|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Возрастная категория** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая ценность ккал.** |
| **Белки гр.** | **Жиры гр.** | **Углеводы гр.** |
| **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ****ЗАВТРАК:** |
| Каша овсяная «Геркулесовая» ТК № 2 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 7,3 | 8,9 | 32,0 | 238 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 |
| Хлеб ржаной пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,17 | 0,51 | 11,78 | 60,05 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,62 | 0,85 | 19,63 | 100,08 |
| Какао на сгущенном молоке ТК №31 | 6,5-15 лет | 1/200 | 6,82 | 6,6 | 27,62 | 178,08 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 16,29 | 16,01 | 71,4 | 476,13 |
| 10-15 лет |  | 20,64 | 19,75 | 91,75 | 608,16 |
| **ОБЕД:** |
| Суп картофельный с мясом кур ТК № 15 | 6,5-10 лет | 1/200 | 6,86 | 1,78 | 7,26 | 75,08 |
| 10-15 лет | 1/250 | 8,58 | 2,23 | 9,07 | 93,85 |
| Рис отварной с м/с ТК №27 | 6,5-10 лет | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 |
| 10-15 лет | 250/7 | 6,2 | 5,9 | 62,7 | 335 |
| Рыбные биточкиТК№ 53 | 6,5-10 лет | 80/5 | 12,9 | 14,2 | 10,3 | 222 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,13 | 0,26 | 5,11 | 20,71 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,20 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,60 |
| Сок яблочный пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,52 | 0,12 | 21,18 | 88,34 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 30,62 | 21,58 | 118,25 | 793,89 |
| 10-15 лет |  | 43,74 | 30,96 | 142,76 | 1111,5 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **46,91** | **37,59** | **189,65** | **1270,02** |
| **10-15 лет** |  | **64,38** | **50,71** | **234,51** | **1719,66** |
| **ДЕНЬ ВТОРОЙ****ЗАВТРАК:** |
| Запеканка из творога сморковьюТК№50 | 6,5-10 лет | 180/30 | 8,5 | 8,6 | 59,7 | 347 |
| 10-15 лет | 250/50 | 10,8 | 11,0 | 76,3 | 443 |
| Хлеб ржаной пром пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,17 | 0,51 | 17,78 | 60,05 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,62 | 0,85 | 19,63 | 100,08 |
| Йогурт «Персик» | 6,5-15 лет | 1/200 | 6,0 | 3,4 | 22,0 | 142,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 16,67 | 12,51 | 99,48 | 549,05 |
| 10-15 лет |  | 20,42 | 15,25 | 117,93 | 685,08 |
| **ОБЕД:** |
| Борщ с капустой и картофелем и мясом говядина и сметаной ТК №12 | 6,5-10 лет | 1/200/10 | 7,54 | 6,22 | 14,22 | 209,22 |
| 10-15 лет | 1/250/12 | 9,43 | 7,77 | 17,78 | 251 |
| Каша гречневая рассыпчатая ТК № 26 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 5,4 | 6,12 | 26,28 | 181,1 |
| 10-15 лет | 1/200/7 | 6,0 | 6,8 | 29,2 | 202,00 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет  | 1/100 | 1,28 | 0,46 | 3,36 | 18,26 |
| Гуляш (говядина)ТК№54 | 6,5-10 лет | 80/50 | 20,5 | 21,3 | 3,8 | 289 |
| 10-15 лет | 100/75 | 29,2 | 29,8 | 4,7 | 404 |
| Хлеб пшеничный пром. Пр-ва | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,2 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,6 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,98 | 1,36 | 29,66 | 114,04 |
| Яблоко  | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,39 | 0,39 | 9,88 | 46,48 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 36,4 | 36,77 | 116,4 | 1004,86 |
| 10-15 лет |  | 55,31 | 48,12 | 143,24 | 1280,38 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **53,07** | **49,28** | **215,88** | **1553,91** |
| **10-15 лет** |  | **75,73** | **63,37** | **261,17** | **1965,46** |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ****ЗАВТРАК:** |
| Сырники пром пр-ва с молоком сгущенным ТК 55 | 6,5-10 лет | 1/100/10 | 11,98 | 13,63 | 16,69 | 236,3 |
| 10-15 лет | 1/200/15 | 23,96 | 27,26 | 33,38 | 472,6 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,79 | 0,46 | 21,30 | 79,18 |
| Шоколад молочный | 6,5-15 лет | 1/10 | 0,98 | 3,47 | 5,04 | 55 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 14,75 | 17,56 | 43,03 | 370,48 |
| 10-15 лет |  | 26,73 | 31,19 | 59,72 | 606,78 |
| **ОБЕД:** |
