

Согласовано



Утверждено
 Директор ООО "ГРАНД"
 Васанина Ю.С.

Примерное двухдневное меню
 для организации питания для летнего пришкольного лагеря г. Ленингорск и Ленингорского района на 2023г.

| № рецепта | Наименование блюда | от 7 до 12 лет | | | | | 12 лет и старше | | | | |
|----------------------|--|----------------|-------|-------|---------|---------|-----------------|-------|-------|---------|---------|
| | | Выход | Белки | Жиры | Угле-ды | Калл | Выход | Белки | Жиры | Угле-ды | Калл |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 194 | Плов с изюмом | 200 | 5,02 | 13,6 | 55,76 | 368 | 200 | 5,02 | 13,6 | 55,76 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| | Булочка | 50 | 3,5 | 29,5 | 5 | 178,5 | 50 | 3,5 | 29,5 | 5 | 178,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Вола питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | 505 | 11,75 | 43,52 | 95,08 | 700,02 | 535 | 13,66 | 43,84 | 109,79 | 769,38 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,6 | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,80 | 1,95 | 5,11 | 56,47 | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 8,9 | 2,23 | 39,84 | 231,86 | 180/5 | 10,14 | 2,66 | 57,48 | 293,69 |
| 268 | Котлета говяжья | 90 | 12,96 | 15,04 | 10,82 | 263,45 | 100 | 14,4 | 20,49 | 12,02 | 292,73 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 350 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 |
| | Итого обед: | 745 | 29,29 | 23,88 | 100,26 | 808,74 | 855 | 32,46 | 31,89 | 113,89 | 887,45 |
| | Итого за день: | | 41,04 | 67,40 | 195,34 | 1508,76 | | 46,12 | 75,73 | 223,68 | 1656,83 |
| 2 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 224/326 | Запеканка творожно-морковная с молочным соусом | 150/20 | 26,78 | 19,08 | 28,36 | 393,29 | 200/20 | 34,66 | 24,69 | 36,7 | 508,96 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 338 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | 510 | 34,42 | 23,42 | 75,06 | 649,81 | 560 | 42,30 | 29,03 | 83,40 | 765,48 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,79 | 3,1 | 7,27 | 60,07 | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 103,9 |
| 312 | Картофельное пюре | 150/5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 180/5 | 3,68 | 2,78 | 22,83 | 130,97 |
| 234 | Биточки рыбные | 90 | 10,05 | 12,29 | 12,13 | 199,64 | 100 | 11,17 | 13,66 | 13,48 | 221,82 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| | Итого обед: | 745 | 18,43 | 22,32 | 99,88 | 680,00 | 855 | 19,74 | 27,92 | 101,39 | 742,72 |
| | ИТОГО за день: | | 52,85 | 45,74 | 174,94 | 1329,81 | | 62,04 | 56,95 | 184,79 | 1508,20 |
| 3 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 200/10 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 | 200/10 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 7,6 | 26,4 | 186,4 | 40 | 2,8 | 7,6 | 26,4 | 186,4 |
| 378 | Чай с сахаром, с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | 505 | 13,50 | 13,40 | 94,99 | 554,93 | 535 | 15,41 | 13,72 | 109,70 | 624,29 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,44 | 3,98 | 6,5 | 67,58 | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 89,75 |
| 62 | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 81,7 |
| 289 | Рагу из курицы | 200 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 | 230 | 14,44 | 13,48 | 17,48 | 249,55 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 |
| | Итого обед: | 700 | 16,98 | 16,20 | 59,85 | 471,96 | 800 | 18,56 | 18,74 | 58,24 | 513,38 |
| | ИТОГО за день: | | 30,48 | 29,60 | 154,84 | 1026,89 | | 33,97 | 32,46 | 167,94 | 1137,67 |
| 4 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная Дружба с маслом | 200/10 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 200/10 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | 505 | 8,89 | 16,51 | 72,41 | 472,92 | 535 | 10,80 | 16,83 | 87,12 | 542,28 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 |
| 71 | Овощи натуральные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,00 |
