

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник детского лагеря  
 СОЛКД "Самородово"  
 Н.М. Тимошинова  
 "14" 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 ООО "Озон"  
 С.И.Журавлев  
 2022 г.



Примерное рекомендуемое меню на летний детский завтрак  
 для СОЛКД "Самородово"

Возраст от 6 лет до 10 лет

№ рец.	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	витамин С
<b>Первый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
003/04	Батон, масло сливочное, сыр	1/20/10/50	6,9	13,95	16,12	208,6	
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/220	6,1	11,4	29	202,4	
762/97	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,1	3,5	23,1	132	
324/1997	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>33,85</b>	<b>92,82</b>	<b>725</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
24/1996	Салат из сырых овощей	1/100	1,03	10,05	3,58	108,72	
112/2004	Борщ "Украинский" со сметаной	1/300/20	3,7	13,9	5,9	187,71	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
452/2004	Биточки особые	1/100	14,8	21,2	14	300	
520/2004	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	
639/2004	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,5	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>36,63</b>	<b>58,25</b>	<b>131,78</b>	<b>1221,43</b>	<b>0,7</b>
<b>Полдник</b>							
	Сок Фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груша)	1/200	0,8	0	20,5	84	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>6,30</b>	<b>24,00</b>	<b>105,50</b>	<b>660,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>							
572/2004	Овощи натуральные(огурец св,перец св,лук зеленый)	1/60/30/10	1	0	3	17	28,8
444/96	Куры тушеные, соус	1/100/50	18,8	19,4	4	269,7	
516/2004	Макаронны отварные	1/200	7	8,2	47	294	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	6	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>39,1</b>	<b>28,6</b>	<b>116,5</b>	<b>869,7</b>	<b>28,8</b>
<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок с джемом	1/090	4,83	4,56	55,32	279,00	
	<b>Итого:</b>		<b>10,43</b>	<b>10,96</b>	<b>63,52</b>	<b>396</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>117,46</b>	<b>155,66</b>	<b>510,12</b>	<b>3872,13</b>	<b>29,50</b>
<b>Второй день</b>							
<b>Завтрак</b>							
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
305/2004	Каша "Янтарная"	1/220	5	17,4	46,6	365,2	
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87	
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>29,8</b>	<b>129,5</b>	<b>931,6</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
53/1996	Салат из картофеля с ветчиной	1/100	5,90	10,30	15,50	175,00	
33/96	Суп-лапша домашняя с курицей	1/35/300	9,4	13,2	17	226	
374/2004	Рыба(форель) тушеная в томате с овощами	1/100/30	19,8	9,4	9,8	228,6	
468/1996	Рис припущенный	1/200	4,8	6,4	48,9	292	
638/2004	Компот из вишни	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>46,80</b>	<b>40,30</b>	<b>173,90</b>	<b>1290,60</b>	<b>0,70</b>
<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (банан)	1/200	3	0,2	43,6	178	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>8,50</b>	<b>24,20</b>	<b>128,60</b>	<b>754,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>							
572/2004	Овощи натуральные (огурцы свежие)	1/080	1,3	0,15	4,7	20,8	
450/2004	Шницель натуральный рубленый	1/100	14,6	25	7,65	248,2	
539/2004	Рагу из овощей	1/200	4,7	10,3	21,3	193,5	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>27,2</b>	<b>36,45</b>	<b>96,15</b>	<b>751,5</b>	<b>0</b>
<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
741/2004	Припорок печеный с капустой	1/090	3,74	15,7	28,5	270	
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>22,1</b>	<b>36,7</b>	<b>387</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>118,14</b>	<b>152,85</b>	<b>564,85</b>	<b>4114,70</b>	<b>0,70</b>
<b>Третий день</b>							
<b>Завтрак</b>							
10/2004	Горячий бутерброд с сыром	1/060	8,08	13,4	16,3	224,7	
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25	35,6	24,2	33,6	486,6	
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87	
	<b>Итого:</b>		<b>45,28</b>	<b>39,2</b>	<b>67,2</b>	<b>798,3</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							