| Суп картофельный с крупой (рис) и мясом кур ТК № 17 | 6,5-10 лет | 1/200 | 11,44 | 1,96 | 59,6 | 146,44 |
| 10-15 лет | 1/300 | 14,3 | 2,45 | 74,50 | 183,05 |
| Пюре гороховое ТК№ 25 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 15,88 | 2,48 | 44,69 | 223,85 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 20,29 | 3,17 | 57,11 | 286,03 |
| БифштексыПром.пр-ва | 6,5-15 лет | 1/100 | 29,2 | 11,2 | 0 | 216 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,28 | 0,46 | 3,36 | 18,26 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,2 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,6 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,98 | 1,36 | 29,66 | 114,04 |
| Груша | 6,5-15 лет | 1/150 | 0, 60 | 0,45 | 15,45 | 64,35 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 62,61 | 18,83 | 181,96 | 929,7 |
| 10-15 лет |  | 71,46 | 20,63 | 228,74 | 1126,33 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **77,36** | **36,39** | **224,99** | **1300,18** |
| **10-15 лет** |  | **98,19** | **51,82** | **288,46** | **1733,11** |
| **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ****ЗАВТРАК:** |
| Каша рисовая молочная вязкая ТК№1 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 4,25 | 9,86 | 33,12 | 228,15 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 5,9 | 13,7 | 46,00 | 316,88 |
| Хлеб ржаной пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,17 | 0,51 | 11,78 | 60,05 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,62 | 0,85 | 19,63 | 100,08 |
| Чай с лимоном ТК № 30 | 6,5-15 лет | 1/200 | 2,58 | 3,9 | 18,12 | 83,82 |
| Печенье сахарное | 6,5-15 лет | 1/10 | 0,7 | 2,3 | 6,2 | 49 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 9,7 | 16,57 | 69,22 | 421,02 |
| 10-15 лет |  | 12,5 | 20,75 | 89,95 | 549,78 |
| **ОБЕД:** |
| Уха рыбацкая ТК № 19 | 6,5-10 лет | 1/200/10 | 11,82 | 3,78 | 11,62 | 119,52 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 17,73 | 5,67 | 17,43 | 179,28 |
| Картофельное пюре ТК № 22 | 6,5-10 лет | 1/180 | 3,40 | 6,98 | 24,82 | 197,5 |
| 10-15 лет | 1/300 | 4,72 | 9,7 | 34,47 | 274,3 |
|  Рыба с овощами ТК № 45 | 6,5-10 лет | 1/140 | 15,54 | 6,68 | 8,81 | 160,85 |
| 10-15 лет | 1/200 | 22,20 | 9,54 | 12,58 | 229,78 |
| Огурец | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,28 | 0,46 | 3,36 | 18,26 |
| Кисель из повидла, джема, варенья ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,18 | 0,02 | 54,18 | 205,82 |
| Хлеб пшеничный | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,2 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,6 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 37,03 | 18,84 | 131,99 | 848,71 |
| 10-15 лет |  | 54,12 | 26,93 | 170,68 | 1152,04 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **50,98** | **34,15** | **227,79** | **1388,58** |
| **10-15 лет** |  | **71,82** | **44,98** | **290,93** | **1827,94** |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ****ЗАВТРАК:** |
| Блины ТК№ 49 | 6,5-10 лет | 100/5 | 5,4 | 7,6 | 33,4 | 226 |
| 10-15 лет | 150/10 | 8,1 | 11,4 | 50,1 | 339 |
| Молоко сгущенное пром.пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,4 | 2,6 | 16,3 | 96 |
| 10-15 лет | 1/50 | 4,0 | 4,3 | 27,2 | 161 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,79 | 0,46 | 21,3 | 79,18 |
| Банан | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,30 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 11,09 | 11,16 | 92,0 | 490,48 |
| 10-15 лет |  | 15,39 | 16,66 | 119,6 | 668,48 |
| **ОБЕД:** |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 18 | 6,5-10 лет | 1/200 | 9,54 | 4,58 | 17,92 | 146,84 |
| 10-15 лет | 1/250 | 11,92 | 5,72 | 22,40 | 183,55 |
| Макароны отварные с м/с ТК№10 | 6,5-10 лет | 1/180 | 12,24 | 14,63 | 28,57 | 277,58 |
| 10-15 лет | 1/200 | 13,60 | 16,26 | 38,74 | 308,42 |
| Котлеты мясные п/ф | 10-15 лет | 1/100 | 15,36 | 18,14 | 12,35 | 253,51 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,20 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,60 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 2,25 | 1,35 | 5,05 | 37,79 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,98 | 1,36 | 29,66 | 114,04 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 45,18 | 40,98 | 122,75 | 976,83 |
