

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ "Канюшская СОШ"
Велиф Шураков А.В.



Циклическое двенадцатидневное меню для организации питания детей
в летнем оздоровительном учреждении из расчета
180 рублей в день на 1 ребенка

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г) с 7 до 10 лет	Масса порции (г) с 11 лет и старше	Возраст детей с 7 до 11 лет					Возраст детей с 11 лет и старше						
					Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витамин С, мг	Цена, р	Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витамин С, мг	Цена, р
					Б	Ж	У				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
Завтрак																
Сб.Москва-11	183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	200/10	6,71	9,59	25,97	217,7	1,21	8,63р.	9,09	12,99	35,18	295	1,64	13,37р.
Сб.Москва-11	382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.
Сб.Москва-11	15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.
					20,01	19,69	80,95	591,5	5,44	46,00р.	24,37	23,42	102,55	733,9	5,87	51,73р.
Обед																
Сб.Москва-11	24	салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,57	3,63	2,48	42,3	2,05	11,00р.	0,95	6,06	3,04	70,6	3,42	17,75р.
Сб.Москва-11	102	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	8,44р.	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	12,55р.
Сб.Москва-11	267	Шницель натуральный рубленный	90	100	15,55	32,2	7,4	383,6	0	52,22р.	17,28	35,8	8,22	426,3	0	56,76р.
Сб.Москва-11	202	Макаронные изделия отварные	150	180	5,65	0,67	31,9	156,3	0,00	12,80р.	6,79	0,8	38,3	187,60	0	13,36р.
Сб.Москва-11	348	Компот из урюка	200	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6	4,55р.	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6	4,55р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,80р.	1,65	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	1,08р.	0,99	0,33	14,43	79,6	-	1,32р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (апельсин)	180		1,8	-	16,8	76	80	22,11р.						
					33,57	41,66	132,88	1065,9	87,31	114,00р.	33,9	48,98	132,63	1164,35	9,84	108,27р.
		Итого за день			53,58	61,35	213,83	1657,4	92,75	160,00р.	58,27	72,4	235,18	1898,25	15,71	180,00р.

2 день

Завтрак																
Сб.Москва-11	120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	250	4,37	3,8	14,36	120	0,65	6,02р.	5,47	4,74	17,95	150	0,82	7,30р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное процион.	10	10	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.
Сб.Москва-11	379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
		Творожок	70	70	6,54	3,03	19,34	131	0,09	29,50р.	6,54	3,03	19,34	131	0,09	29,50р.
					18,11	17,42	74,56	547,8	2,04	50,79р.	21,19	18,69	90,54	642,9	2,21	53,06р.
Обед																
Сб.Москва-11	71	Огурцы свежие (порциониров.)	100	100	0,49	0,07	1,33	8,4	3,43	12,20р.	0,56	0,08	1,52	9,6	3,92	12,20р.
Сб.Москва-11	98	Суп крестьянский с крупой	200	250	1,19	3,93	4,87	61	6,6	9,70р.	1,48	4,91	6,09	76,25	8,25	12,13р.
Сб.Москва-10	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	100/100	17,53	8,9	6,84	189	6,7	26,95р.	19,49	9,9	7,6	210	7,45	30,20р.
Сб.Москва-11	128	Картофельное пюре	150/5	180/5	3,2	9,46	18,59	184,3	18,39	8,13р.	3,82	11,29	22,18	213	21,95	9,76р.
Сб.Москва-11	342	Комот из яблок	200	200	0,45	0,1	33,99	141,2	12	8,15р.	0,45	0,1	33,99	141,2	12	8,15р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,80р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	1,08р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	1,32р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (банан)	400	200	3	0	1	192	20	21,20р.	1,5	0	0,5	96	10	11,20р.
					31,34	23,34	112,38	1001,6	69,62	109,21р.	34,44	27,27	123,11	1014,25	66,07	106,94р.
		Итого за день			49,45	40,76	186,94	1549,4	71,66	160,00р.	55,63	45,96	213,65	1657,15	68,28	180,00р.

