	5,94	11,78	110,8
		61.	486	Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	150 (75/75)	15,14	12,86	6,49	152,0
		62.	716	Рагу овощное	150	4,38	8,83	25,16	180,5
		63.		Напиток из груши дички (шиповника, боярышника)	200	1,0	0,03	24,0	94,0
		64.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
		65.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
		66.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
				Итого		31,63	30,25	128,19	835,0
Итого за 5 день					50,74	54,21	213,94	1536,3	
6 день									
6 день	завтрак	67.	1007	Пельмени «Сибирские» (из полуфабриката промышленного производства) отварные с маслом и сметаной	200/10/ 10	20,49	26,68	45,1	419,6
		68.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
		69.		Кондитерские изделия (зефир)	50	0,4	0	29,8	154,0
				Итого		20,99	26,68	89,9	634,0
6 день	обед	70.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
		71.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
		72.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
		73.	614	Зразы рубленые (говядина)	100	15,88	15,31	5,11	225,92
		74.	799	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,1
		75.	681	Каша гречневая	180	5,44	5,83	26,64	226,3
		76.		Сок (нектар) фруктовый	200	0,47	0	18,62	115,7
		77.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
		78.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4

	79.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		34,52	32,47	135,74	1064,12
Итого за 6 день					55,51	59,15	225,64	1698,12
7 день								
7 день завтрак	80.	424	Яйцо вареное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63,0
	81.	708	Капуста тушенная	150	3,81	5,46	16,17	103,41
	82.	8	Хлеб пшеничный с колбасой в/к «Салями классическая»	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2
	83.		Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	1,4	37,0	192
	84.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	85.		Хлеб пшеничный	30	1,54	0,6	9,96	52,4
			Итого		19,61	18,44	88,13	553,41
7 день обед	86.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	87.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	88.	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	4,65	19,12	150,0
	89.	590	Жаркое (говядина) по-домашнему	75/180	17,81	26,97	27,18	493,9
	90.	868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	91.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	92.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	93.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
		Итого		29,92	34,24	131,06	1035,6	
Итого за 7 день					49,53	52,68	219,19	1589,01
8 день								
8 день завтрак	94.	511	Шницель рыбный (треска) натуральный с маслом	100/4	11,78	9,3	8,2	194,3
	95.		Икра кабачковая	70	0,64	3,2	3,5	49,5
	96.	694	Пюре картофельное	80	1,75	3,54	12,42	82,0
	97.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	98.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
			Итого		18,12	17,54	64,02	517,2
8 день обед	99.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	100.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	101.	202	Суп из овощей	250	2,52	5,94	11,78	110,8
	102.	611	Котлеты домашние (говядина, свинина)	100 (2/50)	16,7	18,35	19,45	312,6
	103.	759	Соус красный основной	50	0,36	2,02	4,0	36,6
	104.	688	Макаронные изделия отварные	180	5,93	4,11	38,79	230,76
	105.		Напиток из груши дички (шиповника, боярышника)	200	0,47	0	18,62	115,7
	106.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	107.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	108.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		34,57	33,01	153,4	1104,16
Итого за 8 день					52,69	50,55	217,46	1621,36

9 день								
9 день завтрак	109.	1015	Вареники с творогом отварные ((из полуфабриката промышленного производства) с маслом и сметаной	200/5/10	19,89	16,74	50,42	475,06
	110.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116
	111.		Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
			Итого		25,02	21,09	84,82	656,56
9 день обед	112.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,8	1,1	3,4	14,0
	113.	204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,38	4,84	23,6	144,6
	114.	649	Птица (тушка бройлера), тушенная в соусе с овощами	100/180	19,02	21,78	27,06	495,0
	115.		Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	116.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	117.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	118.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		32,84	29,69	135,22	1026,8
Итого за 9 день					56,86	50,78	220,4	1683,36
10 день								
10 день Завтрак	119.	536	Сосиски отварные «Докторские»	2шт./100	14,0	14,5	0	240
	120.	Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	0,2	18,0
	121.	681	Каша гречневая	100	3,02	6,57	14,8	125,7
	122.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
	123.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	124.		Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	40	0,86	4,93	20,01	108,4
			Итого		22,89	27,56	77,61	714,1
10 день обед	125.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	126.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	127.	187	Щи из свежей капусты	250	2,04	4,55	14,35	111,3
	128.	619	Тефтели (говядина) в соусе	3шт/по40/ 100	17,42	20,3	11,9	396,5
	129.	692	Картофель отварной	150	3,03	4,93	25,26	159,3
	130.	878	Кисель из сока	200	3,83	0	33,66	154,6
	131.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	132.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	133.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
		Итого		36,21	32,37	145,93	1119,4	
Итого за 10 день					59,1	59,93	223,54	1833,5
11 день								
11 день завтрак	134.	390	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом	200/15/ 10	7,92	8,72	37,2	244,0
	135.		Сыр порциями	15	3,91	4,93	0	61,2
	136.	959	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	137.		Кондитерские изделия	40	0,4	0	24,8	154,0

