

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «Орфей»  
Л.А. Грошева  
31.05.2023г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор школьного лагеря ГБОУ ООШ  
с.Купино м.р. Безенчукский Самарской области  
31.05.2023г.



*В. Кашмова*

**Десятидневное основное (организованное) меню  
для школьного летнего лагеря  
на 2023 год.**

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.



## МЕНЮ

Для детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в школах п.г.т.Безенчук,  
Безенчукского и Хворостянского районов

| Сборник рецептур | № тех. карты | Наименование блюда   | Выход       | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|--------------|--|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |              |  |             | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>1 день</b>    |              |  |             |                   |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>   |              |  |             |                   |             |              |                               |
| 2011             | 223          | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (200/30)                                   | 230         | 37,7              | 27,5        | 50,4         | 606,7                         |
| 2008             |              | ПРЯНИКИ  | 96          | 5,7               | 4,5         | 72,0         | 351,4                         |
| 2011             | 377          | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)   | 207         | 0,2               | 0,0         | 14,9         | 61,6                          |
|                  |              | <b>Итого</b>   | <b>533</b>  | <b>43,6</b>       | <b>32,0</b> | <b>137,3</b> | <b>1 019,7</b>                |
| <b>Обед</b>      |              |  |             |                   |             |              |                               |
| 2008             |              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 30          | 0,3               | 0,1         | 1,1          | 7,2                           |
| 2011             | 82           | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)    | 272         | 8,1               | 13,9        | 12,9         | 209,8                         |
| 2011             | 295          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)                          | 100         | 8,7               | 14,5        | 11,0         | 207,8                         |
| 2011             | 171.1        | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ   | 150         | 8,7               | 2,3         | 39,3         | 212,1                         |
|                  |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |
|                  |              | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,0               | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |
| 2011             | 375          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД  | 200         | 0,2               | 0,1         | 22,4         | 92,5                          |
|                  |              | <b>Итого</b>   | <b>812</b>  | <b>30,3</b>       | <b>31,4</b> | <b>114,5</b> | <b>861,6</b>                  |
|                  |              | <b>Всего</b>   | <b>1345</b> | <b>73,9</b>       | <b>63,4</b> | <b>251,8</b> | <b>1 881,3</b>                |
| <b>2 день</b>    |              |  |             |                   |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>   |              |  |             |                   |             |              |                               |
| 2011             | 175          | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220         | 5,9               | 11,7        | 43,4         | 304,0                         |
| 2011             | 209          | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 40          | 5,0               | 4,5         | 0,3          | 61,3                          |
|                  |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 3,1               | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
| 2008             |              | ПЕЧЕНЬЕ  | 50          | 3,8               | 4,9         | 37,2         | 208,5                         |
| 2011             | 377          | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)   | 207         | 0,2               | 0,0         | 14,9         | 61,6                          |
|                  |              | <b>Итого</b>   | <b>557</b>  | <b>18,0</b>       | <b>21,3</b> | <b>115,9</b> | <b>730,1</b>                  |
| <b>Обед</b>      |              |  |             |                   |             |              |                               |
| 2008             |              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30          | 0,2               | 0,0         | 0,7          | 4,2                           |
| 2011             | 104          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)                | 275         | 7,7               | 8,3         | 19,7         | 185,0                         |
| 2011             | 259          | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) (50/150)                                       | 200         | 15,2              | 36,3        | 20,3         | 469,6                         |
|                  |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |
|                  |              | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,0               | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |
| 2011             | 349          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200         | 0,0               | 0,0         | 19,4         | 77,4                          |
|                  |              | <b>Итого</b>   | <b>765</b>  | <b>27,4</b>       | <b>45,1</b> | <b>87,9</b>  | <b>868,4</b>                  |
|                  |              | <b>Всего</b>   | <b>1322</b> | <b>45,4</b>       | <b>66,4</b> | <b>203,8</b> | <b>1 598,5</b>                |
| <b>3 день</b>    |              |  |             |                   |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>   |              |  |             |                   |             |              |                               |
| 2011             | 211          | ОМЛЕТ С СЫРОМ  | 150         | 18,3              | 32,5        | 2,5          | 377,3                         |
| 2008             |              | ВАФЛИ  | 40          | 1,1               | 1,3         | 30,9         | 141,6                         |
|                  |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 3,1               | 0,2         | 20,1         | 94,7                          |
| 2011             | 56           | ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА  | 70          | 0,3               | 0,3         | 6,9          | 32,9                          |