3 день

Завтрак																
Сб.Москва-11	224	Запеканка из творога с морковью	150/50	170/50	21,9	16,58	42	405	0,07	38,44р.	24,8	18,8	47,6	459	0,08	42,12р.
Сб.Москва-11	382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное процион.	10	10	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.						
					30,64	28,03	97,11	772,8	4,16	71,53р.	34,9	30,58	102,48	838,9	1,67	56,20р.
Обед																
Сб.Москва-11	71	Помидоры свежие	70	100	0,77	0,14	2,66	15,4	12,25	8,54р.	1,1	0,2	3,8	22	17,5	15,00р.
Сб.Москва-11	82	Борщ с капустой и картофелем мясной	200	250	1,44	3,93	8,74	83	8,48	13,87р.	1,8	4,92	10,93	103,75	10,6	17,33р.
Сб.Москва-11	293	Птица жаренная	90/5	100/10	21	23,92	0,07	300	1,02	30,40р.	23,3	26,57	0,08	333,30	1,28	33,77р.
Сб.Москва-11 и 305/14	349	Рис припущенный с соусом томатным	150/50	180/50	3,6	4,3	36,6	149,8	1,77	7,02р.	4,32	5,16	43,9	179,80	2,12	8,07р.
Сб.Москва-11	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	4,66р.	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	4,66р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,66р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
		Сок т/п	200	200	0,8	0,8	19,6	47	40	22,00р.	0,8	0,8	19,6	47	40	22,00р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (яблоки)			33,13	34,06	132,82	900,7	64,25	88,47р.	38,5	38,73	148,93	1033,85	72,23	103,80р.
		Итого за день			63,77	62,09	229,93	1673,5	68,41	160,00р.	73,4	69,31	251,41	1872,75	73,9	180,00р.

4 день

Завтрак

Сб.Москва-11	182	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/10	4,12	4,03	25,31	154	1,17	9,42р.	4,4	4,06	26,99	162	1,58	11,72р.
Сб.Москва-11	379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.
Сб.Москва-11	15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное порцион.	15		0,75	7,29	0,12	66	-	8,40р.						
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (банан)	250	200	1,87	0	0,62	120	15	28,40р.	1,5	0	0,5	96	10	25,90р.
					18,5	20,56	66,78	642,8	17,61	65,77р.	19,64	13,63	80,61	625,9	13,02	58,16р.

Обед

Сб.Москва-11	71	Огурцы свежие (порциониров.)	80	100	0,56	0,08	1,52	9,6	3,92	9,76р.	0,7	0,1	1,9	12	4,9	12,20р.
Сб.Москва-11	82	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,76	4,04	14,9	81,84	0,4	11,75р.	2,21	5,06	11,9	102,3	0,5	12,64р.
		запеканка картофельная с мясом со сметаной	150/10	180/10	18,36	23,05	21,8	358,6	5,27	46,13р.	21,08	27,4	25,9	425,8	6,26	50,36р.
Сб.Москва-11	284	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76	88,2	60	4,12р.	0,68	0,28	20,76	88,2	60	4,12р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,66р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.
					26,84	28,33	104,74	763,94	72,09	93,74р.	31,81	33,83	111,69	896,5	74,16	102,29р.
		Итого за день			45,34	48,89	171,52	1406,74	89,7	159,51р.	51,45	47,46	192,3	1522,4	87,18	180,00р.

5 день

Завтрак

Сб.Москва-11	175	Суп фруктовый	200	250	0,64	0,13	45,7	258,1	0,48	6,33р.	0,8	0,16	57,13	322,62	0,6	9,29р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное порцион.	10	15	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.	0,12	10,8	0,2	99	-	8,40р.
Сб.Москва-11	382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	7,69р.	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	7,69р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
		Творожок	70	70	6,54	3,03	19,34	131	0,09	29,54р.	6,54	3,03	19,34	131	0,09	29,54р.
					15,3	14,61	107,53	703,9	2,16	51,14р.	17,48	18,52	131,42	866,52	2,28	57,89р.

