

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "АСТОРИЯ"



СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК  
в г.Невинномысске



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБУ-ДО ДООЦ "Гренада"  
города Невинномысска



**Примерное 14-ти дневное меню  
оздоровительного лагеря на базе  
оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"**

Возрастная категория : от 6,5 лет и старше

Сезон: летний

Сборник технических нормативов : Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

Составил директор ООО "АСТОРИЯ" М.В.Тарасова

**ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Летнего оздоровительного лагеря на базе  
 оздоровительно-образовательного (профильного) Центра "Ренада"  
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 Возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	
<b>1 День</b>							
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20	
	Дйло куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
	Макаронь, запеченные с сыром	185	11,21	10,45	34,98	343,01	
	Чай с лимоном рет. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80	
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>21,226</b>	<b>28,0275</b>	<b>75,0435</b>	<b>703,0885</b>	
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонные	200	0,80	0,80	19,60	94,00	
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Салат Витаминный (морковь, зелень, свекла, яблоко )	100	0,84	5,05	3,55	63,24	
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,90	4,83	6,40	90,28	
	Суфле из отварного мяса (говядина)	100	16,42	10,84	4,66	182,82	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,37	8,42	37,07	258,72	
	Компот из плодов ягод	200	0,12	0,04	16,70	50,04	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	<b>Итого обед :</b>	<b>910</b>	<b>33,485</b>	<b>30,01</b>	<b>104,41</b>	<b>820,295</b>	
	Полдник	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64
		Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00

	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого подлинк :</b>	<b>355</b>	<b>11,4905</b>	<b>6,858</b>	<b>75,46617</b>	<b>397,3107</b>
	Котлеты рубленые из птицы (дышлята) , запеченные с соусом томатным	90	10,55	9,87	11,28	169,50
	Картофельное пюре	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4,00
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>645</b>	<b>21,42</b>	<b>19,69</b>	<b>85,46</b>	<b>625,05</b>
	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>2810</b>	<b>94,7329</b>	<b>92,40156</b>	<b>368,7418</b>	<b>2768,125</b>
	<b>2 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Омлет натуральный	116	1078,00	19,20	2,04	224,00
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7,98	10,64	45,66	311,92
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>586</b>	<b>1090,52</b>	<b>42,77</b>	<b>85,03</b>	<b>821,30</b>
	Фрукт в ассортименте сезонные	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	4,25	3,89	57,50
	Суп картофельный на мясном бульоне с макаронами	250	4,75	7,33	18,38	170,80
	Шницель натуральный рубленый куринный	100	18,52	5,73	0,38	127,21
	Макаронны отварные	150	2,37	5,73	7,04	108,86
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Ягодный напиток	200	0,12	0,04	16,70	50,04
	<b>Обед</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					

	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед :</b>	<b>890</b>	<b>33,727</b>	<b>26,149</b>	<b>96,374</b>	<b>771,168</b>
	Печенье	80	8,90	8,63	65,41	375,28
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
<b>Полдник</b>	<b>Итого полдник :</b>	<b>315</b>	<b>10,901</b>	<b>8,625</b>	<b>85,412</b>	<b>461,2795</b>
	Овоши свежие (помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	4,00
	Рыбное суфле	100				
	Каша рисовая расщепчатая	180	4,32	5,19	45,04	244,00
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>620</b>	<b>15,53</b>	<b>10,13</b>	<b>99,22</b>	<b>552,78</b>
<b>Второй ужин</b>	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
	<b>Итого за 2 День</b>	<b>2811</b>	<b>102,077</b>	<b>93,0274</b>	<b>384,923</b>	<b>2866,633</b>
	<b>3 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,40	10,54	39,20	294,32
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>510</b>	<b>20,015</b>	<b>28,065</b>	<b>76,805</b>	<b>642,5</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт в ассортименте сезонные	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>
	Салат из свежих овощей с помидорами растительным маслом	100	0,44	7,25	1,42	72,41
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,33	9,70	10,78	182,38