572/2004	Овощи натуральные (помидор свежие)		1,080	1,3	0,15	4,7	20,8	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми		1/300	7,37	6,68	26,74	199,97	
112/2004	Фрикадельки мясные		1/025	5,4	3,1	0,3	52	
437/2004	Гуляш из говядины		1/80/50	13,9	6,5	4	132	
508/2004	Каша гречневая		1/200	8,4	10,8	41,25	303	
648/2004	Кисель фруктовый		1/200	0	0	14	52,6	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>			<b>42,67</b>	<b>28,23</b>	<b>138,29</b>	<b>989,37</b>	<b>0,7</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (яблоко)		1/200	6	0	22,4	90	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>			<b>11,50</b>	<b>24,00</b>	<b>107,40</b>	<b>666,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>							
612/2004	Маринад овощной		1/100	1,2	7,8	12,1	120	
456/2004	Зразы рубленые, соус		1/100/30	14,9	30,6	18,8	300,2	
240/1996	Картофель запеченный со сметаной		1/100	7,6	12,3	36	288	
477/1996	Овощная смесь(быстрозамороженная, припущенная)		1/100	10,1	10,1	17,6	205,6	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
открытие	Кондитерское изделие (шоколад) или мороженое		1/070	1,98	7,3	13,8	119	
	<b>Итого:</b>			<b>42,38</b>	<b>69,10</b>	<b>160,80</b>	<b>1321,80</b>	<b>0,00</b>
	<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок печеный с яблоком		1/090	4,84	4,56	55,32	279,00	
	<b>Итого:</b>			<b>10,44</b>	<b>10,96</b>	<b>63,52</b>	<b>396</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>			<b>152,27</b>	<b>171,49</b>	<b>537,21</b>	<b>4171,47</b>	<b>0,70</b>
	<b>Четвертый день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная		1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша кукурузная молочная		1/220	2,2	4,4	24,2	189,2	
324/1997	Яйцо вареное		1/040	5,1	4,6	0,3	63	
762/1997	Кофейный напиток на молоке		1/200	3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)		1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>			<b>22,4</b>	<b>21</b>	<b>96,2</b>	<b>740,2</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>							
010/97	Бутерброд с красной рыбой с/с		1/25/5/30	5,97	3,81	14,43	112,9	
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной		1/300/20	3,4	2,05	12,06	53,57	
112/2004	Фрикадельки мясные		1/025	5,4	3,1	0,3	52	
443/04	Плов из говядины		1/300	12,96	14,16	45,36	410,4	
639/2004	Компот из кураги		1/200	1,2	0	31,6	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>			<b>35,23</b>	<b>24,12</b>	<b>151,05</b>	<b>983,87</b>	<b>0</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (апельсин)		1/200	1,8	0,4	16,2	86	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>			<b>7,30</b>	<b>24,40</b>	<b>101,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>							
572/2004	Овощи натуральные (помидоры,огурцы свежие)		1/50/50	1,3	0,15	4,7	20,8	
496/2004	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят (нежная)		1/100	11,59	15,62	12,42	234,98	
522/2004	Картофель жареный (пароконвектомат)		1/200	4	8,2	32,4	222	28,3
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>			<b>23,49</b>	<b>24,97</b>	<b>112,02</b>	<b>766,78</b>	<b>28,30</b>
	<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
643/2000	Кулебяка с мясом (курник)		1/100	16,7	10,7	30,7	288	
	<b>Итого:</b>			<b>22,3</b>	<b>17,1</b>	<b>38,9</b>	<b>405</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>			<b>110,72</b>	<b>111,59</b>	<b>499,37</b>	<b>3557,85</b>	<b>28,30</b>
	<b>Пятый день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр		1/30/10/20	6,9	13,95	16,12	208,6	
340/2004	Омлет натуральный		1/110	10,5	16,7	1,9	209	
	Йогурт 2,5%		1/100	2,9	2,5	13,1	87	
693/2004	Какао с молоком		1/200	4,9	5	32,5	190	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)		1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>			<b>29</b>	<b>38,55</b>	<b>87,92</b>	<b>813,6</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>							
71/1997	Салат из моркови с яблоками на растительном масле		1/100	2,14	4,16	25	153	
204/97	Солянка домашня со сметаной		1/300/20	11,65	11,5	4,2	167	
413/2004	Сосиски молочные отварные		1/120/5	11,04	27,7	1,67	300,7	
553/2004	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)		1/200	4,5	9,1	25,3	203,1	
585/96	Компот из черной смородины		1/200	0,4	0	27,34	90,96	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>			<b>36,03</b>	<b>53,46</b>	<b>130,81</b>	<b>1143,76</b>	<b>0,7</b>
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (киви)		2/100	1,6	0,8	16,2	94	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>			<b>7,1</b>	<b>24,8</b>	<b>101,2</b>	<b>670</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>							
572/2004	Овощи натуральные(редис,помидор,огурец св,зелень)		1/20/40/40/5	1	0	5	25	17,6
451/2004	Биточки, соус		1/100/30	17,8	7,89	16	210	
275/1996	Макароны отварные с томатом		1/200	6,98	11,34	3,7	279,52	
686/2004	Чай с лимоном , сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>			<b>32,38</b>	<b>20,23</b>	<b>87,20</b>	<b>803,52</b>	<b>17,60</b>
	<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
108/96	Плюшка с сахаром		1/090	7,8	11,5	58,1	368,8	

	Итого:			13,4	17,9	66,3	485,8	0
	Всего:			117,91	154,94	473,43	3916,68	18,30
<b>Шестой день</b>								
<b>Завтрак</b>								
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/20/5/50		8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша манная молочная	1/220		6,16	11,44	29	253	
337/04	Яйца вареное	1/040		5,1	4,6	0,3	63	
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200		1,6	1,6	17,3	87	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/100		7,6	0,8	48,6	238	
	Итого:			28,66	26,54	119,5	878	0
<b>Обед</b>								
30/1996	Салат из свеклы с орехами, черносливом на растительно	1/100		4,32	11,36	5,76	142,4	
145/96	Похлебка по - Суворовски	1/300		9,6	5,1	16,4	150	
448/2004	Бифштекс рубленый	1/100		10,92	19,77	0	222,6	
534/2004	Капуста тушеная	1/200		5	9,2	21,35	188	
631/04	Компот из вишни	1/200		0,4	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50		6,3	1	47,3	229	
	Итого:			36,54	46,43	126,21	1072	0,7
<b>Полдник</b>								
	Сок фруктовый	1/200		0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груша)	1/200		0,8	0	20,5	84	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025		5,5	24	61	480	
	Итого:			6,3	24	105,5	660	0
<b>Ужин</b>								
515/2004	Горошек зеленый, кукуруза консервированные	1/50/50		2,6	0,44	10,9	58	
491/2004	Чахохбили	1/100/50		15,6	15,2	12,8	254	
466/1996	Рис припущенный	1/200		11,4	12,2	45,8	327	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200		0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50		6,3	1	47,3	229	
	Итого:			36,2	28,84	132	928	0
<b>2-ой Ужин</b>								
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200		5,6	6,4	8,2	117	
741/2004	Ватрушка с творогом	1/090		9	3,78	48,6	253,2	
	Итого:			14,6	10,18	56,8	370,2	0
	Всего:			122,3	138,99	540,01	3908,2	0,7
<b>Седьмой день</b>								
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20		6,9	13,95	16,12	208,6	
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25		35,6	24,2	33,6	486,6	
762/97	Кофейный напиток на молоке	1/200		3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050		3,8	0,4	24,3	119	
	Итого:			49,4	42,05	97,12	946,2	0
<b>Обед</b>								
13/97	Бутерброд с красной икрой	1/10/5/20		4,77	6,22	10	116,1	
139/96	Суп с макаронными изделиями с мясом кур	1/35/300		3,42	3	27,17	145,7	
394/2004	Жаркое по домашнему	1/300		14,64	11,8	29,92	278,58	
648/04	Кисель фруктовый	1/200		0	0	14	52,6	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50		6,3	1	47,3	229	
	Итого:			29,13	22,02	128,39	821,98	0,70
<b>Полдник</b>								
	Сок фруктовый	1/200		0	0	24	96	
	Свежий фрукт (банан)	1/200		3	0,2	43,6	178	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025		5,5	24	61	480	
	Итого:			8,50	24,20	128,60	754,00	0,00
<b>Ужин</b>								
031/05	Салат из редиса с огурцом свежим	1/100		2,4	7,4	3,8	91	13,6
479/1997	Биточки по-белорусски, соус	1/100/30		6,6	11,8	11,8	184	
508/2004	Каша гречневая	1/200		8,4	10,8	41,25	303	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200		0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50		6,3	1	47,3	229	
	Итого:			24,00	31,00	119,35	867,00	13,60
<b>2-ой Ужин</b>								
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200		5,6	6,4	8,2	117	
687/96	Пирожок печеный с курагой	1/090		3,74	15,7	27,96	270	
	Итого:			9,34	22,1	36,16	387	0
	Всего:			120,37	141,37	509,62	3776,18	14,30
<b>Восьмой день</b>								
<b>Завтрак</b>								
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20		8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша полтавская молочная	1/220		10,1	11,7	73,3	349,9	
	Йогурт 2,5%	1/100		2,9	2,5	13,1	87	
693/2004	Какао с молоком	1/200		6,4	1,4	21,2	123,4	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050		3,8	0,4	24,3	119	
	Итого:			31,4	24,1	156,2	916,3	0
<b>Обед</b>								
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свежие)	1/50/50		1	25	6	19,5	
138/04	Борщ сибирский со сметаной	1/300/20		4,68	5,14	19,2	141,6	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025		5,4	3,1	0,3	52	
451/2004	Шницель, соус	1/100/30		13,30	5,90	12,00	157,50	
514/2004	Гороховое пюре	1/200		21,6	7,3	54,3	356	
585/96	Компот из черной смородины	1/200		0,4	0	21,4	188	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50		6,3	1	47,3	229	
	Итого:			52,68	47,44	160,5	1143,6	0,7
<b>Полдник</b>								
	Сок фруктовый	1/200		0	0	24	96	
	Свежий фрукт (яблоко)	1/200		6	0	22,4	90	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025		5,5	24	61	480	
	Итого:			11,50	24,00	107,40	666,00	0,00
<b>Ужин с элементами шведской пинии</b>								