Обед

Сб.Москва-11	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками*	80	100	0,1	4,08	8,93	72,08	13,5	6,90р.	0,12	5,1	11,17	90,1	16,87	8,23р.
Сб.Москва-11	95	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	250	1,67	4,07	10,15	91,6	10,49	10,63р.	2,09	5,09	12,69	114,5	13,12	13,28р.
Сб.Москва-11	227	Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	100/5	14,7	7,06	0,79	125,42	0,97	26,18р.	16,34	7,85	0,88	139,36	0,88	30,35р.
Сб.Москва-11	145	Картофель, тушеный с луком	150	180	3,13	10,57	21,1	195	17,98	12,12р.	3,76	12,69	25,33	234	21,58	14,73р.
Сб.Москва-11	342	Комот из яблок	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	8,15р.	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	8,15р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,80р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	1,08р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.						
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (апельсин)	180	200	1,8	-	16,8	76	80	22,00р.	2	-	18,6	84,4	88,9	24,40р.
					27,04	26,82	131,41	900,4	126,34	108,86р.	30,99	31,88	135,16	992,16	142,25	102,11р.
		Итого за день			42,34	41,43	238,94	1604,3	128,5	160,00р.	48,47	50,4	266,58	1858,68	144,53	180,00р.

* - салат из белокочанной капусты с яблоками (рец. №46) до появления свежего урожая можно заменить на салат из огурцов свежих (рец. №20)

6 день

Завтрак

Сб.Москва-11	173	каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с сахаром	150/5	200/10	6,13	9,68	27,8	223,6	0,71	9,20р.	8,31	13,12	37,6	303	0,96	12,26р.
Сб.Москва-11	379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.
Сб.Москва-11	15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное порцион.	10	10	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.	0,1	8,7	0,16	79,2	-	5,60р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (груши)	200	100	0,8	0,8	19,6	94	20	20,61р.	0,4	0,4	9,8	47	10	10,30р.
					18,77	26,97	88,26	686,4	22,15	54,96р.	22,55	31,79	100,68	797,1	12,4	48,70р.

Обед

Сб.Москва-11	71	Помидоры свежие	70	100	0,77	0,14	2,66	15,4	12,25	11,99р.	1,1	0,2	3,8	22	17,5	12,20р.
Сб.Москва-11	99	Суп из овощей	200	250	1	5,62	24,37	165,7	4,6	12,23р.	6,21	7,03	30,5	212,13	5,75	15,28р.
Сб.Москва-11	243	Колбаски детские (для детского питания)	100	100	9,37	26,25	0,43	177	-	32,42р.	9,37	26,25	0,43	177	-	32,42р.
Сб.Москва-11	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	180/10	8,85	9,55	39,86	280	-	9,58р.	10,62	11,46	47,83	336	-	11,50р.
Сб.Москва-11	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	4,66р.	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	4,66р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,44р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	2,16р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,72р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	1,08р.
	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,8	0,8	19,6	47	40	12,00р.	0,8	0,8	19,6	47	40	12,00р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.
					26,93	43,33	164,69	1043,6	60,08	105,04р.	35,9	46,82	185,4	1195,13	66,48	111,30р.
		Итого за день			45,7	70,3	252,95	1730	82,23	160,00р.	58,45	78,61	286,08	1992,23	78,88	180,00р.

7 день

Завтрак

Сб.Москва-11	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	200/10	4,5	7,91	23,89	185,26	0,86	7,13р.	6,11	10,72	32,38	251	1,17	11,37р.
Сб.Москва-11	15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное порцион.	10	12	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.	0,1	8,7	0,16	79,2	-	6,72р.
Сб.Москва-11	382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,66р.	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (яблоки)	200	100	1,6	1,6	39,2	188	40	21,88р.	0,8	0,8	19,6	47	40	11,88р.
					18,86	26,86	105,58	760,06	42,59	51,98р.	21,67	30,65	106,89	763,1	42,9	48,33р.