Обед	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	17,02	9,49	4,84	175,82
	Макаронны отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0,16	0,16	15,80	46,72
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед :</b>	<b>910</b>	<b>32,639</b>	<b>34,083</b>	<b>84,711</b>	<b>811,559</b>
	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Апельсин (яблоко) запеченные	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>300</b>	<b>14,624</b>	<b>8,336</b>	<b>42,40267</b>	<b>308,5227</b>
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4,00
	Суфле из печени с соусом	130	16,40	11,78	8,82	209,42
	Картофельное пюре	180	5,42	6,71	28,92	200,19
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>650</b>	<b>33,5374</b>	<b>24,04206</b>	<b>92,6751</b>	<b>728,7726</b>
	Раженка 2,5 %	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>134</b>
Второй ужин	<b>Итого за 3 День</b>	<b>2770</b>	<b>109,415</b>	<b>103,5261</b>	<b>346,9938</b>	<b>2817,354</b>
	<b>4 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	220	8,78	11,70	50,23	343,11
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>606</b>	<b>18,393</b>	<b>29,229</b>	<b>87,831</b>	<b>691,292</b>

Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>
Обед	Салат из свежей капусты (капуста ,морковь, зелень)	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,50	4,45	16,10	143,73
	Рагу из птицы (цыпленка)	280	21,00	21,00	18,54	316,01
	Компот из плодов ягод	200	0,12	0,04	16,70	50,04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед :</b>	<b>910</b>	<b>33,295</b>	<b>31,38</b>	<b>90,921</b>	<b>748,213</b>
Полдник	Олады	100	9,49	6,86	46,40	274,64
	Ягодный джем (фруктовый) сок фруктовый в ассортименте	30	0,87	0,96	1,41	18,00
	<b>Итого Полдник :</b>	<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>86,00</b>
Ужин	Кукуруза консервированная	24	1,75	1,06	9,79	55,38
	Шницель куриный	90	8,40	5,19	7,16	127,23
	Пюре картофельное	180	2,56	5,93	17,12	132,37
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Чай с лимоном рел. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>654</b>	<b>23,3864</b>	<b>18,82406</b>	<b>83,3931</b>	<b>618,1086</b>
	Биойогурт фруктовый 2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
		<b>Итого за 4 день</b>	<b>2885</b>	<b>98,5804</b>	<b>94,69706</b>	<b>364,2941</b>
Второй ужин	<b>5 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Макароньы, запеченные с сыром	185	11,21	10,45	34,98	343,01

2022ггггг

Узел 1, рел	Чай с лимоном рел. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>21,226</b>	<b>28,0275</b>	<b>75,0435</b>	<b>703,0885</b>
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
	Салат из свежих огурцов с помидорами растительным маслом	100	0,44	7,25	1,42	72,41
Обед	Суп из овощей	250	2,60	5,20	9,10	103,40
	Плов из курицы	280	16,40	11,78	8,82	209,42
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	0,12	26,48	92,26
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед :</b>	<b>910</b>	<b>34,674</b>	<b>26,479</b>	<b>119,785</b>	<b>853,404</b>
Полдник	Блинчики	150	9,49	6,86	46,40	274,64
	Стушенное молоко	30	0,00	0,00	9,07	36,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>365</b>	<b>12,3605</b>	<b>7,818</b>	<b>67,8095</b>	<b>378,644</b>
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,03	4,00
	Жаркое по-домашнему (курица )	280	32,21	17,29	21,53	407,00
	Чай с лимоном рел. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>605</b>	<b>39,52</b>	<b>18,31</b>	<b>75,16</b>	<b>664,18</b>
Второй ужин	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>2780</b>	<b>115,929</b>	<b>88,8629</b>	<b>376,563</b>	<b>2864,701</b>
	<b>6 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8,88	9,40	41,22	286,50