			(зефир)					
	138.		Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
			Итого		17,92	17,6	101,1	675,5
11 день обед	139.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	140.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	141.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
	142.	614	Зразы рубленые (говядина)	100	15,58	15,47	5,83	225,92
	143.	694	Пюре картофельное	100	2,19	3,6	15,58	122,5
	144.	712	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	2,88	6,74	7,44	136,0
	145.	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7
	146.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	147.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,08	98,4
	148.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		32,23	33,05	126,63	1047,82
Итого за 11 день					50,15	50,65	227,73	1723,32
12 день								
12 день	149.	469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	20,7	18,89	29,39	520,0
	150.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Итого		20,8	18,89	44,39	580,4
12 день обед	151.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	152.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	153.	202	Суп из овощей	250	3,26	6,24	21,1	158,4
	154.	516,799	Тефтели рыбные (треска) с томатным соусом	125 (75/50)	10,18	6,92	5,44	114,6
	155.	682	Рис отварной	180	5,04	5,36	35,07	250,9
	156.		Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	157.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	158.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,08	98,4
	159.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		28,07	21,14	145,65	915,6
Итого за 12 день					48,87	40,03	190,04	1496,0
13 день								
13 день завтрак	160.	536	Сосиски отварные «Докторские»	2шт./100	14,0	14,5	0	240
	161.	Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	0,2	18,0
	162.	708	Капуста тушенная	100	2,54	3,64	10,78	68,94
	163.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	164.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
			Итого		21,45	19,7	50,88	518,34
13 день обед	165.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,8	0,1	3,4	14,0
	166.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	31,1	188,4
	167.	591	Гуляш из говядины	125 (50/75)	16,13	18,34	4,7	201,5
	168.	688	Макаронные изделия	180	5,93	4,11	39,51	280,76

			отварные					
	169.		Напиток из груши дички (шиповника, боярышника)	200	0	0,3	30,7	128,0
	170.		Хлеб пшеничный	20	1,71	0,6	9,96	52,4
	171.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	172.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0	16,8	66,0
			Итого		32,39	29,83	156,97	1029,46
Итого за 13 день					53,84	49,83	207,85	1557,8
14 день								
14 день завтрак	173.	176 (2011г)	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200/25/7	5,92	8,6	41,7	299,36
	174.		Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
	175.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
	176.		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6
	177.		Кондитерские изделия (зефир)	50	0,4	0	29,8	154,0
				Итого		12,51	14,14	94,1
14 день обед	178.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	179.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	180.	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	4,84	23,6	144,6
	181.	611	Котлеты домашние (говядина, свинина)	100 (2/50)	16,7	18,35	19,45	312,6
	182.	694	Пюре картофельное	130	3,16	6,38	18,17	130,4
	183.	126	Икра свекольная	50	1,26	3,53	7,16	66,2
	184.		Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	185.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	186.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	187.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		34,09	35,72	153,14	1045,5
Итого за 14 день					46,6	49,86	247,24	1726,06
15 день								
15 день Завтрак	188.	463	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	23,55	12,32	33,8	451,2
	189.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Итого		23,65	16,32	48,8	511,6
15 день обед	190.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	191.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	192.	204	Суп картофельный с перловой крупой	250	3,74	3,44	28,0	146
	193.	642	Рагу из птицы (тушка бройлера)	100/180	20,02	19,76	27,78	495,0
	194.	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7
	195.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	196.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	197.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		32,82	26,09	135,16	1054,4
Итого за 15 день					56,47	42,41	183,96	1566,0
16 день								

16 день завтрак	198.	390	Каша молочная из манной крупы с сахаром и маслом	200/15/ 10	5,62	8,55	40,05	272,6
	199.		Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
	200.	8	Хлеб пшеничный с колбасой в/к «Салями классическая»	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2
	201.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116
	202.		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
			Итого		21,5	23,77	81,71	582,8
16 день обед	203.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	204.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	205.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
	206.	612	Биточки (говядина), запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	100/100/ 140	22,75	29,62	57,79	606,39
	207.	878	Кисель из сока	200	3,83	0	33,66	154,6
	208.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	209.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	210.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		37,69	36,56	171,33	1208,69
Итого за 16 день					55,83	60,33	238,68	1791,49
17 день								
17 день завтрак	211.	438	Омлет натуральный с маслом	120/4	11,86	18,8	0,7	231,8
	212.		Икра кабачковая	70	0,64	2,2	3,5	44,5
	213.	Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	1,95	12,0
	214.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
	215.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	216.		Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	1,4	37,0	191
			Итого		19,11	23,96	85,75	701,3
17 день обед	217.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	218.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	219.	187	Щи из свежей капусты	250	2,52	5,94	11,78	110,8
	220.	486	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	150 (75/75)	15,14	12,86	6,49	152,0
	221.	716	Рагу овощное	150	4,38	8,83	25,16	180,5
	222.		Напиток из груши дички (шиповника, боярышника)	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	223.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	224.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	225.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
		Итого		31,63	30,25	128,19	835,0	
Итого за 17 день					50,74	54,21	213,94	1536,3
18 день								
18 день завт	226.	1007	Пельмени «Сибирские» (из полуфабриката промышленного)	200/10/ 10	20,49	26,68	45,1	419,6

			производства) отварные с маслом и сметаной					
	227.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	228.		Кондитерские изделия (зефир)	50	0,4	0	29,8	154,0
			Итого		20,99	26,68	89,9	634,0
18 день обед	229.	71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
	230.	71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	231.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
	232.	614	Зразы рубленые (говядина)	100	15,88	15,31	5,11	225,92
	233.	799	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,1
	234.	681	Каша гречневая	180	5,44	11,83	26,64	226,3
	235.		Сок (нектар) фруктовый	200	0,47	0	18,62	115,7
	236.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	237.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	238.		Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	1 шт.	1,8	0,3	16,8	76,0
			Итого		34,52	32,47	135,74	1064,12
	Итого за 18 день				55,51	59,15	225,64	1698,12
	Итого за смену				957,74	935,9	3966,8	29728,69
	Итого за смену в день				53,2	52,1	220,3	1651,6
	Итого за смену соотношение				1	1	4	

Составлено на основании :

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.; сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.; сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.; справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.

Меню составила технолог: _____ Л.Ю.Кривсун