Обед

Сб.Москва-11	71	Огурцы свежие (порциониров.)	80	100	0,56	0,08	1,52	9,6	3,92	9,76р.	0,7	0,1	1,9	12	4,9	12,20р.
Сб.Москва-11	101	Суп картофельный с крупой	200	250	1,58	2,17	9,69	68,6	6,6	12,14р.	1,97	2,71	12,11	85,75	8,25	15,48р.
Сб.Москва-11	274	Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом	90/30	100/40	11,97	15,3	15,6	248,7	2,3	33,61р.	14,5	18,6	18,9	301,5	2,56	41,63р.
Сб.Москва-11	317	Овощи в молочном соусе	150	180	3,09	2,83	13,24	91	12,23	10,00р.	3,71	3,4	15,89	109	14,67	12,00р.
Сб.Москва-11	342	Компот из груш	200	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,9	7,39р.	0,16	0,12	28,08	114,6	0,9	7,39р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,66р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
		Сок т/п	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.
	338	Фрукты свежие (апельсин)	100		0,9	-	8,4	38	40	13,14р.						
					23,74	21,38	122,29	796,2	68,45	108,02р.	28,18	25,92	128,11	891,05	33,78	111,67р.
		Итого за день			42,6	48,24	227,87	1556,26	111,04	160,00р.	49,85	56,57	235	1654,15	76,68	180,00р.

8 день

Завтрак

Сб.Москва-11	121	Суп молочный с крупой рисовой	200	250	2,97	3,57	6,14	71,2	0,65	8,78р.	3,71	4,47	7,68	89	0,82	10,98р.
Сб.Москва-11	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	-	7,80р.	5,08	4,6	0,28	63	-	7,80р.
Сб.Москва-11	14	Масло сливочное процион.	10	10	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.	0,08	7,25	0,13	66	-	5,60р.
Сб.Москва-11	376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60	0,03	1,23р.	0,07	0,02	15	60	0,03	1,23р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,44р.	1,32р.	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,72р.	0,66р.	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
		Творожок	70	70	6,54	3,03	19,34	131	0,09	29,50р.	6,54	3,03	19,34	131	0,09	29,50р.
					18,7	19,13	65,67	521,4	0,77	55,07р.	17,46	20,36	79,6	604,3	0,94	58,08р.

Обед

Сб.Москва-11	23	салат из свежих помидор	80	100	0,77	4,28	3,2	54,39	12,63	9,76р.	0,96	5,35	4	67,98	15,78	12,20р.
Сб.Москва-11	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1,41	3,96	6,32	71,8	12,62	10,05р.	1,76	4,95	7,9	89,75	15,78	12,56р.
Сб.Москва-11	249	Рыба в омлете	90	100	14,28	4,08	2,89	105,75	0,33	30,57р.	15,87	4,53	3,21	117,5	0,38	31,28р.
Сб.Москва-11	302	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/10	180/10	6,84	9,19	39,23	267	1,65	6,82р.	8,12	10,9	46,6	376,00	1,96	7,93р.
Сб.Москва-11	348	Компот из урюка	200	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6	4,76р.	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6	4,76р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,66р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (абрикосы)	150	50	2,4	2,4	58,8	282	60	40,99р.	0,8	0,8	19,6	94	20	30,22р.
		Итого за день			31,31	24,85	171,51	1070,04	87,83	104,93р.	34,78	27,58	147,85	1076,83	54,5	101,92р.
					50,01	43,98	237,18	1591,44	88,6	160,00р.	52,24	47,94	227,45	1681,13	55,44	180,00р.

9 день

Завтрак

Сб.Москва-11	175	Суп фруктовый	200	250	0,64	0,13	45,7	258,1	0,48	7,43р.	0,8	0,16	57,13	322,62	0,6	9,29р.
Сб.Москва-11	15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.
Сб.Москва-11	14.	Масло сливочное процион.	12	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	6,72р.	0,1	8,7	0,16	79,2	-	6,72р.
Сб.Москва-11	379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.	3,16	2,68	15,95	100,6	1,3	7,69р.
		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,44р.	1,32р.	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,72р.	0,66р.	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (груша)	250	200	1	1	24,5	117,5	25	32,49р.	0,8	0,8	19,6	94	20	20,61р.
		Итого за день			13,5	19,07	111,09	757,6	26,92	66,37р.	11,48	19,23	130,01	863,72	22,04	57,16р.