Завтрак	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28	
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>586</b>	<b>24,20</b>	<b>41,53</b>	<b>80,59</b>	<b>795,88</b>	
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,60	20,60	94,00	
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	0,73	4,25	3,89	57,50	
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,95	2,33	10,65	95,30	
	Филе лосося (цпшп), тушенное в соусе томатном	120	14,14	13,92	3,70	194,87	
	Макароны отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03	
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоко)	200	0,16	0,16	15,80	46,72	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>28,233</b>	<b>28,204</b>	<b>99</b>	<b>769,776</b>	
	Полдник	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
		Апельсин (яблоко) запеченные	30	0,00	0,00	10,07	54,67
сок фруктовый в ассортименте		200	2,00	0,00	20,00	86,00	
<b>Итого полдник:</b>		<b>320</b>	<b>12,62</b>	<b>8,856</b>	<b>81,512</b>	<b>454,76</b>	
Овощи свежие (помидоры)		30	0,21	0,03	0,57	4,00	
Каша рисовая рассыпчатая		180	4,32	5,19	45,04	244,00	
Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства		260	18,67	16,17	25,04	320,16	
Чай с лимоном рец. 2		200	0,06	0,00	10,20	42,28	
Хлеб пшеничный		55	4,40	0,55	27,01	130,90	
Сыр полутвердый		15	3,90	3,92	0,00	51,60	
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	<b>Итого ужин:</b>	<b>780</b>	<b>34,20</b>	<b>26,30</b>	<b>124,25</b>	<b>872,94</b>	
Второй ужин	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	7,60	118,00	
	<b>Итого второй ужин:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>118</b>	

		Итого за 6 дней		7 День							
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20					
	Ййцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80					
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7,98	10,64	45,66	311,92					
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28					
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90					
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>510</b>	<b>17,595</b>	<b>28,165</b>	<b>83,265</b>	<b>660,1</b>					
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192,00					
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>					
Обед	Салат из свежей капусты (капуста, морковь, зелень)	100	0,84	5,05	3,55	63,24					
	Щи по-Уральски (с крупой)	250	1,90	4,83	6,40	90,28					
	Рагу из птицы	260	21,48	26,44	17,16	353,63					
	Ягодный напиток	200	0,12	0,04	16,70	50,04					
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00					
	<b>Итого обед :</b>	<b>890</b>	<b>30,851</b>	<b>37,277</b>	<b>89,625</b>	<b>774,601</b>					
	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64					
	Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00					
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00					
	<b>Итого полдник :</b>	<b>310</b>	<b>15,494</b>	<b>9,296</b>	<b>34,746</b>	<b>289,856</b>					
Полдник	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00					
	Суфле рыбное	90	8,40	5,19	7,16	127,23					
	Рис отварной	180	3,57	6,65	29,19	214,76					
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35					
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28					
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90					
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00					
		<b>Итого полдник :</b>	<b>3016</b>	<b>96,3344</b>	<b>92,71006</b>	<b>367,5101</b>	<b>2710,539</b>				

	<b>Итого ужин :</b>	660	24,01	18,95	95,27	693,11
	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
<b>Второй ужин</b>	<b>Итого второй ужин:</b>	200	5,8	6,4	8	118
	<b>Итого за 7 день</b>	2770	97,1404	101,6791	353,0951	2735,049
	<b>8 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7,20	9,20	30,04	233,00
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак:</b>	586	22,52	41,33	69,41	742,38
	Фрукт в ассортименте сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86,00
<b>Второй завтрак</b>	<b>Итого второй завтрак:</b>	200	1,8	0,4	16,2	86
	Салат Витаминный (морковь, зелень, свекла, яблоко )	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Суп-пюре из гороха	250	4,40	7,70	11,33	139,18
	Плов из курицы	280	20,10	17,42	26,96	344,79
	Компот из плодов ягод	200	0,12	0,04	16,70	50,04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед:</b>	910	31,30	31,05	94,57	772,45
	Печенье	80	9,49	6,86	46,40	274,64
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
<b>Полдник</b>	<b>Итого полдник :</b>	355	11,4905	6,858	75,46617	397,3107
	Горошек зеленый консервированный	25	0,72	0,65	1,33	14,38
	Тертые мясные с соусом собственного производства	90	6,85	8,43	8,88	143,02
	Макаронны отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90