24/2004	Салат Попынский (помидор, перец, огурец, капуста, лук, зеленый, масло растительное)								
444/96	растительное масло	1/100	1	10	4	113	30,6		
	Куры тушеные, соус	1/100/75	18,8	19,4	4	269,7			
516/2004	Макароны отварные	1/200	7	8,2	46,7	294,52			
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60			
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229			
	Итого:		33,40	38,60	117,20	966,22	30,60		
	2-ой Ужин								
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117			
747/2004	Сосиска в тесте	1/100	12,80	17,65	17,80	272,50			
	Итого:		18,4	24,05	26	389,5	0		
	Всего:		147,38	158,19	567,30	4081,62	31,30		
	Девятый день								
	Завтрак								
3/2004	Батон, масло сливочное, вареное сгущеное молоко	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,6			
340/04	Омлет натуральный	1/110	10,5	16,7	1,9	209			
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87			
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87			
	Итого:		21,99	34,75	48,42	591,6	0		
	Обед								
572/2004	Овощи натуральные (перец св, редис св)	1/50/50	1	0	5	25	17,6		
138/2004	Суп картофельный с рисом	1/300	11,74	13,9	31,2	298,2			
112/204	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52			
486/2004	Голубцы с сметаной	1/200/30	16,5	12,9	12,8	235,2			
631/2004	Компот из свежих фруктов	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7		
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229			
	Итого:		41,54	30,90	132,00	979,40	18,30		
	Полдник								
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96			
	Свежий фрукт (апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86			
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480			
	Итого:		7,3	24,4	101,2	662	0		
	Ужин								
109/2007	Икра овощная	1/100	1,5	5,2	8,1	78,2	18,1		
428/1996	Люля-Кебаб (мясо говядины)	2/050	22,8	13,5	1,3	223,9			
240/1996	Картофель запеченный со сметаной	1/200	4,48	4,2	36,7	195			
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60			
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229			
	Итого:		35,38	23,90	108,60	786,10	18,10		
	2-ой Ужин								
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117			
688/2001	Сочник с творогом	1/100	14,55	19,95	25,85	295,78			
	Итого:		20,15	26,35	34,05	412,78	0		
	Всего:		126,36	140,30	424,27	3431,88	36,40		
	Десятый день								
	Завтрак								
06/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237			
302/2004	Каша рисовая молочная	1/220	3,25	0,22	34,7	234,4			
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87			
689/2004	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152			
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/100	7,6	0,8	48,6	238			
	Итого:		24,45	15,22	149,4	948,4	0		
	Обед								
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свеж)	1/50/50	1	25	6	19,5			
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	1/300/20	3,6	5,4	24	162			
112/204	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52			
448/2004	Бифштекс рубленный	1/100	20,6	37,3	0	420			
1/477/1996	Сложный гарнир (картофельное пюре, овощная смесь)	1/200	4,67	9,07	25,33	203,07			
639/2004	Компот из вишни	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7		
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229			
	Итого:		42,17	80,87	138,33	1225,57	0,7		
	Полдник								
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96			
	Свежий фрукт (груши)	2/100	1,6	0,8	16,2	94			
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480			
	Итого:		7,10	24,80	101,20	670,00	0,00		
	Ужин								
30/1996	Салат из свеклы с орехами, чесноком, маслом растительным	1/100	3,40	10,40	12,80	150,60			
427/96	Котлета Полтавская	1/100	4,66	4	33,5	192			
508/2004	Каша пшеничная (рассыпчатая)	1/200	7	15	41	326			
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60			
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229			
	Итого:		21,66	30,40	149,80	957,60	0,00		
	2-ой Ужин								
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117			
687/96	Булочка с вареным сгущенным молоком	1/090	7,40	7,50	51,80	302,20			
	Итого:		13	13,9	60	419,2	0		
	Всего:		108,38	165,19	598,73	4220,77	0,70		
	Одиннадцатый день								
	Завтрак								
003/04	Батон, масло сливочное, сыр	1/20/10/50	6,9	13,95	16,12	208,6			
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/220	6,1	11,4	29	202,4			
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4			
324/1997	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63			
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119			
	Итого:		28,3	31,75	90,92	716,4	0		
	Обед								
43/97	Салат "Степной"	1/100	1,22	10,5	5,11	121,75			
112/2004	Борщ "Украинский" со сметаной	1/300/20	3,7	13,9	5,9	187,71			