|                |       |   |             |             |             |              |                |
|----------------|-------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2011           | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                      | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>507</b>  | <b>23,0</b> | <b>34,3</b> | <b>75,3</b>  | <b>708,1</b>   |
| <b>Обед</b>    |       |   |             |             |             |              |                |
| 2008           |       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 30          | 0,2         | 0,0         | 0,7          | 4,2            |
| 2011           | 96    | РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | 272         | 8,3         | 13,1        | 16,8         | 219,0          |
| 2012           | 282   | ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)                                    | 120         | 9,9         | 25,2        | 13,8         | 320,2          |
| 2011           | 199   | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ  | 150         | 15,9        | 1,1         | 33,3         | 207,1          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30          | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|                |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30          | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| 2011           | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ   | 200         | 0,2         | 0,2         | 27,0         | 111,1          |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>832</b>  | <b>38,8</b> | <b>40,1</b> | <b>119,4</b> | <b>993,8</b>   |
|                |       | <b>Всего</b>  | <b>1339</b> | <b>61,8</b> | <b>74,4</b> | <b>194,7</b> | <b>1 701,9</b> |
| <b>4 день</b>  |       |   |             |             |             |              |                |
| <b>Завтрак</b> |       |   |             |             |             |              |                |
| 2011           | 243   | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)                                       | 105         | 7,1         | 18,3        | 3,8          | 207,1          |
| 2011           | 309   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 200         | 7,2         | 6,4         | 45,9         | 270,8          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
| 2011           | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                      | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>552</b>  | <b>17,6</b> | <b>24,9</b> | <b>84,7</b>  | <b>634,2</b>   |
| <b>Обед</b>    |       |   |             |             |             |              |                |
| 2008           |       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 30          | 0,3         | 0,1         | 1,1          | 7,2            |
| 2011           | 101   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)                 | 262         | 8,2         | 8,7         | 20,5         | 193,7          |
| 2011           | 229   | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (50/50)                               | 100         | 10,3        | 5,4         | 5,9          | 114,5          |
| 2011           | 312   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 200         | 4,2         | 7,2         | 28,5         | 196,9          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30          | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|                |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30          | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| 2011           | 389   | СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200         | 1,0         | 0,2         | 19,6         | 83,4           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>852</b>  | <b>28,3</b> | <b>22,1</b> | <b>103,4</b> | <b>727,9</b>   |
|                |       | <b>Всего</b>  | <b>1404</b> | <b>45,9</b> | <b>47,0</b> | <b>188,1</b> | <b>1 362,1</b> |
| <b>5 день</b>  |       |   |             |             |             |              |                |
| <b>Завтрак</b> |       |   |             |             |             |              |                |
| 2011           | 222   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (170/20)            | 190         | 27,8        | 20,8        | 52,9         | 515,2          |
| 2011           | 3     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (30/30/20)                                   | 80          | 9,5         | 25,7        | 14,9         | 330,2          |
| 2008           |       | ПЕЧЕНЬЕ   | 25          | 1,9         | 2,5         | 18,6         | 104,3          |
| 2011           | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                      | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>502</b>  | <b>39,4</b> | <b>49,0</b> | <b>101,3</b> | <b>1 011,3</b> |
| <b>Обед</b>    |       |   |             |             |             |              |                |
| 2008           |       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 30          | 0,2         | 0,0         | 0,7          | 4,2            |
| 2011           | 102   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)      | 262         | 11,6        | 11,3        | 18,9         | 223,4          |
| 2011           | 261   | ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)                                 | 100         | 13,3        | 9,9         | 5,0          | 178,1          |
| 2011           | 309   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 200         | 7,2         | 6,4         | 45,9         | 270,8          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
|                |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ  | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| 2011           | 349   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200         | 0,0         | 0,0         | 19,4         | 77,4           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>872</b>  | <b>38,0</b> | <b>28,2</b> | <b>127,0</b> | <b>930,2</b>   |
|                |       | <b>Всего</b>  | <b>1374</b> | <b>77,4</b> | <b>77,2</b> | <b>228,3</b> | <b>1 941,5</b> |
| <b>6 день</b>  |       |   |             |             |             |              |                |