	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>655</b>	<b>23,1684</b>	<b>23,1914</b>	<b>92,29</b>	<b>701,554</b>
Второй ужин	Ряженка 2,5%	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	<b>Итого второй ужин:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>134</b>
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>2906</b>	<b>90,0699</b>	<b>95,4244</b>	<b>354,9242</b>	<b>2666,75</b>
	<b>9 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Ййцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,80	11,74	32,78	276,74
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,415</b>	<b>29,265</b>	<b>70,385</b>	<b>624,92</b>
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,52	8,46	1,65	84,48
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,90
	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	90	12,04	11,21	3,07	145,43
	Картофельное пюре	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	0,12	26,48	92,26
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>28,01</b>	<b>39,75</b>	<b>109,051</b>	<b>919,374</b>
	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Апельсин (яблоко) запеченное	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>315</b>	<b>14,706</b>	<b>8,464</b>	<b>78,949</b>	<b>437,325</b>
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00

Ужин	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	120	11,14	6,04	5,12	157,99
	Рис отварной	180	3,20	7,41	21,41	165,47
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин:</b>	<b>640</b>	<b>26,0494</b>	<b>18,99906</b>	<b>81,4641</b>	<b>642,6156</b>
	Бройлерт фруктовый 2 %	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	<b>Итого второй ужин:</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>2815</b>	<b>95,9804</b>	<b>103,6781</b>	<b>366,4491</b>	<b>2854,235</b>
<b>10 День</b>						
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8,88	9,40	41,22	286,50
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>24,20</b>	<b>41,53</b>	<b>80,59</b>	<b>795,88</b>
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>
	Салат из свежей капусты (капуста, морковь, зелень)	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Рассольник домашний	250	2,28	4,98	13,90	115,18
	Дзу из мяса отварного	120	19,81	10,73	5,59	202,36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,37	8,42	37,07	258,72
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоко)	200	0,16	0,16	15,80	46,72
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>37,292</b>	<b>30,168</b>	<b>111,942</b>	<b>861,411</b>
Полдник	Блинчики со стухеным молоком	150	12,62	8,34	13,34	185,86
	Стухенное молоко	30	0,00	0,00	9,07	36,67

10.04.2017г								
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00		
	<b>Итого подлинк :</b>	<b>300</b>	<b>14,624</b>	<b>8,336</b>	<b>42,40267</b>	<b>308,5227</b>		
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,30	0,06	1,17	7,00		
	Коллеты или биточки рыбные	90	12,68	5,40	11,64	184,78		
	Макаронь отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03		
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35		
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28		
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90		
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00		
	<b>Итого ужин:</b>	<b>660</b>	<b>27,55</b>	<b>19,16</b>	<b>86,43</b>	<b>694,93</b>		
	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	7,60	118,00		
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>118</b>		
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>2800</b>	<b>104,72</b>	<b>92,47706</b>	<b>343,3468</b>	<b>2688,131</b>		
	<b>11 День</b>							
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20		
	Дйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80		
	Макаронь, запеченные с сыром	185	11,21	10,45	34,98	343,01		
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28		
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,226</b>	<b>28,0275</b>	<b>75,0435</b>	<b>703,0885</b>		
	Фрукт в ассортименте сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192,00		
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>		
	Салат из моркови с маслом растительным	100	0,85	4,96	4,54	67,08		
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	4,63	9,15	6,28	140,98		
	Рагу из птицы (цыплята)	250	18,75	18,75	16,55	282,15		
	Ягодный напиток	200	0,12	0,04	16,70	50,04		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20		
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>30,55</b>	<b>33,29</b>	<b>112,72</b>	<b>703,0885</b>		
	<b>Итого за 11 день</b>	<b>5800</b>	<b>135,27</b>	<b>125,76706</b>	<b>456,0668</b>	<b>3391,2195</b>		
	<b>12 День</b>							
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20		
	Дйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80		
	Макаронь, запеченные с сыром	185	11,21	10,45	34,98	343,01		
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28		
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,226</b>	<b>28,0275</b>	<b>75,0435</b>	<b>703,0885</b>		
	Фрукт в ассортименте сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192,00		
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>		
	Салат из моркови с маслом растительным	100	0,85	4,96	4,54	67,08		
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	4,63	9,15	6,28	140,98		
	Рагу из птицы (цыплята)	250	18,75	18,75	16,55	282,15		
	Ягодный напиток	200	0,12	0,04	16,70	50,04		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20		
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>30,55</b>	<b>33,29</b>	<b>112,72</b>	<b>703,0885</b>		
	<b>Итого за 12 день</b>	<b>5800</b>	<b>135,27</b>	<b>125,76706</b>	<b>456,0668</b>	<b>3391,2195</b>		

