

Школа

МОУ ВЦО №1 им.И.И.Мусатова

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Малазония Н.Н.

Возрастная категория

Летний лагерь с дневным пребыванием

дата

30

5

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенинная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020	25,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	5,5
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			хлеб	Булка Ромашка	50	4,25	2,34	29,42	44	Пром.	7,29
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,75	7,5	0	89,5	54-1з-2020	15,8
			фрукты	Банан	240	3,65	1,25	50,4	226,84	Пром.	42
			итого		740	24,55	21,49	138,52	733,24		99,99
1	1	Обед	закуска	Помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	7,79
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020	41,37
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	69,04
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	13,26
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	3,5
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020	11,5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		830	34,87	17,03	103,27	704,17		149,26
1	1	Полдник	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	18,5
			хлеб	Пирожок печеный с повидлом	75	3,83	4,2	37,2	182,25	Пром.	28
			кисломол.	Молочный коктейль Чудо	200	5,2	4	20,2	138	Пром.	70,5
			фрукты	Апельсин	180	1,58	0,34	14,63	68,06	Пром.	27
			итого		655	15,31	12,04	84,53	488,71		144
			Итого за день		2225	74,73	50,56	326,32	1926,12		393,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи	150	10,3	2,2	37,05	326,1	274	20,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020	15,4
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	15,9
			фрукты	Черешня	180	1,98	0,72	19,1	93,6	Пром.	86,3
			итого		550	17,58	7,52	78,45	571,2		138
1	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	50	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	15,3
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020	39,53
			2 блюдо	Тефтели из курицы паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020	55,85
			гарнир	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020	15,3
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020	14,2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		790	27,27	23,73	82,47	651,77		142,98
1	2	Полдник	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			кондитерское изделие	Кекс творожный	75	6,59	10,39	35,81	394,8	Пром.	27,25
			кисломол.	Творожок с фруктами	130	8,6	4,7	16,8	143	Пром.	48,51
			кондитерское изделие	Вафли "Боярушка"	76	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	34
			итого		481	17,07	17,07	105,39	774,6		112,27
1	2	Итого за день:			1821	61,92	48,32	266,31	1997,57		393,25
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1г-2020	53,6
				Джем фруктовый	30	0,06	0,06	18	72	Пром.	10,8
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	50,2	54-4гн-2020	7,38
			фрукты	Абрикос	200	1,8	0,2	18	88	Пром.	65,3
			итого		580	32,56	11,96	66,6	511,5		137,08
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020	15,6
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020	40,8
			2 блюдо	Гречка по-купечески с курицей	230	17,8	32,6	37,8	386,8	54-4г-2020	71,87
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93	54-7хн-2020	15,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		770	27,37	43,43	84,77	710,87		146,67
1	3	Полдник	кисломол.	Йогурт фруктовый	260	7,3	6,5	38,5	241,8	Пром.	94,5
			кондитерское изделие	Печенье	50	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	15
			итого		310,00	8,98	8,48	84,88	451,8		109,5
1	3	Итого за день:			1660,00	68,91	63,87	236,25	1674,17		393,25
1	4	Завтрак	закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,75	7,5	0	89,5	54-1з-2020	15,4
			гор.блюдо	Каша Дружба молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020	25,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	5,5
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			фрукты	Нектарин	250	2,75	0,75	22,25	110	Пром.	82,99
			итого		700	19,4	18,65	80,95	572,4		132,69
1	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020	20,8
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с-2020	37,22
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей	230	27,53	7,47	21,97	265	54-11г-2020	71,04
			напиток	Компот из смородины и яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020	18,7
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2,8

