

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в Шпаковском районе
_____ А.А.Дылев

Специалист-эксперт территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Ставропольскому краю в Шпаковском районе

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка
И.М. Немчинова

примерное 10-дневное меню
пришкольного лагеря
«Гермокс»
общеобразовательных учреждений
Грачевского округа
на 2020-2021 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Технолог ХЭО МКУ «ЦООО»
Грачевского
муниципального округа
_____ Л.Д. Катунина

Меню составлено на основе сборника рецептов блюд и
кулинарных изделий для питания школьников

Нормативная документация для предприятий общественного питания,
обеспечивающих питание школьников издание 2005

День первый

Наименование блюда, номер рецептур	Завтрак		Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			
	Выход	Брутто	Белки	Жиры	Угле	К/	Нат-	Каль-	Маг-	Фос-	Же-	А	В ₁	В ₂	РР	Е	С	
	д	грамм			воды	Кал	рий	ций	ний	фор	лезо							
№ 173 2. Капна вязкая молочная из Гречневой крупы	200\	0050	9,2	12,4	55,4	321	66	110	156	596	13,2	0,86	0,40	8,38				
	10/10	0060					1,8	9	2,0	0,006	0,002	0	0	0				
		0100					7742	736	44		5,86	0	0	0				
		0002					0	44	6	38	0,4	Сл.	0,2	0,2				
		0006 0010 0010					148											С л
3. Хлеб пшеничный	40	0040	3,04	0,36	19,88	94,24	244	13	17,5	41,5	0,8	0,08	0,04	0,76				
	200	0001 0015 0150	0	0	0	60	164	990	880	1650	164	0,14	2	16			20	
							1,8	9	2	0,01	0,002	0	0	0				
№ 82 1. Борщ с капустой и картофелем	Обед																	
	300	0060	9,85	19,53	24,55	140	301	129,5	150,5	150,5	4,9	0,07	0,14	0,7			35	
		0030					45,5	168	56	108,5	2,1	0,11	0,14	2,59			15	
		0032					98	35	80,5	203	3,15	0,42	0,25	4,55			7,	
		0015					7,35	178,5	133	192,5	2,45	0,21	0,25	3,5			5	
		0018					63	108,5	49	203	2,8	0,18	0,07	0,7			70	
		0006					0	0	0	0	0	0	0	0			17	
		0240					3,15	15,8	3,5	0,011	0,004	0,004	0	0			5	
		0009					399	70	105	238	8,05	0,53	0,60	0,60			35	
		0003					1354	1288	77		10,26	0	0	0			0	
		0003					85											15
	№ 279/2 вариант 2. Тфтели мясные	2/60	0104	19,75	25,29	11,5	406	66	12	16,2	253,2	3	0,144	0,28	6,84			С
			0012					1,08	5,4	1,2	0,004	0,001	0	0	0			л
		0010					31,2	28,8	31,2	116,4	1,2	0,10	0,05	1,92				
		0042					21,6	37,2	16,8	69,6	0,96	0,06	0,024	0,24			12	
		0008					14,4	28,8	52,8	138	2,52	0,3	0,10	2,64				
		0006					0	0	0	0	0	0	0	0			0	
		0004					4645	441,6	26,4		3,52	0	0	0			0	

№ 312 3. Картофельное пюре	200	Картофель соль молоко масло сливочное или картофель Соль Масло сливочное	0228	5	7	35	240	56	1136	20	46	116	1,8	0,24	0,14	2,6	40		
			0004			7742	18	44	0	736	44	0	0	5,86	0	0	0		
			0032			100	46	28	242	44	28	0,06	0,26	0,2	0,06	0,26	0,20	2	
			0007			148	1136	6	44	20	46	Сл	0,20	0,4	Сл	0,20	0,20	0	
			или			56	18	44	736	18	44	0,24	0,14	1,8	0,24	0,14	2,6	С	
			0228			7742	46	6	44	46	44	0	0	5,86	0	0	0	Л	
			0004			0			0		6			0,4	Сл	0,20	0,20	40	
			0009			148			148										
			сливочное																
			Сметана																
№ 311 4. Соус сметанный с томатом	50	Мука пшеничная Вода Томат п аста Соль	00125	1	0,92	6,7													
			00037																
			00375																
			0005																
			0001																
№ 376 5. Чай с сахаром	200	Чай-заварка сахар вода	0001	0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16	20		
			0015			2	6	4	Сл	0,6	Сл	0,6	Сл	0,6	0	0	0		
			0150			1,8	0	9	2	0,002	0,01	2	0,01	0,002	0	0	0		
№ 376 6. Хлеб пшеничный	100	хлеб	0100	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
Итого						276,15	1942	4570	19135	6677	2326	4948	255	3	4	67	66		
						96												5	