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>30,869</b>	<b>33,823</b>	<b>89,888</b>	<b>757,666</b>
	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64
	Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>365</b>	<b>12,3605</b>	<b>7,818</b>	<b>67,8095</b>	<b>378,644</b>
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00
	Оладьи из печени	90	17,95	14,12	14,56	262,20
	Рис отварной	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	Соус молочный	20	0,54	1,15	3,26	25,60
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин:</b>	<b>615</b>	<b>30,9084</b>	<b>23,9644</b>	<b>110,409</b>	<b>811,116</b>
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>
	<b>Итого за 11 день</b>	<b>2760</b>	<b>104,164</b>	<b>101,0329</b>	<b>394,655</b>	<b>2962,515</b>
	<b>12 День</b>					
	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,80	11,74	32,78	276,74
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>591</b>	<b>25,52</b>	<b>43,92</b>	<b>74,60</b>	<b>798,02</b>
	Фрукт в ассортименте сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,52	8,46	1,65	84,48
	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,40	154,78
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37,17	19,95	24,84	469,62

Обед	Компот из плодов бруснично-мороженых ягод	200	0,12	0,04	16,70	50,04
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	120,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>50,76</b>	<b>30,495</b>	<b>112,28</b>	<b>951,635</b>
	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Апельсин (яблоко) запеченные	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>300</b>	<b>14,624</b>	<b>8,336</b>	<b>42,40267</b>	<b>308,5227</b>
	Кукуруза консервированная	24	1,75	1,06	9,79	55,38
	Филе лосося (цыплят), тушенное в соусе томатном	90	10,60	10,44	2,77	146,15
Ужин	Изделия макаронные отварные	180	5,42	6,71	28,92	200,19
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин :</b>	<b>609</b>	<b>28,2791</b>	<b>22,87767</b>	<b>89,34812</b>	<b>680,2754</b>
	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	<b>Итого второй ужин:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>
	<b>Итого за 12 день</b>	<b>2830</b>	<b>121,078</b>	<b>97,82367</b>	<b>341,0708</b>	<b>2781,253</b>
	<b>13 День</b>					
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Дрожь куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7,20	9,20	30,04	233,00
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>20,715</b>	<b>30,64</b>	<b>67,645</b>	<b>632,78</b>
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>



	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>586</b>	<b>23,30</b>	<b>42,77</b>	<b>85,03</b>	<b>821,30</b>
	Фрукт в ассортименте сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>
	Салат из моркови с маслом растительным	100	0,73	4,25	3,89	57,50
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,75	7,33	18,38	170,80
	Плов из курицы	280	22,00	5,58	4,55	239,69
	Ягодный напиток	200	0,12	0,04	16,70	50,04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>38,319</b>	<b>43,193</b>	<b>105,465</b>	<b>1066,924</b>
	Булочка в ассортименте	100	10,62	8,86	61,51	368,76
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>300</b>	<b>9,733</b>	<b>5,588</b>	<b>66,87367</b>	<b>346,4507</b>
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	4
	Рис отварной	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	1 Олудбцы ленивые с отварным мясом собственного производства	260	18,67	16,17	25,04	320,16
	<b>Ужин</b>					
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	<b>Итого ужин:</b>	<b>750</b>	<b>33,24</b>	<b>27,72</b>	<b>107,83</b>	<b>839,70</b>
	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	7,60	118,00
	<b>Итого второй ужин:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>118</b>
	<b>Итого за 14 день</b>	<b>2946</b>	<b>105,869</b>	<b>106,4814</b>	<b>393,6387</b>	<b>3063,799</b>
	<b>Второй ужин</b>					

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

*Б.Н. Пивоваров*  
Территориальный управляющий  
ООО «АСТОРИЯ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Пивоваров Б.Н.  
20\_\_ г.

*Б.Н. Пивоваров*