			итого		780	36,23	16,37	67,47	561,1		150,56
1	4	Полдник	кисломол.	Йогурт "Фругурт"	240	7,44	4,8	39,84	232,8	Пром.	74
			кондитерское изделие	Конфета штучная	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.	18
			кондитерское изделие	Чоко-пай	28	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	18
			итого		298	11,42	9,68	108,52	567,5		110
1	4	Итого за день:			1778	67,05	44,7	256,94	1701		393,25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	8,66	4,9	35,84	224	54-6к-2020	21,86
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	3,73
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.	19
			хлеб	Лепешка сметанная	100	8,5	4,8	58,85	88	Пром.	27
			итого		700	18,36	9,9	121,29	425,4	0	71,59
2	1	Обед	закуска	Овощи свежие (помидоры)	50	0,7	0,1	1,9	22	54-3з-2020	7,78
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020	34,54
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	54-1г-2020	9,9
			2 блюдо	Котлета куриная	90	14,6	8,32	11,04	177,6	54-23м-2020	58,04
			напиток	Напиток из шиповника с лимоном	200	0,24	0,12	18,52	145,08	54-13хн-2020	8,35
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	2,8
			итого		780	28,9	20,4	87,1	683,48		121,41
2	1	Полдник	кондитерское изделие	Чоко-пай	28	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	18
			кисломол.	Йогурт фруктовый	260	7,3	6,5	38,5	241,8	Пром.	112,5
			кондитерское изделие	Вафля Боярушка	76	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	34
			итого		364	10,66	10,46	131,26	661,8		164,5
2	1	Итого за день:			1844	57,92	40,76	339,65	1770,68		393,25
2	2	Завтрак	закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,75	7,5	0	89,5	54-1з-2020	12,26
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020	10,27
			гор.блюдо	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-06-2020	13,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			хлеб	Булочка к чаю	50	4,25	2,35	29,42	44	Пром.	26
			фрукты	Банан	240	3,65	1,25	5,4	226,85	Пром.	41,92
			итого		590	21,15	22,7	56,32	581,05	0	110,06
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	7,78
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020	41,56
			2 блюдо	Курица отварная	90	58,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020	48,17
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	13,26
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	1,82
			напиток	Компот из яблок и кураги	200	0,1	0	15,2	61	54-34хн-2020	11,75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		830	75,47	15,23	91,07	681,47		127,14
2	2	Полдник	кисломол.	Биойогурт Акти-Био	130	4,55	2,7	6,9	66,3	Пром.	57,5
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	2,65
			кондитерское изделие	Кекс творожный	75	6,59	10,39	35,81	394,8	Пром.	25,15
			кондитерское изделие	Вафли "Гулливер"	30	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	17
			кондитерское изделие	Конфета штучная	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.	18
			итого		465	15,32	18,07	117,99	823,7		120,3
2	2	Итого за день:			1885	111,94	56	265,38	2086,22		393,25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1г-2020	60,61
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	50,2	54-4гн-2020	7,38
			фрукты	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	7,07
			фрукты	Персик	250	2,25	0,25	23,75	112,5	Пром.	82,99
			итого		620	34,35	13,65	65,45	529,5		158,05
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020	5,97
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя гречневая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020	33,13
			2 блюдо	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020	62,5
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020	9,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		770	39,07	21,43	77,37	656,97		113,95
2	3	Полдник	кисломол.	Молочный коктейль Чудо	200	5,2	4	20,2	138	Пром.	70,5
			кондитерское изделие	Печенье	50	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	15
			итого		250	6,88	5,98	66,58	348	0	85,5
2	3	Итого за день:			1640	80,3	41,06	209,4	1534,47	0	393,25
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к-2020	21,93
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			хлеб	Булка Ромашка	50	4,25	2,34	29,42	44	Пром.	7,29
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,75	7,5	0	89,5	54-1з-2020	12,26

			фрукты	Черешня	180	1,98	0,72	19,1	93,6	Пром.	73,65
			итого		680	19,88	16,26	98,32	509,6		121,24
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020	8,78
			1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020	31,21
			2 блюдо	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м-2020	57,86
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-1р-2020	11,9
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	1,82
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020	9,38
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		830	37,57	19,33	106,47	748,87		123,75
2	4	Полдник	кисломол.	Йогурт "Фругурт"	240	7,44	4,8	39,84	232,8	Пром.	74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			кондитерское изделие	Чоко-пай	28	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	18
			кондитерское изделие	Конфета штучная	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.	18
			итого		498	11,62	9,68	114,92	594,3		112,51
2	4	Итого за день:			1510	57,45	35,59	204,79	1258,47		393,25
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3р-2020	22,22
			гор напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	15,87
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			фрукты	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70	Пром.	34,5
			итого		600	17,7	11,9	74,7	477		76,19
3	1	Обед	закуска	Овощи свежие (помидоры)	50	0,7	0,1	1,9	22	54-3з-2020	7,78
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020	39,63
			2 блюдо	Голень куриная тушеная	90	25,3	5,6	0,4	158	412	48,23
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	54-1р-2020	9,9
			напиток	Компот из смородины и яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020	7,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		780	40,53	18,99	68,31	576,77		115,89
3	1	Полдник	кисломол.	Молочный коктейль Чудо	200	5,2	4	20,2	138	Пром.	70,5
			кондитерское изделие	Вафли "Гулливёр"	30	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	17
			кондитерское изделие	Вафля Боярушка	38	0,84	0,99	23,19	105	Пром.	17
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.	19
			фрукты	Банан	240	3,65	1,25	50,4	226,84	Пром.	41,92
			итого		708	12,37	8,42	160,37	766,44		165,42
3	1	Итого за день:			2088	70,6	39,31	303,38	1820,21		393,25
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи	150	10,3	2,2	37,05	326,1	274	16,03
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020	11,58
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	7,07
			фрукты	Апельсин	180	1,58	0,34	14,63	68,06	Пром.	27
			итого		550	17,18	7,14	73,98	545,66		61,68
3	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020	8,78
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020	47,39
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей	230	27,53	7,47	21,97	265	54-11р-2020	71,04
			напиток	Напиток из шиповника с лимоном	200	0,24	0,12	18,52	145,08	54-13хн-2020	8,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		770	36,84	18,22	65,26	641,15		138,81
3	2	Полдник	кисломол	Биойогурт Акти-Био	130	4,55	2,7	6,9	66,3	Пром.	57,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			кондитерское изделие	Шарлотка с яблоками	200	17,57	27,7	35,81	95,5	Пром.	61
			кондитерское изделие	Конфета штучная	60	4,6	5,8	44,6	249,4	Пром.	36
			итого		590	26,92	36,2	93,71	438		157,01
3	2	Итого за день:			1910	80,94	61,56	232,95	1624,81		393,25
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	56,7
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	54-1р-2020	9,9
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	2,65
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			фрукты	Черешня	180	1,98	0,72	19,1	93,6	Пром.	73,65
			итого		650	27,44	10,58	81,44	489,5		146,5
3	3	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	7,78
			1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020	31,21
			2 блюдо	Гуляш куриный	90	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020	67,73
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11р-2020	21,8
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020	5,85
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		780	25,67	14,73	74,17	530,97		137,17
3	3	Полдник	кисломол.	Напиток Ацидолакт	200	6	2,5	8	74	Пром.	25,67
			хлеб	Булка Ромашка	50	4,25	2,34	29,42	44	Пром.	7,29
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	Пром.	40,87
			итого		450	11,05	5,44	58,02	209		73,83