| 199 | Гороховое пюре | 150/5 | 13,42 | 6,75 | 34,47 | 250,95 | 180/5 | 16,02 | 8,05 | 41,14 | 299,52 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| | Котлета куриная | 90 | 14,27 | 13,71 | 13,32 | 234 | 100 | 15,86 | 15,23 | 14,8 | 260 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Итого обед: | 745 | 33,56 | 23,23 | 102,73 | 762,31 | 855 | 37,39 | 26,44 | 105,38 | 820,55 |
| | ИТОГО за день: | | 42,45 | 39,74 | 175,14 | 1235,23 | | 48,19 | 43,27 | 192,50 | 1362,83 |
| 5 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/10 | 7,23 | 3,73 | 49,05 | 259,00 | 200/10 | 7,23 | 3,73 | 49,05 | 259,00 |
| | Булочка | 50 | 3,5 | 29,5 | 5 | 178,5 | 50 | 3,5 | 29,5 | 5 | 178,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 378 | Чай с сахаром и молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | 515 | 15,41 | 34,98 | 89,27 | 612,02 | 535 | 16,53 | 35,20 | 99,15 | 658,00 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 56 | Салат овощной с яблоками | 60 | 0,69 | 0,11 | 4,32 | 21,06 | 100 | 1,16 | 0,19 | 7,20 | 35,10 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 180/5 | 6,73 | 7,14 | 37,56 | 241,38 |
| 266 | Бифштекс | 90 | 17,24 | 21,33 | 0,00 | 261,51 | 100 | 19,16 | 23,70 | 0,00 | 290,57 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| | Итого обед: | 745 | 27,51 | 31,64 | 94,28 | 777,83 | 855 | 30,80 | 34,05 | 98,76 | 831,58 |
| | ИТОГО за день: | | 42,92 | 66,62 | 183,55 | 1389,85 | | 47,33 | 69,25 | 197,91 | 1489,58 |
| 6 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 200/10 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 30/10 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | 505 | 15,13 | 12,72 | 86,11 | 518,76 | 535 | 17,04 | 13,04 | 100,82 | 588,12 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 |
| 115 | Ленивые голубцы с курицей | 200 | 9 | 16,7 | 12,42 | 235,42 | 230 | 10,35 | 19,21 | 14,28 | 270,73 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 |
| | Итого обед: | 700 | 13,67 | 22,92 | 58,33 | 498,06 | 800 | 14,85 | 28,15 | 56,03 | 541,66 |
| | ИТОГО за день: | | 28,80 | 35,64 | 144,44 | 1016,82 | | 31,89 | 41,19 | 156,85 | 1129,78 |
| Вторая неделя | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| | Макаронны отварные с маслом и сыром | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150/5/10 | 5,59 | 4,75 | 35,90 | 208,40 | 200/5/10 | 7,64 | 8,10 | 42,64 | 274,00 |
| 338 | Фрукты | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 376 | Чай с сахаром | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| | Вода питьевая бут | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого завтрак: | | 520 | 9,22 | 5,57 | 80,02 | 406,32 | 570 | 11,27 | 8,92 | 86,76 | 471,92 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 56 | Салат овощной с яблоками | 60 | 0,69 | 0,11 | 4,32 | 21,06 | 100 | 1,16 | 0,19 | 7,20 | 35,10 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 180/5 | 10,14 | 2,66 | 57,48 | 293,69 |
| 234 | Биточки рыбные | 90 | 10,05 | 12,29 | 12,13 | 199,64 | 100 | 11,17 | 13,66 | 13,48 | 221,82 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| | Итого обед: | 745 | 24,12 | 19,20 | 117,75 | 745,92 | 855 | 26,22 | 19,53 | 132,16 | 815,14 |
| ИТОГО за день: | | | 33,34 | 24,77 | 197,77 | 1152,24 | | 37,49 | 28,45 | 218,92 | 1287,06 |
| 2 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 150/10 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 200/10 | 19,51 | 34,76 | 3,69 | 405,52 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 7,6 | 26,4 | 186,4 | 40 | 2,8 | 7,6 | 26,4 | 186,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 30/10 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,00 | 0 |
| Итого завтрак: | | 490 | 29,99 | 41,24 | 83,98 | 828,83 | 550 | 35,56 | 53,96 | 90,07 | 989,02 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 3,92 | 9,4 | 78,72 | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| 62 | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 81,7 |
| 291 | Плов из курицы | 200 | 14,51 | 14,71 | 28,34 | 364 | 230 | 16,69 | 16,92 | 32,59 | 418,6 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 |
| | Итого обед: | 700 | 19,63 | 19,41 | 85,15 | 671,90 | 800 | 21,52 | 22,43 | 85,64 | 738,23 |
| ИТОГО за день: | | | 49,62 | 60,65 | 169,13 | 1500,73 | | 57,08 | 76,39 | 175,71 | 1727,25 |