День второй

Завтрак		День второй															
№ 401 1. Омлет с сырыми дрожжи молоком	200-27	Мука яйцо молоко дрожжи сахар соль	0113	14,4	14,5	145,86	448	36	528	72	132	345	3,15	0,75	0,24	6,6	
			00053			402	420	165	645	7,5	36	645	7,5	1,05	1,32	0,57	
			0113			150	438	363	273	0,3	42	273	0,3	0,06	0,39	0,3	
			0003			63	1770	81	1200	9,6	153	1200	9,6	1,8	2,04	34,2	
			0004			3	9	6	Сл	0,9	Сл	0,9	Сл	0,9	0	0	
			0002			11613	27	1104	66	8,79	0	0					

№126 3. картофель отварной с луком	200	Картофель или картофель молодой масло раст. лук соль	0276 Или	2.3	5.3	23,6	166	26	370	96	32	62	1,2	0,06	0,08	1,48	90									
																		0	0	0	0	0	0	0	0	
																		302	0	0	0	0	0	0	0	
																		42	1500	40	60	140	4	0,1	0,06	0
																		36	400	102	76	110	1,4	0,12	0,14	1,2
24	350	62	28	116	1,6	0,1	0,04	2																		
№ 376 4. Чай с сахаром	200	Чай-заварка сахар вода	0001 0015 0150	0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16	20									
																		2	6	4	4	0	0	0	0	
																		1,8	0	9	2	0,01	0,002	0	0	
5. Хлеб пшеничный	100	хлеб	0100	7,6	0,9	49,7	235, 6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27										
Итого						284,44	1705	37044	15831	4916,2	1301, 5	3988,5	86,647	2, 52	2,83	3,13	34,5	353, 3								

День третий

№ 208 1. Ленивник с творогом	200/ 6,6	Завтрак Вермишель Вода Творог Сахар Масло растит Сметана сухари масло сливочное	0050 01106 00658 00066 0004 0004 0004 00066	12.	7.8	36,6	580	82	224	328	46	440	0,8	0,1	0,08	0,54	0,8	1									
																			20	260	40	36	170	2	0,28	0,08	2,4
																			2	6	4	Сл	Сл	0,6	0	0	0
																			268	280	110	24	430	5	0,14	0,88	0,38
																			70	218	172	160	120	0,4	0,06	0,22	0,2
																			1054	380	74	100	248	4,6	0,46	0,24	4,6
																			148	46	44	6	38	0,4	Сл	0,20	2
																			164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16
																			2	6	4	Сл	Сл	0,6	0	0	0
																			1,8	0	9	2	0,01	0,002	0	0	0
№ 376 2. Чай с сахаром	200	Чай-заварка сахар вода	0001 0015 0150	0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16	20										
																		2	6	4	Сл	Сл	0,6	0	0		
																		1,8	0	9	2	0,01	0,002	0	0		
Обед																											
№ 97 1. Суп картофельный	300	Картофель морковь лук	0180 0015 0014	9,69	16,38	31,25	166	98	1988	35	80,5	203	3,15	0,42	0,25	4,55	70										
																		73,5	700	178,5	133	192,5	2,45	0,21	0,25	3,5	
																		63	612,5	108,5	49	203	2,8	0,18	0,07	0,7	

№ 289 2. Рагу из пшеницы	100/ 200	крупа	0192	23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80	1, 8 С л 40 20 С л 10 52 14	
			0004				74	23	22	3,0	19	0,2	0,38	0,10	0,10	0,10	0,10		0,10
			0171				56	1136	20	46	116	1,8	0,24	0,14	0,14	0,14	0,14		2,6
			0019				36	350	62	28	116	1,6	0,1	0,04	0,04	0,04	0,04		0,4
			0006				148	46	44	6	38	0,4	0,76	0,2	0,2	0,2	0,2		0,2
			0034				42	400	102	76	110	1,4	0,12	2	2	0,12	2		0,12
			0010				302	1500	40	60	140	4	0,10	4	4	0,10	0,10		1,2
			0004				77420	18	736	44	44	5,86	0	0	0	0	0		0
			0002				24	352	48	88	230	4,2	0,5	4,4	4,4	0,5	0,5		4,4
			0001				164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16	0,14	2		16
			0015				2	6	4	Сл	Сл	0,6	0	0	0	0	0		0
			0150				1,8	0	9	2	0,01	0,002	0	0	0	0	0		0
			0100				732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27	0,23	0,12		2,27
							51,43	13459,5	5134,7	1734,8	3750,4	222,32	3,68	4,54	53,1	3,68	4,54		53,1
				196	196	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
				0,9	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
				23,1	28,68	32,04	290	70	217	15	20	180	2,2	0,07	0,07	0,14	7,80		
				0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16			
				7,6	7,6</														