112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
452/2004	Биточки особые	1/100	14,8	21,2	14	300	
508/2004	Каша гречневая	1/200	8,4	10,8	41,25	303	
639/2004	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,5	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>41,02</b>	<b>60,5</b>	<b>145,36</b>	<b>1319,46</b>	<b>0,7</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок Фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груша)	1/200	0,8	0	20,5	84	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>6,30</b>	<b>24,00</b>	<b>105,50</b>	<b>660,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>						
572/2004	Овощи натуральные(огурец св,перец св,лук зеленый)	1/60/30/10	1	0	3	17	28,8
499/2004	Котлета рубленая из филе птицы	1/100	17,1	6,7	8,9	165,5	
520/2004	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	6	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>34,6</b>	<b>16,7</b>	<b>103,6</b>	<b>689,5</b>	<b>28,8</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок с джемом	1/090	4,83	4,56	55,32	279,00	
	<b>Итого:</b>		<b>10,43</b>	<b>10,96</b>	<b>63,52</b>	<b>396</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>120,65</b>	<b>143,91</b>	<b>508,90</b>	<b>3781,36</b>	<b>29,50</b>
	<b>Двенадцатый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
305/2004	Каша "Янтарная"	1/220	5	17,4	46,6	365,2	
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87	
762/97	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>31,9</b>	<b>131,4</b>	<b>940,2</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
53/1996	Салат из картофеля с ветчиной	1/100	5,90	10,30	15,50	175,00	
33/96	Суп-лапша домашняя с курицей	1/35/300	9,4	13,2	17	226	
374/2004	Рыба(форель) тушеная в томате с овощами	1/100/30	19,8	9,4	9,8	226,6	
466/1996	Рис припущенный	1/200	4,8	6,4	48,9	292	
638/2004	Компот из вишни	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>46,80</b>	<b>40,30</b>	<b>173,90</b>	<b>1290,60</b>	<b>0,70</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (банан)	1/200	3	0,2	43,6	178	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>8,50</b>	<b>24,20</b>	<b>128,60</b>	<b>754,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>						
572/2004	Овощи натуральные(редис св,помидор св)	1/50/50	1	0	6	32	18,1
478/2004	Запеканка картофельная	1/250	25	24,5	41,25	495	44,5
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>32,6</b>	<b>25,5</b>	<b>109,75</b>	<b>816</b>	<b>62,6</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
741/2004	Пирожок печеный с капустой	1/090	3,74	15,7	28,5	270	
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>22,1</b>	<b>36,7</b>	<b>387</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>120,24</b>	<b>144,00</b>	<b>580,35</b>	<b>4187,80</b>	<b>63,30</b>
	<b>Тринадцатый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
10/2004	Горячий бутерброд с сыром	1/060	8,08	13,4	16,3	224,7	
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25	35,6	24,2	33,6	486,6	
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87	
	<b>Итого:</b>		<b>45,28</b>	<b>39,2</b>	<b>67,2</b>	<b>798,3</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
572/2004	Овощи натуральные (огурцы свежие)	1/080	1,3	0,15	4,7	20,8	
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	1/300/20	3,4	2,05	12,06	53,57	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
437/2004	Гуляш из говядины	1/80/50	13,9	6,5	4	132	
516/2004	Макароны отварные	1/200	7	8,2	47	294	
648/2004	Кисель фруктовый	1/200	0	0	14	52,6	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>37,3</b>	<b>21</b>	<b>129,36</b>	<b>833,97</b>	<b>0,7</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (яблоко)	1/200	6	0	22,4	90	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>11,50</b>	<b>24,00</b>	<b>107,40</b>	<b>666,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>						
572/2004	Овощи натуральные (перец свежий,редис красный)	1/50/50	1,6	0	6,6	33,7	
456/2004	Зразы рубленые, соус	1/100/30	14,9	30,6	18,8	300,2	
240/1996	Картофель запеченный со сметаной	1/100	7,6	12,3	36	288	
477/1996	Овощная смесь(быстрозамороженная), припущенная	1/100	10,1	10,1	17,6	205,6	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>40,80</b>	<b>54,00</b>	<b>141,50</b>	<b>1116,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок печеный с яблоком	1/090	4,84	4,56	55,32	279,00	
	<b>Итого:</b>		<b>10,44</b>	<b>10,96</b>	<b>63,52</b>	<b>396</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>145,32</b>	<b>149,16</b>	<b>508,98</b>	<b>3810,77</b>	<b>0,70</b>
	<b>Четырнадцатый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						

6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша кукурузная молочная	1/220	2,2	4,4	24,2	189,2	
337/04	Яйца вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	
762/1997	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>22,4</b>	<b>21</b>	<b>96,2</b>	<b>740,2</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
010/97	Бутерброд с красной рыбой с/с	1/25/5/30	5,97	3,81	14,43	112,9	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	1/300	7,37	6,68	26,74	199,97	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
443/04	Плов из говядины	1/300	12,96	14,16	45,36	410,4	
639/2004	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,6	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>39,2</b>	<b>28,75</b>	<b>165,73</b>	<b>1130,27</b>	<b>0</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>7,30</b>	<b>24,40</b>	<b>101,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>						
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие, зелень)	1/50/50/5	1,3	0,15	4,7	20,8	
451/2004	Котлета, соус	1/100/30	13,30	5,90	12,00	157,50	
522/2004	Картофель жареный (пароконнектомат)	1/200	4	8,2	32,4	222	28,3
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>25,20</b>	<b>15,25</b>	<b>111,60</b>	<b>689,30</b>	<b>28,30</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
643/2000	Кулебяка с мясом (курник)	1/100	16,7	10,7	30,7	288	
	<b>Итого:</b>		<b>22,3</b>	<b>17,1</b>	<b>38,9</b>	<b>405</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>116,40</b>	<b>106,50</b>	<b>513,63</b>	<b>3626,77</b>	<b>28,30</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>1743,90</b>	<b>2031,14</b>	<b>7336,77</b>	<b>54458,18</b>	<b>282,70</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>124,56</b>	<b>145,08</b>	<b>524,06</b>	<b>3889,87</b>	<b>20,19</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>13,45</b>		

Химический состав и калорийность пищевых продуктов составляют:

Белки:	124,56
Жиры:	145,08
Углеводы:	524,06
кКал:	3889,87
кДж:	16283,00

Литература:

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО "Агропромиздат", 1987 г.