3	3	Итого за день:			1880	64,16	30,75	213,63	1229,47		393,25
3	4	Завтрак	закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,75	7,5	0	89,5	54-13-2020	12,26
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,6	0,2	132,2	53-19з-2020	20,54
			гор.блюдо	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-06-2020	13,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			фрукты	Банан	260	3,65	1,25	5,4	226,85	Пром.	44,9
			итого		570	17	27,65	27	603,15		97,31
3	4	Обед	закуска	Овощи свежие (помидоры)	50	0,7	0,1	1,9	22	54-3з-2020	7,78
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020	41,56
			2 блюдо	Курица отварная	90	58,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020	60,07
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	54-1г-2020	9,9
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	1,82
			напиток	Компот из яблок и кураги	200	0,1	0	15,2	61	54-34хн-2020	11,75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		830	77,83	15,99	85,51	643,17		135,68
3	4	Полдник	кисломол.	Напиток Снежок	200	5,9	2,5	7,9	73,5	Пром	25,26
			кондитерское изделие	Кекс творожный	75	6,59	10,39	35,81	394,8	Пром.	27,25
			кондитерское изделие	Чоко-пай	56	3,36	3,96	92,76	420	Пром.	36
			кондитерское изделие	Конфета штучная	60	4,6	5,8	44,6	249,4	Пром.	36
			итого		391	20,45	22,65	181,07	1137,7		124,51
3	4	Итого за день:		1791	115,28	66,29	293,58	2384,02		393,25	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенинная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020	20,94
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020	11,58
			хлеб	Лепешка сметанная	100	8,5	4,8	58,85	88	Пром.	27
			фрукты	Яблоко	250	1	1	23,6	106,6	Пром.	23,08
			итого		750	21,7	18,8	131,25	555,5		82,6
3	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020	5,97
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020	42,78
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	54,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020	21,8
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020	9,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		790	30,07	22,93	68,97	601,77		137,6
3	5	Полдник	кисломол.	Йогурт фруктовый	260	7,3	6,5	38,5	241,8	Пром.	112,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Булка Ромашка	50	4,25	2,34	29,42	44	Пром.	7,29
			кондитерское изделие	Печенье	50	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	15
			итого		560	13,43	10,82	120,7	522,6		137,3
3	5	Итого за день		2100	65,2	52,55	320,92	1679,87		393,25	
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи	150	10,3	2,2	37,05	326,1	274	16,03
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный	200	4,4	50,5	0,24	0,08	54-23гн-2020	5
			фрукты	Апельсин	230	2,02	0,44	18,69	86,97	Пром.	33,23
			итого		580	16,72	53,14	55,98	413,15		54,26
4	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	7,78
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020	38,33
			2 блюдо	Голень куриная тушеная	90	25,3	5,6	0,4	158	412	48,23
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	13,26
			напиток	Компот из груш и кураги	200	0,1	0	15,2	61	54-34хн-2020	14,77
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		780	37,87	18,03	75,07	617,87		125,17
4	1	Полдник	кисломол.	Творожок с фруктами	130	8,6	4,7	16,8	143	Пром.	62,5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	15,87
			хлеб	Булочка к чаю	50	4,25	2,35	29,42	44	Пром.	26
			кондитерское изделие	Вафля Боярушка	76	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	34
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	Пром.	39,7
			итого		656	20,03	13,13	125,7	588,4		178,07
4	1	Итого за день		2016	74,62	84,3	256,75	1619,42		393,25	
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3г-2020	22,22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	3,6
			фрукты	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70	Пром.	35,57
			итого		600	13,2	8,4	68,6	403,4		63,9
4	2	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020	5,97
			1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020	31,21
			2 блюдо	Гречка по-купечески с курицей	230	17,8	32,6	37,8	386,8	54-4г-2020	71,26
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020	5,85
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8