Обед

Сб.Москва-11	71	огурцы, помидоры свежие (порционно)	80	100	0,92	2,28	4,38	41,72	13,18	10,76р.	1,05	2,6	5,01	47,68	15,07	12,20р.
Сб.Москва-11	82	суп лапша домашняя	200	250	1,76	4,04	14,9	81,84	0,4	11,75р.	2,21	5,06	11,9	102,3	0,5	12,64р.
Сб.Москва-11	290	Птица тушенная в соусе	90/50	100/50	17,22	14,8	4,28	219,4	2,1	36,89р.	17,67	15,18	4,4	225	2,16	41,15р.
Сб.Москва-11	128	Картофельное пюре	150/5	180/5	3,2	9,46	18,59	178,6	18,39	8,13р.	3,82	11,29	22,18	213	21,95	9,76р.
Сб.Москва-11	386	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76	88,2	60	4,12р.	0,68	0,28	20,76	88,2	60	4,12р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,66р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
		Сок т/л	200	200	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.	0,62	0	12,62	53	2,5	20,00р.
		Итого за день			29,26	31,74	108,67	835,46	96,57	93,63р.	32,57	35,4	115,48	944,38	102,18	102,84р.
					42,76	50,81	219,76	1593,06	123,49	160,00р.	44,05	54,63	245,49	1808,1	124,22	180,00р.

12 день

Завтрак

Сб.Москва-11	175	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	200/10	5,77	9,47	25,29	210,35	0,86	9,82р.	5,67	12,83	34,27	285	1,17	11,27р.
Сб.Москва-11	382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	5,51р.
Сб.Москва-11	15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	9,88р.	9,88	5,9	-	72	0,14	9,88р.
Сб.Москва-11		Хлеб пшен.	40	60	2,8	0,44	16,12	90,4	-	1,44р.	1,32р.	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
Сб.Москва-11		Хлеб ржаной	20	30	1,16	0,22	8,66	39,8	-	0,72р.	0,66р.	0,33	12,99	59,7	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (груши)	200	150	0,8	0,6	20,6	94	10	20,61р.	0,6	0,45	15,45	70,52	7,5	14,26р.
					19,25	20,17	88,25	625,15	12,59	47,98р.	22,21	23,71	104,47	741,42	10,4	43,89р.

Обед

Сб.Москва-11	71	Огурцы, помидоры свежие (нарезка)	100	100	0,9	0,15	2,85	17	11,2	12,20р.	0,9	0,15	2,85	17	11,2	12,20р.
Сб.Москва-11	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	250	2,05	2,22	12,55	87,2	4,86	11,73р.	2,56	2,78	15,69	109	6,07	13,16р.
Сб.Москва-11	199	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	180	13,41	6,75	34,45	251	-	9,42р.	16,01	8,05	41,14	299,5	-	11,10р.
Сб.Москва-11	243	Колбаски детские (для детского питания)	100	100	7,57	21,2	0,34	223,64	-	29,20р.	7,57	21,2	0,34	223,64	-	29,20р.
Сб.Москва-11	346	Компот из апельсинов	200	200	0,45	0,1	33,99	141,2	12	6,49р.	0,45	0,1	33,99	141,2	12	6,49р.
		Хлеб пшен.	50	60	3,12	0,55	20,15	113	-	1,32р.	4,2	0,66	24,18	135,6	-	1,98р.
		Хлеб ржаной	30	40	1,74	0,33	12,99	59,7	-	0,66р.	2,32	0,33	14,43	79,6	-	0,99р.
Сб.Москва-11	338	Фрукты свежие (абрикос)	150	150	1,2	1,2	29,4	141	30	40,99р.	1,2	1,2	29,4	141	30	40,99р.
Итого за день					30,44	32,5	146,72	1033,74	58,06	112,01р.	35,21	34,47	162,02	1146,54	59,27	116,11р.
					49,69	52,67	234,97	1658,89	70,65	159,99р.	57,42	58,18	266,49	1725,42	77,45	180,00р.
Среднее значение																
Соотношение пищевой ценности					48,55	53,88	226,27	1596,12	87,93	160,00р.	54,55	59,75	249,62	1777,325	81,308	180,00р.
					1	1	4				1	1	4			

Разработал: технолог МУ "Вавожский ЦОО"

Р.Е.В. Рябова