"Хлебпродинформ" 2004.

"Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. А.А. Покровского, М., 1976 г.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Под общей ред. Н. А. Лупея/издательство "Хлебпродинформ" 1997 г.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Под ред. Ф. Л. Марчука/издательство "Хлебпродинформ" 1996 г.

Заместитель генерального директора:

Директор СОЛКД "Самородово"

Начальник СОДД и ОП:

Технолог СОДД и ОП:

Технолог СОЛКД "Самородово"

А.В. Подковыров

Н.Г. Дедова

Т.В. Биткулова

Т.А.Шехавцева

Н.Ф. Ануфриева

СОГЛАСОВАНО:

Начальник детского лагеря

СОЛКД "Самородово"

Н.М.Тимошина

"17" 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Озон"

С.И.Журавлев

2022 г.

Примерное рекомендуемое меню на летний детский лагерь  
для СОЛКД "Самородово"



Возраст от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	витамин С
<b>Первый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
003/04	Батон, масло сливочное, сыр	1/20/10/50	6,9	13,95	16,12	208,6	
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/250	7	13	33	230	
762/97	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,1	3,5	23,1	132	
324/1997	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>35,45</b>	<b>96,82</b>	<b>752,6</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
24/1996	Салат из сырых овощей	1/100	1,03	10,05	3,58	108,72	
112/2004	Борщ "Украинский" со сметаной	1/350/20	5,4	6	6,9	219	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
452/2004	Биточки особые	1/100	14,8	21,2	14	300	
520/2004	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	
639/2004	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,5	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>38,33</b>	<b>50,35</b>	<b>132,78</b>	<b>1252,72</b>	<b>0,7</b>
<b>Полдник</b>							
	Сок Фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груша)	1/200	0,8	0	20,5	84	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>6,30</b>	<b>24,00</b>	<b>105,50</b>	<b>660,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>							
572/2004	Овощи натуральные(огурец св,перец св,лук зеленый)	1/60/30/10	1	0	3	17	28,8
444/96	Куры тушеные, соус	1/100/50	18,8	19,4	4	269,7	
516/2004	Макароны отварные	1/200	7	8,2	47	294	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	6	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>39,1</b>	<b>28,6</b>	<b>116,5</b>	<b>869,7</b>	<b>28,8</b>
<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок с джемом	1/090	4,83	4,56	55,32	279,00	
	<b>Итого:</b>		<b>10,43</b>	<b>10,96</b>	<b>63,52</b>	<b>396</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>120,06</b>	<b>149,36</b>	<b>515,12</b>	<b>3931,02</b>	<b>29,50</b>
<b>Второй день</b>							
<b>Завтрак</b>							
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
305/2004	Каша "Янтарная"	1/250	5,87	19,8	53	415	
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87	
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>27,17</b>	<b>32,2</b>	<b>135,9</b>	<b>981,4</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
53/1996	Салат из картофеля с ветчиной	1/100	5,90	10,30	15,50	175,00	
33/96	Суп-лапша домашняя с курицей	1/35/350	11,08	15,5	19,9	263,7	
374/2004	Рыба(форель) тушеная в томате с овощами	1/100/30	19,8	9,4	9,8	228,6	
466/1996	Рис припущенный	1/200	4,8	6,4	48,9	292	
638/2004	Компот из вишни	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>48,48</b>	<b>42,60</b>	<b>176,80</b>	<b>1328,30</b>	<b>0,70</b>
<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (банан)	1/200	3	0,2	43,6	178	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>8,50</b>	<b>24,20</b>	<b>128,60</b>	<b>754,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>							
572/2004	Овощи натуральные (огурцы свежие)	1/080	1,3	0,15	4,7	20,8	
450/2004	Шницель натуральный рубленый	1/100	14,6	25	7,65	248,2	
539/2004	Рагу из овощей	1/200	4,7	10,3	21,3	193,5	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>27,2</b>	<b>36,45</b>	<b>96,15</b>	<b>751,5</b>	<b>0</b>
<b>2-ой Ужин</b>							
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
741/2004	Припорошок печеный с капустой	1/090	3,74	15,7	28,5	270	
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>22,1</b>	<b>36,7</b>	<b>387</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>120,69</b>	<b>157,55</b>	<b>574,15</b>	<b>4202,20</b>	<b>0,70</b>
<b>Третий день</b>							
<b>Завтрак</b>							

366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25	35,6	24,2	33,6	486,6
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87
	Итого:		45,28	39,2	67,2	798,3
	Обед					
572/2004	Овощи натуральные (помидор свежие)	1/080	1,3	0,15	4,7	20,8
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	1/350	8,6	7,8	31,2	233,3
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52
437/2004	Гуляш из говядины	1/80/50	13,9	6,5	4	132
508/2004	Каша гречневая	1/200	8,4	10,8	41,25	303
648/2004	Кисель фруктовый	1/200	0	0	14	52,6
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	Итого:		43,9	29,35	142,75	1022,7
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96
	Свежий фрукт (яблоко)	1/200	6	0	22,4	90
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480
	Итого:		11,50	24,00	107,40	666,00
	Ужин					
612/2004	Маринад овощной	1/100	1,2	7,8	12,1	120
456/2004	Зразы рубленые, соус	1/100/30	14,9	30,6	18,8	300,2
240/1996	Картофель запеченный со сметаной	1/100	7,6	12,3	36	288
477/1996	Овощная смесь(быстрозамороженная), припущенная	1/100	10,1	10,1	17,6	205,6
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229
открытие	Кондитерское изделие (шоколад) или мороженое	1/070	1,98	7,3	13,8	119
	Итого:		42,38	69,10	160,80	1321,80
	2-ой Ужин					
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
738/2004	Пирожок печеный с яблоком	1/090	4,84	4,56	55,32	279,00
	Итого:		10,44	10,96	63,52	396
	Всего:		153,50	172,61	541,67	4204,80
	Четвертый день					0,70
	Завтрак					
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237
302/2004	Каша кукурузная молочная	1/250	2,5	5	27,5	215
324/1997	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63
762/1997	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,1	3,5	23,1	132
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119
	Итого:		22,7	21,6	99,5	766
	Обед					
010/97	Бутерброд с красной рыбой с/с	1/25/5/30	5,97	3,81	14,43	112,9
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	1/350/20	4	2,4	14,07	62,5
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52
443/04	Плов из говядины	1/300	12,96	14,16	45,36	410,4
639/2004	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,6	126
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	Итого:		35,83	24,47	153,06	992,8
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96
	Свежий фрукт (апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480
	Итого:		7,30	24,40	101,20	662,00
	Ужин					
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)	1/50/50	1,3	0,15	4,7	20,8
496/2004	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят (нежная)	1/100	11,59	15,62	12,42	234,98
522/2004	Картофель жареный (пароконвектомат)	1/200	4	8,2	32,4	222
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	Итого:		23,49	24,97	112,02	766,78
	2-ой Ужин					
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
643/2000	Кулебяка с мясом (курник)	1/100	16,7	10,7	30,7	288
	Итого:		22,3	17,1	38,9	405
	Всего:		111,62	112,54	504,68	3592,58
	Пятый день					28,30
	Завтрак					
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/30/10/20	6,9	13,95	16,12	208,6
340/2004	Омлет натуральный	1/110	10,5	16,7	1,9	209
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119
	Итого:		29	38,55	87,92	813,6
	Обед					
71/1997	Салат из моркови с яблоками на растительном масле	1/100	2,14	4,16	25	153
204/97	Солянка домашняя со сметаной	1/350/20	13,6	13,42	4,9	194,9
413/2004	Сосиски молочные отварные	1/120/5	11,04	27,7	1,67	300,7
563/2004	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	1/200	4,5	9,1	25,3	203,1
585/96	Компот из черной смородины	1/200	0,4	0	27,34	90,96
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	Итого:		37,98	55,38	131,51	1171,66
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96
	Свежий фрукт (киви)	2/100	1,6	0,8	16,2	94