			итого		780	28,17	42,83	92,47	737,67		117,09
4	2	Полдник	кисломол.	Йогурт "Фругур"	240	7,44	4,8	39,84	232,8	Пром.	74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Лепешка сметанная	100	8,5	4,8	58,85	88	Пром.	27
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.	19
			кондитерское изделие	Чоко-пай	56	3,36	3,96	92,76	420	Пром.	36
			кондитерское изделие	Конфета штучная	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.	18
			итого		826	22,8	16,66	240,35	978,9		176,51
4	2	Итого за день:			2206	64,17	67,89	401,42	2119,97		393,25
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1гн-2020	60,61
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	50,2	54-4гн-2020	7,38
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	7,07
			фрукты	Черешня	180	1,98	0,72	19,1	93,6	Пром.	73,65
			итого		550	34,08	14,12	60,8	510,6		148,71
4	3	Обед	закуска	Овощи свежие (помидоры)	50	0,7	0,1	1,9	22	54-3з-2020	7,78
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020	39,63
			2 блюдо	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020	62,5
			напиток	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020	9,55
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		760	39,57	16,73	75,37	619,87		122,26
4	3	Полдник	гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	4,45
			кондитерское изделие	Печенье	50	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	15
			фрукты	Персик	200	1,8	0,2	19	90	Пром.	67,08
			итого		450	3,68	2,28	71,98	327,9		86,53
4	3	Итого за день:			1760	77,33	33,13	208,15	1458,37		393,25
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	8,66	4,9	35,84	224	54-6ж-2020	21,86
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	3,73
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.	19
			хлеб	Лепешка сметанная	100	8,5	4,8	58,85	88	Пром.	27
			итого		700	18,36	9,9	121,29	425,4		71,59
4	4	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	7,78
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020	34,54
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	57,59
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	54-1гн-2020	9,9
			напиток	Напиток из шиповника с лимоном	200	0,24	0,12	18,52	145,08	54-13хн-2020	8,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		780	31,37	16,01	87,73	644,25		121,41
4	4	Полдник	кисломол.	Йогурт фруктовый	290	7,3	6,5	38,5	241,8	Пром.	112,5
			кондитерское изделие	Вафля Боярушка	76	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	34
			кондитерское изделие	Чоко-пай	28	1,68	1,98	46,38	210	Пром.	18
			итого		394	10,66	10,46	131,26	661,8		164,5
4	4	Итого за день:			1874	60,39	36,37	340,28	1731,45		393,25
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6ж-2020	20,94
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	2,51
			хлеб	Лепешка сметанная	100	8,5	4,8	58,85	88	Пром.	27
			фрукты	Абрикос	200	1,8	0,2	18	88	Пром.	51,38
			итого		700	18,8	15,1	120,85	477,7		101,83
4	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020	5,97
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с-2020	35,76
			2 блюдо	Голень куриная тушеная	90	25,3	5,6	0,4	158	412	44,6
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	54-1гн-2020	9,9
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	1,82
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020	5,85
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.	2,8
			итого		840	41,03	21,99	78,71	636,47		106,7
4	5	Полдник	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	3,73
			кондитерское изделие	Кекс творожный	75	6,59	10,39	35,81	394,8	Пром.	27,25
			кондитерское изделие	Конфета штучная	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.	18
			кондитерское изделие	Вафля Ух-ты	38	0,84	0,99	23,19	105	Пром.	17
			фрукты	Нектарин	250	2,75	0,75	22,25	110	Пром.	82,99
			итого		593	12,68	15,03	109,95	761,3		148,97
4	5	Итого за день:			2133	72,51	52,12	309,51	1875,47		393,25
		Среднее значение за период:			34121,00	1325,42	905,13	4985,61	31491,76		7078,50

Директор МОУ ВДО №1 им. И.И. Мусатова:



Малазония Н.Н.