| 3 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 200/10 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 378 | Чай с сахаром и молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| | Булочка | 50 | 3,5 | 29,5 | 5 | 178,5 | 50 | 3,5 | 29,5 | 5 | 178,5 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого завтрак: | | 515,0 | 14,28 | 35,25 | 77,18 | 561,26 | 535,0 | 15,40 | 35,47 | 87,06 | 607,24 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 34 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,00 | 2,60 | 13,80 | 102,60 | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 |
| | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,79 | 3,1 | 7,27 | 60,07 | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 103,9 |
| 312 | Пюре картофельное | 150/5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 180/5 | 3,68 | 2,78 | 22,83 | 130,97 |
| 266 | Бифштекс | 90 | 17,24 | 21,33 | 0,00 | 261,51 | 100 | 19,16 | 23,70 | 0,00 | 290,57 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 350 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 | 200 | 0 | 0 | 11,5 | 46,4 |
| | Итого обед: | 745 | 29,35 | 29,80 | 71,46 | 672,27 | 855 | 30,54 | 38,05 | 71,96 | 766,07 |
| | ИТОГО за день: | | 43,63 | 65,05 | 148,64 | 1233,53 | | 45,94 | 73,52 | 159,02 | 1373,31 |
| 4 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 200/10 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 | 200/10 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,00 | 0 |
| | Итого завтрак: | 505 | 11,61 | 11,96 | 82,58 | 483,53 | 535 | 13,52 | 12,28 | 97,29 | 552,89 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 |
| 71 | Овощи натуральные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,00 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 180/5 | 6,73 | 7,14 | 37,56 | 241,38 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 55/30 | 7,88 | 7,32 | 3,19 | 165,88 | 55/30 | 7,88 | 7,32 | 3,19 | 165,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| | Итого обед: | 740 | 17,47 | 19,55 | 89,93 | 666,14 | 840 | 18,61 | 20,03 | 92,39 | 687,09 |
| | ИТОГО за день: | | 29,08 | 31,51 | 172,51 | 1149,67 | | 32,13 | 32,31 | 189,68 | 1239,98 |
| 5 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/10 | 7,23 | 3,73 | 49,05 | 259,00 | 200/10 | 7,23 | 3,73 | 49,05 | 259,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб дарницкий | | | | | | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 209 | Яйцо отварное (1 шт) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 |
| 378 | Чай с сахаром и молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,00 | 0 |
| | Итого завтрак: | 505 | 16,99 | 10,08 | 84,55 | 496,36 | 535 | 18,90 | 10,40 | 99,26 | 565,72 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,4 | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 |
| 199 | Пюре гороховое | 150/5 | 13,42 | 6,75 | 34,47 | 250,95 | 180/5 | 16,02 | 8,05 | 41,14 | 299,52 |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 14,27 | 13,71 | 13,32 | 234 | 100 | 15,86 | 15,23 | 14,8 | 260 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| | Итого обед: | 745 | 34,24 | 28,31 | 119,70 | 881,58 | 855 | 38,53 | 31,43 | 123,09 | 942,95 |

| | | | | | |
|---------|---------------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | ИТОГО за день: | 51,23 | 38,39 | 204 |
| 6 день | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 200/10 | 5,1 | 10,72 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19 |
| | Хлеб дарницкий | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 1 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 7,6 | 26 |
| | Вода питьевая бут | 0,5 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого завтрак: | 505 | 11,13 | 18,74 |
| Обед: | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,58 | 2,17 | 9 |
| 143 | Рагу овощное | 150/5 | 2,29 | 11 | 14 |
| 268 | Котлета говяжья | 90 | 12,96 | 15,04 | 10 |
| | Хлеб дарницкий | 55 | 2,24 | 0,44 | 19 |
| 350 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 1 |
| | | Итого обед: | 700 | 19,07 | 28,65 |
| | | ИТОГО за день: | | 30,20 | 47,39 |
| | | ИТОГО за 12 дней: | 475,64 | 552,50 | 208 |
| | | Среднее за 12 дней | 39,64 | 46,04 | 17 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.Г