	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>7,1</b>	<b>24,8</b>	<b>101,2</b>	<b>670</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
572/2004	Овощи натуральные(редис,помидор,огурец св,зелень)	1/20/40/40/5	1	0	5	25	17,6
451/2004	Биточки, соус	1/100/30	17,8	7,89	16	210	
275/1996	Макароны отварные с томатом	1/200	6,98	11,34	3,7	279,52	
686/2004	Чай с лимоном , сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>32,38</b>	<b>20,23</b>	<b>87,20</b>	<b>803,52</b>	<b>17,60</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
108/96	Плюшка с сахаром	1/090	7,8	11,5	58,1	368,8	
	<b>Итого:</b>		<b>13,4</b>	<b>17,9</b>	<b>66,3</b>	<b>485,8</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>119,86</b>	<b>156,86</b>	<b>474,13</b>	<b>3944,58</b>	<b>18,30</b>
	<b>Шестой день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/20/5/50	8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша манная молочная	1/250	7	13	33	287,5	
337/04	Яйца вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/100	7,6	0,8	48,6	238	
	<b>Итого:</b>		<b>29,5</b>	<b>28,1</b>	<b>123,5</b>	<b>912,5</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
30/1996	Салат из свеклы с орехами,черносливом на растительном ма	1/100	4,32	11,36	5,76	142,4	
145/96	Похлебка по - Суворовски	1/350	11,2	6	19,2	175	
448/2004	Бифштекс рубленый	1/100	10,92	19,77	0	222,6	
534/2004	Капуста тушеная	1/200	5	9,2	21,35	188	
631/04	Компот из вишни	1/200	0,4	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>38,14</b>	<b>47,33</b>	<b>129,01</b>	<b>1097</b>	<b>0,7</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груша)	1/200	0,8	0	20,5	84	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>6,3</b>	<b>24</b>	<b>105,5</b>	<b>660</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
515/2004	Горошек зеленый, кукуруза консервированные	1/50/50	2,6	0,44	10,9	58	
491/2004	Чахохбили	1/100/50	15,6	15,2	12,8	254	
466/1996	Рис припущенный	1/200	11,4	12,2	45,8	327	
686/2004	Чай с лимоном , сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>36,2</b>	<b>28,84</b>	<b>132</b>	<b>928</b>	<b>0</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
741/2004	Ватрушка с творогом	1/090	9	3,78	48,6	253,2	
	<b>Итого:</b>		<b>14,6</b>	<b>10,18</b>	<b>56,8</b>	<b>370,2</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>124,74</b>	<b>138,45</b>	<b>546,81</b>	<b>3967,7</b>	<b>0,7</b>
	<b>Седьмой день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,9	13,95	16,12	208,6	
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25	35,6	24,2	33,6	486,6	
762/97	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого:</b>		<b>49,4</b>	<b>42,05</b>	<b>97,12</b>	<b>946,2</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
13/97	Бутерброд с красной икрой	1/10/5/20	4,77	6,22	10	116,1	
139/96	Суп с макаронными изделиями с мясом кур	1/35/350	4	3,5	31,7	170	
394/2004	Жаркое по домашнему	1/300	14,64	11,8	29,92	278,58	
648/04	Кисель фруктовый	1/200	0	0	14	52,6	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>29,71</b>	<b>22,52</b>	<b>132,92</b>	<b>846,28</b>	<b>0,70</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (банан)	1/200	3	0,2	43,6	178	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	<b>Итого:</b>		<b>8,50</b>	<b>24,20</b>	<b>128,60</b>	<b>754,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Ужин</b>						
031/05	Салат из редиса с огурцом свежим	1/100	2,4	7,4	3,8	91	13,6
479/1997	Биточки по-белорусски, соус	1/100/30	6,6	11,8	11,8	184	
508/2004	Каша гречневая	1/200	8,4	10,8	41,25	303	
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	<b>Итого:</b>		<b>24,00</b>	<b>31,00</b>	<b>119,35</b>	<b>867,00</b>	<b>13,60</b>
	<b>2-ой Ужин</b>						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
687/96	Пирожок печеный с курагой	1/090	3,74	15,7	27,96	270	
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>22,1</b>	<b>36,16</b>	<b>387</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>120,95</b>	<b>141,87</b>	<b>514,15</b>	<b>3800,48</b>	<b>14,30</b>
	<b>Восьмой день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша полтавская молочная	1/250	11,55	13,3	83,35	397,67	
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87	
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/050	3,8	0,4	24,3	119	