№ 82 1. Борщ с капустой и картофелем	300	Свекла капуста картофель морковь лук раст. масло бульон или вода том. паста сахар соль	0060	9.85	19.53	24.55	140	301	1008	129,5	150,5	150,5	4,9	0,07	0,14	0,7	35		
			0030					45,5	647,5	168	168	56	108,5	2,1	0,11	0,14	2,59	15	
			0032					98	1988	35	35	80,5	203	3,15	0,42	0,25	4,55	7,	
			0015					7,35	700	178,5	178,5	133	192,5	2,45	0,21	0,25	3,5	5	
			0018					63	612,5	108,5	108,5	49	203	2,8	0,18	0,07	0,7	70	
			0006					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	
			0240					3,15	0	15,8	15,8	3,5	0,011	0,004	0	0	0	5	
			0009					399	3062,5	70	70	105	238	8,05	0,53	0,60	0	35	
			0003					135485	31,5	1288	1288	77	10,26	0	0	0	0	0	
			0003																15
2. №232 Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/1 50/10 0/5	Скумбрия Или минтай мука Масло растит картофель растит масло сметана мука пшен вода сыр масло слив соль	0220	12	19	20	161										7,		
			0284				3												
			0006																
			0010																
			02484																
			00144																
			0025																
			00075																
			0075																
			00054																
0010																			
0002																			
№ 376 4. Чай с сахаром 5. Хлеб пшеничный Итого	200	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16	20		
			0015					2	6	4	4	Сл	Сл	0,6	0	0			
			0150					1,8	0	9	9	2	0,01	0,002	0	0			
			0100					7,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27		
№7 бутерброды с маслом и с Завтрак № 376 Итого Итого	16/30 /06 Завтрак 300 Итого Итого	Хлеб пшен Сыр российский масло Майонез Майонез Майонез Майонез Майонез Майонез Майонез	0030	7.2	9.7	15.6											59		
			0016															9,	
			0006															5	
			0035	5.5	11.95	0.8	126	452	106	3.5	3.5	8.5	74.5	0.95					
			0007	0	0	0	60	164	4960	990	990	880	1650	164	0,14	2	16	20	
			00095					2	6	4	4	Сл	Сл	0,6	0	0	0		
			0009					1,8	0	9	9	2	0,06	0,002	0	0	0		
			0005																
			0002																
День восьмой																			

№ 97 1. Суп картофельный	300	Картофель морковь лук сливочное масло бульон или вода Соль	0180	9,69	16,38	31,25	166	98	1988	35	80,5	203	3,15	0,42	0,25	4,55	70		
			0015				73,5	700	178,5	133	192,5	2,45	0,25	3,5	17				
			0014				63	612,5	108,5	49	203	2,8	0,07	0,7	5				
			0003				259	80,5	77	10,5	66,5	0,7	1,33	0,3	0,35	35			
			0210				3,15	0	15,75	3,5	0,11	0,003	0	0	С				
			0003				135485	31,5	1288	77	10,26	0	0	0	л				
			0100			21,9	22,3	11,31	139	55	342	10,0	27	211	2,5	0,12	0,23	5,70	С
			0018						0,9	0	4,5	1,0	0,003	0,001	0	0	0	л	
			0024						527	190	37	50	124	2,3	0,23	0,12	2,30		
			0010						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№268 2. Котлета мясная	100	Говядина хлеб молоко или вода сахари масло раст. Соль	0006				38710	9	368	22	2,93	0	0	0	0	0	0		
			0004				56	1136	20	46	116	1,8	0,14	2,6	40				
			0228	5	7	35	240	77420	18	736	44	5,86	0	0	2,2				
			0004				100	292	242	28	182	0,2	0,06	0,20	0,20				
			0032				148	46	44	6	38	0,4	0,76	0,20	0,20				
			0007				56	1136	20	46	116	1,8	0,14	2,6	С				
			0007				77420	18	736	44	5,86	0	0	0	л				
			0228				148	46	44	6	38	0,4	0,20	0,20	40				
			0004												С				
			0009												л				
№ 376 2. Чай с сахаром	200	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	0	0	0	60	164	4960	990	880	1650	164	0,14	2	16	20		
			0015				2	6	4	Сл	Сл	0,6	0	0	0				
			0150				1,8	0	9	2	0,01	0,002	0	0	0				
			0100	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
			0001	1,1	0,92	6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
			0003				9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
			0005					57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
			0005					9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
			00012					0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
			0050					0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27			
			0001	1,1	0,92	6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
			0003				9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
			0005					57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
			0005					9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
			00012					0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
			0050					0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
			0008					19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
			0001																
			№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
0001	1,1	0,92				6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
0003							9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
0005								57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
0005								9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
00012								0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
0050								0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
0008								19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
0001																			
№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб				0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
			0001	1,1	0,92	6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
			0003				9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
			0005					57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
			0005					9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
			00012					0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
			0050					0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
			0008					19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
			0001																
			№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
0001	1,1	0,92				6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
0003							9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
0005								57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
0005								9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
00012								0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
0050								0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
0008								19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
0001																			
№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб				0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
			0001	1,1	0,92	6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
			0003				9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
			0005					57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
			0005					9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
			00012					0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
			0050					0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
			0008					19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
			0001																
			№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
0001	1,1	0,92				6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
0003							9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
0005								57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
0005								9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
00012								0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
0050								0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
0008								19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
0001																			
№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб				0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
			0001	1,1	0,92	6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
			0003				9	6	88	12	22	57,5	1,05	0,13	0,04	1,1	л		
			0005					57	437,5	10	15	34	1,15	0,08	0,09	0,95			
			0005					9	87,5	15,5	7	29	0,4	0,03	0,01	0,1	22		
			00012					0,45	0	2,25	0,5	0,002	0,001	0	0	0	5		
			0050					0,5	1,5	1	Сл	Сл	0,15	0	0	0			
			0008					19355	4,5	184	11	1,47	0	0	0	0			
			0001																
			№ 376 2. Чай с сахаром	100	Чай-заварка сахар вода хлеб	0001	7,6	0,9	49,7	235,6	732	190,5	39	70	124,5	2,4	0,23	0,12	2,27
0001	1,1	0,92				6,7	23,1	37	11,5	11	1,5	9,5	0,1	Сл	0,05	0,05	С		
0003																			