| Завтрак |       |  |             |             |             |              |                |
|---------|-------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2011    | 181   | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)            | 220         | 6,0         | 11,4        | 41,7         | 292,8          |
| 2011    | 209   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 40          | 5,0         | 4,5         | 0,3          | 61,3           |
|         |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
| 2011    | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)   | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|         |       | <b>Итого</b>   | <b>507</b>  | <b>14,3</b> | <b>16,1</b> | <b>77,0</b>  | <b>510,4</b>   |
| Обед    |       |  |             |             |             |              |                |
| 2011    | 88    | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | 272         | 7,9         | 12,9        | 9,5          | 187,1          |
| 2011    | 295   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)                            | 130         | 13,3        | 20,2        | 15,5         | 295,9          |
| 2011    | 312   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 200         | 4,2         | 7,2         | 28,5         | 196,9          |
|         |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
|         |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| 2011    | 389   | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 200         | 1,0         | 0,2         | 19,6         | 83,4           |
|         |       | <b>Итого</b>   | <b>882</b>  | <b>32,1</b> | <b>41,1</b> | <b>110,2</b> | <b>939,6</b>   |
|         |       | <b>Всего</b>   | <b>1389</b> | <b>46,4</b> | <b>57,2</b> | <b>187,2</b> | <b>1 450,0</b> |
| 7 день  |       |  |             |             |             |              |                |
| Завтрак |       |  |             |             |             |              |                |
| 2011    | 210   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 160         | 17,3        | 33,8        | 3,2          | 386,6          |
|         |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
| 2011    | 3     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (20/30)   | 70          | 10,2        | 9,3         | 19,6         | 204,4          |
| 2008    |       | ПРЯНИКИ  | 48          | 2,8         | 2,3         | 36,0         | 175,7          |
| 2011    | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)   | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|         |       | <b>Итого</b>   | <b>515</b>  | <b>32,8</b> | <b>45,6</b> | <b>88,8</b>  | <b>899,3</b>   |
| Обед    |       |  |             |             |             |              |                |
| 2011    | 82    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)      | 272         | 8,1         | 13,9        | 12,9         | 209,8          |
| 2011    | 266   | БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ (53/10)  | 63          | 11,0        | 22,3        | 0,3          | 245,9          |
| 2011    | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ   | 150         | 8,7         | 2,3         | 39,3         | 212,1          |
|         |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|         |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| 2011    | 375   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД  | 200         | 0,2         | 0,1         | 22,4         | 92,5           |
|         |       | <b>Итого</b>   | <b>745</b>  | <b>32,3</b> | <b>39,1</b> | <b>102,7</b> | <b>892,5</b>   |
|         |       | <b>Всего</b>   | <b>1260</b> | <b>65,1</b> | <b>84,7</b> | <b>191,5</b> | <b>1 791,8</b> |
| 8 день  |       |  |             |             |             |              |                |
| Завтрак |       |  |             |             |             |              |                |
| 2011    | 174   | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)                    | 220         | 5,8         | 11,5        | 52,0         | 336,0          |
| 2011    | 1     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ (40/40)  | 80          | 3,4         | 33,4        | 20,0         | 394,4          |
| 2011    | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)   | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|         |       | <b>Итого</b>   | <b>507</b>  | <b>9,4</b>  | <b>44,9</b> | <b>86,9</b>  | <b>792,0</b>   |
| Обед    |       |  |             |             |             |              |                |
| 2008    |       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30          | 0,2         | 0,0         | 0,7          | 4,2            |
| 2011    | 104   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)                  | 275         | 7,7         | 8,3         | 19,7         | 185,0          |
| 2011    | 259   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)  | 200         | 13,0        | 31,1        | 20,3         | 413,2          |
|         |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
|         |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |



|                |       |   |             |             |             |              |                |
|----------------|-------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2011           | 342.1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ   | 200         | 0,2         | 0,2         | 27,0         | 111,1          |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>785</b>  | <b>26,8</b> | <b>40,2</b> | <b>104,8</b> | <b>889,8</b>   |
|                |       | <b>Всего</b>  | <b>1292</b> | <b>36,2</b> | <b>85,1</b> | <b>191,7</b> | <b>1 681,8</b> |
| <b>9 день</b>  |       |   |             |             |             |              |                |
| <b>Завтрак</b> |       |   |             |             |             |              |                |
| 2011           | 223   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ (200/30)                              | 230         | 37,7        | 27,5        | 50,4         | 606,7          |
| 2011           | 15    | СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 30          | 7,0         | 8,9         | 0,0          | 109,2          |
| 2008           |       | ПЕЧЕНЬЕ   | 50          | 3,8         | 4,9         | 37,2         | 208,5          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20          | 1,5         | 0,1         | 10,0         | 47,4           |
| 2011           | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                      | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>537</b>  | <b>50,2</b> | <b>41,4</b> | <b>112,5</b> | <b>1 033,4</b> |
| <b>Обед</b>    |       |   |             |             |             |              |                |
| 2008           |       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 30          | 0,3         | 0,1         | 1,1          | 7,2            |
| 2011           | 96    | РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | 272         | 8,3         | 13,1        | 16,8         | 219,0          |
| 2011           | 279   | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ (60/50)                              | 110         | 8,8         | 14,4        | 12,0         | 213,6          |
| 2011           | 312   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150         | 3,2         | 5,4         | 21,4         | 147,7          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30          | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|                |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ  | 30          | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| 2011           | 349   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200         | 0,0         | 0,0         | 19,4         | 77,4           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>822</b>  | <b>24,9</b> | <b>33,5</b> | <b>98,5</b>  | <b>797,1</b>   |
|                |       | <b>Всего</b>  | <b>1359</b> | <b>75,1</b> | <b>74,9</b> | <b>211,0</b> | <b>1 830,5</b> |
| <b>10 день</b> |       |   |             |             |             |              |                |
| <b>Завтрак</b> |       |   |             |             |             |              |                |
| 2011           | 243   | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)                                       | 105         | 7,1         | 18,3        | 3,8          | 207,1          |
| 2011           | 309   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 200         | 7,2         | 6,4         | 45,9         | 270,8          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
| 2011           | 377   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                      | 207         | 0,2         | 0,0         | 14,9         | 61,6           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>552</b>  | <b>17,6</b> | <b>24,9</b> | <b>84,7</b>  | <b>634,2</b>   |
| <b>Обед</b>    |       |   |             |             |             |              |                |
| 2008           |       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50          | 0,4         | 0,0         | 1,2          | 7,0            |
| 2011           | 103   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ (250/12,5)      | 262         | 8,6         | 8,8         | 20,2         | 194,2          |
| 2011           | 289   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.) (50/150)                                      | 200         | 17,1        | 21,8        | 18,7         | 339,9          |
|                |       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40          | 3,1         | 0,2         | 20,1         | 94,7           |
|                |       | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ  | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| 2011           | 389   | СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200         | 1,0         | 0,2         | 19,6         | 83,4           |
|                |       | <b>Итого</b>  | <b>792</b>  | <b>32,8</b> | <b>31,4</b> | <b>96,8</b>  | <b>800,8</b>   |
|                |       | <b>Всего</b>  | <b>1344</b> | <b>50,4</b> | <b>56,3</b> | <b>181,5</b> | <b>1 435,0</b> |