	Итого:		32,85	25,7	166,25	964,07	0
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свежие)	1/50/50	1	25	6	19,5	
138/04	Борщ сибирский со сметаной	1/350/20	5,46	6	22,4	165,2	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
451/2004	Шницель, соус	1/100/30	13,30	5,90	12,00	157,50	
514/2004	Гороховое пюре	1/200	21,6	7,3	54,3	356	
585/96	Компот из черной смородины	1/200	0,4	0	21,4	188	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:		53,46	48,3	163,7	1167,2	0,7
	Подник						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (яблоко)	1/200	6	0	22,4	90	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:		11,50	24,00	107,40	666,00	0,00
	Ужин с элементами шведской линии						
24/2004	Салат Польинский (помидор, перец, огурец, капуста, лук зеленый, масло растительное)						
	растительное масло	1/100	1	10	4	113	30,6
444/96	Куры тушеные, соус	1/100/75	18,8	19,4	4	269,7	
516/2004	Макароны отварные	1/200	7	8,2	46,7	294,52	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:		33,40	38,60	117,20	966,22	30,60
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
747/2004	Сосиска в тесте	1/100	12,80	17,65	17,80	272,50	
	Итого:		18,4	24,05	26	389,5	0
	Всего:		149,61	160,65	580,55	4152,99	31,30
	Девятый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, вареное сгущенное молоко	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,6	
340/04	Омлет натуральный	1/110	10,5	16,7	1,9	209	
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87	
630/96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87	
	Итого:		21,99	34,75	48,42	591,6	0
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные( перец св, редис св)	1/50/50	1	0	5	25	17,6
138/2004	Суп картофельный с рисом	1/350	13,7	16,3	36,5	347,9	
112/204	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
486/2004	Голубцы с сметаной	1/200/30	16,5	12,9	12,8	235,2	
631/2004	Компот из свежих фруктов	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:		43,50	33,30	137,30	1029,10	18,30
	Полдник						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (апельсин)	1/200	1,8	0,4	16,2	86	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:		7,3	24,4	101,2	662	0
	Ужин						
109/2007	Икра овощная	1/100	1,5	5,2	8,1	78,2	18,1
428/1996	Люля-Кебаб (мясо говядины)	2/050	22,8	13,5	1,3	223,9	
240/1996	Картофель запеченный со сметаной	1/200	4,48	4,2	36,7	195	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:		35,38	23,90	108,60	786,10	18,10
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	8,2	117	
688/2001	Сочник с творогом	1/100	14,55	19,95	25,85	295,78	
	Итого:		20,15	26,35	34,05	412,78	0
	Всего:		128,32	142,70	429,57	3481,58	36,40
	Десятый день						
	Завтрак						
06/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная	1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша рисовая молочная	1/250	3,7	0,25	39,5	271	
	Йогурт 2,5%	1/100	2,9	2,5	13,1	87	
689/2004	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/100	7,6	0,8	48,6	238	
	Итого:		24,9	15,25	154,2	985	0
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свеж)	1/50/50	1	25	6	19,5	
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	1/350/10	4,2	6,3	28,1	189	
112/204	Фрикадельки мясные	1/025	5,4	3,1	0,3	52	
448/2004	Бифштекс рубленый	1/100	20,6	37,3	0	420	
004/477/1996	Сложный гарнир (картофельное пюре, овощная смесь)	1/200	4,67	9,07	25,33	203,07	
639/2004	Компот из вишни	1/200	0,6	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:		42,77	81,77	142,43	1252,57	0,7
	Полдник						
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груши)	2/100	1,6	0,8	16,2	94	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)	1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:		7,10	24,80	101,20	670,00	0,00
	Ужин						
30/1996	Салат из свеклы с орехами, чесноком, маслом растительным	1/100	3,40	10,40	12,80	150,60	

427/96	Котлета Полтавская		1/100	4,66	4	33,5	192	
508/2004	Каша пшениная (рассыпчатая)		1/200	7	15	41	326	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			21,66	30,40	149,80	957,60	0,00
	2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
687/96	Булочка с вареным гущеным молоком		1/090	7,40	7,50	51,80	302,20	
	Итого:			13	13,9	60	419,2	0
	Всего:			109,43	166,12	607,63	4284,37	0,70
<b>Одиннадцатый день</b>								
	Завтрак							
003/04	Батон, масло сливочное, сыр		1/20/10/50	6,9	13,95	16,12	208,6	
302/04	Каша геркулесовая молочная		1/250	7	13	33	230	
693/2004	Какао с молоком		1/200	6,4	1,4	21,2	123,4	
324/1997	Яйцо вареное		1/040	5,1	4,6	0,3	63	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)		1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого:			29,2	33,35	94,92	744	0
	Обед							
43/97	Салат "Степной"		1/100	1,22	10,5	5,11	121,75	
112/2004	Борщ "Украинский" со сметаной		1/350/20	5,4	6	6,9	219	
112/2004	Фрикадельки мясные		1/025	5,4	3,1	0,3	52	
452/2004	Биточки особые		1/100	14,8	21,2	14	300	
508/2004	Каша гречневая		1/200	8,4	10,8	41,25	303	
639/2004	Компот из кураги		1/200	1,2	0	31,5	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			42,72	52,6	146,36	1350,75	0,7
	Полдник							
	Сок Фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (груша)		1/200	0,8	0	20,5	84	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:			6,30	24,00	105,50	660,00	0,00
	Ужин							
572/2004	Овощи натуральные(огурец св,перец св,лук зеленый)		1/60/30/10	1	0	3	17	28,8
499/2004	Котлета рубленая из филе птицы		1/100	17,1	6,7	8,9	165,5	
520/2004	Картофельное пюре		1/200	4,2	9	29,2	218	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	6	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			34,6	16,7	103,6	689,5	28,8
	2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок с джемом		1/090	4,83	4,56	55,32	279,00	
	Итого:			10,43	10,96	63,52	396	0
	Всего:			123,25	137,61	513,90	3840,25	29,50
<b>Двенадцатый день</b>								
	Завтрак							
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная		1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
305/2004	Каша "Янтарная"		1/250	5,87	19,8	53	415	
	Йогурт 2,5%		1/100	2,9	2,5	13,1	87	
762/97	Кофейный напиток на молоке		1/200	3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)		1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого:			23,87	34,3	137,8	990	0
	Обед							
53/1996	Салат из картофеля с ветчиной		1/100	5,90	10,30	15,50	175,00	
33/96	Суп-лапша домашняя с курицей		1/35/350	11,08	15,5	19,9	263,7	
374/2004	Рыба(форель) тушеная в томате с овощами		1/100/30	19,8	9,4	9,8	228,6	
466/1996	Рис припущенный		1/200	4,8	6,4	48,9	292	
638/2004	Компот из вишни		1/200	0,6	0	35,4	140	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			48,48	42,60	176,80	1328,30	0,70
	Полдник							
	Сок фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (банан)		1/200	3	0,2	43,6	178	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:			8,50	24,20	128,60	754,00	0,00
	Ужин							
572/2004	Овощи натуральные(редис св,помидор св)		1/50/50	1	0	6	32	18,1
478/2004	Запеканка картофельная		1/250	25	24,5	41,25	495	44,5
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			32,6	25,5	109,75	816	62,6
	2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
741/2004	Припорок печеный с капустой		1/090	3,74	15,7	28,5	270	
	Итого:			9,34	22,1	36,7	387	0
	Всего:			122,79	148,70	589,65	4275,30	63,30
<b>Тринадцатый день</b>								
	Завтрак							
10/2004	Горячий бутерброд с сыром		1/060	8,08	13,4	16,3	224,7	
366/2004	Запеканка из творога со гущеным молоком		1/150/25	35,6	24,2	33,6	486,6	
630/96	Чай с сахаром и молоком		1/200	1,6	1,6	17,3	87	
	Итого:			45,28	39,2	67,2	798,3	0
	Обед							
572/2004	Овощи натуральные (огурцы свежие)		1/080	1,3	0,15	4,7	20,8	