Итого:		314,98	18 39	255391 ,35	15452, 5	4181,6 5	1444, 4	3434,5 7	1097,3 88	2,41	3,42	3,57	62,9 5	90 6, 2	
День Десятый															
Завтрак															
№ 399 1. БЛИНЧИКИ со СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/2	Мука	00624	6.8											
	0	вода	0156	27	52	108	52	194	2	0,16	0,08	3,20			
		яйцо	0012	3	1,8	0	9	2	0,006	0	0	0	0		
		сахар	00037		148	46	6	38	0,4	Сл	0,2	0,2		Сл	
		соль	00012		42	400	76	110	1,4	0,12	0,1	2		10	
		масло раст	00045		234	1720	84	258	6	0,3	0,3	1		Сл	
		сгущенное	0020												
		молоко													
№ 376 2. Чай с сахаром	200	Чай-заварка	0001	0	164	4960	880	1650	164	0,14	2	16		20	
		сахар	0015	60	2	6	4	Сл	0,6	0	0	0			
		вода	0150		1,8	0	9	2	0,01	0	0	0			
3. Хлеб пшеничный	40	Хлеб	0040	19,88	244	63,5	13	41,5	0,8	0,08	0,04	0,76			
		пшеничный		24											
Обед															
№ 82 1. Борщ с капустой и картофелем	300	Свекла	0060	9,85	19,53	24,55									
		капуста	0030	14	301	1008	129,5	150,5	4,9	0,07	0,14	0,7		35	
		картофель	0032	0	45,5	647,5	168	56	2,1	0,11	0,14	2,59		157,	
		морковь	0015		98	1988	35	80,5	3,15	0,42	0,25	4,55		5	
		лук	0018		7,35	700	178,5	133	2,45	0,21	0,25	3,5		70	
		раст. масло	0006		63	612,5	108,5	49	2,8	0,18	0,07	0,7		17,5	
		бульон или			0	0	0	0	0	0	0	0		35	
		вода	0240		3,15	0	15,8	3,5	0,011	0	0	0		0	
		том. паста	0009		399	3062,5	70	105	8,05	0,53	0,60	0,60		157,	
		сахар	0003		135485	31,5	1288	77	10,26	0	0	0		5	
		соль	0003												
	№ 290 2. ПТИЦА, ПУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	Окорочка ц/б	0099	18,2	18,4	0,7								
			Масло слив.	0002	24	70	217	15	180	2,2	0,07	0,14	7,80		1,8
		Соль	0004	1	74	23	22	19	0,2	Сл	0,10	0,10		Сл	
		Сметана	0004		38710	9	368	22	2,93	0	0	0			
		Мука пшен	00125		35	109	86	80	0,2	0,15	0,11	0,10		0,3	
		Вода или бульон	00037		12	176	24	44	2,1	0,25	0,25	2,2			
№ 309	202	Макароны	00375		0,9	0	4,5	0,003	0,001	0	0				
		Макароны	0070	5,4	104,7	12,9	25,16	1,22	0,12	0,03	0,82				