120/96	Щи из свежей капусты со сметаной		1/350/20	4	2,4	14,07	62,5	
112/2004	Фрикадельки мясные		1/025	5,4	3,1	0,3	52	
437/2004	Гуляш из говядины		1/80/50	13,9	6,5	4	132	
516/2004	Макароны отварные		1/200	7	8,2	47	294	
648/2004	Кисель фруктовый		1/200	0	0	14	52,6	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			37,9	21,35	131,37	842,9	0,7
	Полдник							
	Сок фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (яблоко)		1/200	6	0	22,4	90	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:			11,50	24,00	107,40	666,00	0,00
	Ужин							
572/2004	Овощи натуральные (перец свежий, редис красный)		1/50/50	1,6	0	6,6	33,7	
456/2004	Зразы рубленные, соус		1/100/30	14,9	30,6	18,8	300,2	
240/1996	Картофель запеченный со сметаной		1/100	7,6	12,3	36	288	
477/1996	Овощная смесь (быстрозамороженная), припущенная		1/100	10,1	10,1	17,6	205,6	
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			40,80	54,00	141,50	1116,50	0,00
	2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
738/2004	Пирожок печеный с яблоком		1/090	4,84	4,56	55,32	279,00	
	Итого:			10,44	10,96	63,52	396	0
	Всего:			145,92	149,51	510,99	3819,70	0,70
	<b>Четырнадцатый день</b>							
	Завтрак							
6/2004	Батон, масло сливочное, колбаса вареная		1/50/10/20	8,2	8,1	24,3	237	
302/2004	Каша кукурузная молочная		1/250	2,5	5	27,5	215	
337/04	Яйца вареное		1/040	5,1	4,6	0,3	63	
762/1997	Кофейный напиток на молоке		1/200	3,1	3,5	23,1	132	
Гост26987	Хлеб (пшеничный)		1/050	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого:			22,7	21,6	99,5	766	0
	Обед							
010/97	Бутерброд с красной рыбой с/с		1/25/5/30	5,97	3,81	14,43	112,9	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми		1/350	8,6	7,8	31,2	233,3	
112/2004	Фрикадельки мясные		1/025	5,4	3,1	0,3	52	
443/04	Плов из говядины		1/300	12,96	14,16	45,36	410,4	
639/2004	Компот из кураги		1/200	1,2	0	31,6	126	0,7
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			40,43	29,87	170,19	1163,6	0
	Полдник							
	Сок фруктовый		1/200	0	0	24	96	
	Свежий фрукт (апельсин)		1/200	1,8	0,4	16,2	86	
	Кондитерское изделие (в индивидуальной упаковке)		1/025	5,5	24	61	480	
	Итого:			7,30	24,40	101,20	662,00	0,00
	Ужин							
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие, зелень)		1/50/50/5	1,3	0,15	4,7	20,8	
451/2004	Котлета, соус		1/100/30	13,30	5,90	12,00	157,50	
522/2004	Картофель жареный (парконвектомат)		1/200	4	8,2	32,4	222	28,3
686/2004	Чай с лимоном, сахаром		1/200/7/15	0,3	0	15,2	60	
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)		1/50/50	6,3	1	47,3	229	
	Итого:			25,20	15,25	111,60	689,30	28,30
	2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт		1/200	5,6	6,4	8,2	117	
643/2000	Кулебяка с мясом (курник)		1/100	16,7	10,7	30,7	288	
	Итого:			22,3	17,1	38,9	405	0
	Всего:			117,93	108,22	521,39	3885,90	28,30
	Итого за весь период:			1768,67	2042,75	7424,39	55183,45	282,70
	Среднее значение за период:			126,33	145,91	530,31	3941,68	20,19
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,2	3,7	13,45		

Химический состав и калорийность пищевых продуктов составляют:

Белки:	126,33
Жиры:	145,91
Углеводы:	530,31
кКал:	3941,68
кДж:	16499,85

Литература:

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: ВО "Агропромиздат", 1987 г.

"Хлебпродинформ" 2004.

"Химический состав пищевых продуктов"/ Под ред. А.А. Покровского, М., 1976 г.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Под общей ред. Н. А. Лупея издательство "Хлебпродинформ" 1997 г.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Под ред. Ф. Я. Марчука издательство "Хлебпродинформ" 1996 г.

Заместитель генерального директора:

А.В. Подковыров

Директор СОЛКД "Самородово"

Н.Г. Дедова

Начальник СОДД и ОП:

Т.В. Биткулова

Технолог СОДД и ОП:

Т.А. Шехавцева

Технолог СОЛКД "Самородово"

Н.Ф. Ануфриева