| 10-15 лет |  | 52,12 | 44,37 | 156,86 | 1142,22 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **56,27** | **52,14** | **214,75** | **1467,31** |
| **10-15 лет** |  | **67,51** | **61,03** | **276,46** | **1810,7** |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ****ЗАВТРАК:** |
| Каша манная молочная жидкая ТК № 5 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 5,9 | 4,84 | 28,62 | 180,27 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 8,2 | 6,72 | 39,75 | 250,75 |
| Бутерброд с сыром ТК № 48 | 6,-10 лет | 1/30/10 | 3,4 | 4,29 | 6,84 | 79,79 |
| 10-15 лет | 1/50/20 | 5,67 | 7,14 | 11,4 | 132,99 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,79 | 0,46 | 21,30 | 79,18 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 11,09 | 9,59 | 56,76 | 339,24 |
| 10-15 лет |  | 15,66 | 14,32 | 72,45 | 462,92 |
| **ОБЕД :** |
| Рассольник ленинградский с мясом говядина и сметаной ТК № 13 | 6,5-10 лет | 1/200/10 | 5,10 | 6,36 | 13,08 | 129,06 |
| 10-15 лет | 1/250/12 | 6,38 | 7,95 | 16,35 | 161,32 |
| Каша гречневая рассыпчатая ТК № 26 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 5,4 | 6,12 | 26,28 | 181,1 |
| 10-15 лет | 1/200/7 | 6,0 | 6,8 | 29,2 | 202,00 |
| Котлеты мясные п/ф | 10-15 лет | 1/100 | 15,36 | 18,14 | 12,35 | 253,51 |
| Соус томатныйТК№44 | 6,5-10 лет | 1/50 | 0,5 | 2,3 | 3,0 | 35 |
| 10-15 лет | 1/70 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 49 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,28 | 0,46 | 3,36 | 18,26 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,20 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,60 |
| Груша | 6,5-15 лет | 1/150 | 0, 60 | 0,45 | 15,45 | 64,35 |
| Сок виноградный | 6,5-15 лет | 1/200 | 0 | 0 | 29 | 118 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 33,05 | 34,75 | 132,92 | 946,04 |
| 10-15 лет |  | 38,33 | 38,44 | 158,57 | 1110,84 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **44,14** | **44,34** | **189,68** | **1285,28** |
| **10-15 лет** |  | **53,99** | **52,76** | **231,02** | **1573,76** |
| **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ****ЗАВТРАК:** |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 8 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 4,73 | 4,45 | 16,83 | 124,61 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 6,57 | 6,18 | 23,38 | 173,08 |
| Хлеб ржаной пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,17 | 0,51 | 11,78 | 60,05 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,62 | 0,85 | 19,63 | 100,08 |
| Какао на сгущенном молоке ТК № 31 | 6,5-15 лет | 1/200 | 6,82 | 6,6 | 27,62 |  178,08 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 13,72 | 11,56 | 56,23 | 362,74 |
| 10-15 лет |  | 17,01 | 13,63 | 70,63 | 451,24 |
| **ОБЕД :** |
| Суп гречневый с мясом кур ТК № 47 | 6,5-10 лет | 1/200 | 6,26 | 5,22 | 18,18 | 133,48 |
| 10-15 лет | 1/250 | 7,82 | 6,52 | 22,73 | 166,85 |
| Картофельное пюре ТК № 22 | 6,5-10 лет | 1/180 | 3,40 | 6,98 | 24,82 | 197,5 |
| 10-15 лет | 1/300 | 4,72 | 9,7 | 34,47 | 274,3 |
| Котлеты рубленные из птицы ТК№ 51 | 6,5-10 лет | 100/6 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 262 |
| 10-15 лет | 120/7 | 15,0 | 21,2 | 15,2 | 314 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 2,25 | 1,35 | 5,05 | 37,79 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,20 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,60 |
| Кисель из повидла и джема ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,18 | 0,02 | 54,18 | 205,82 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 29,4 | 32,19 | 144,13 | 983,35 |
| 10-15 лет |  | 37,98 | 40,33 | 180,29 | 1243,56 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **43,12** | **43,75** | **200,36** | **1346,09** |
| **10-15 лет** |  | **54,99** | **53,96** | **250,92** | **1694,8** |
| **ДЕНЬ ВОСЬМОЙ****ЗАВТРАК:** |
| Сырники пром. пр-ва с молоком сгущенным ТК 55 | 6,5-10 лет | 1/100/10 | 11,98 | 13,63 | 16,69 | 236,3 |
| 10-15 лет | 1/200/15 | 23,96 | 27,26 | 33,38 | 472,6 |
| Булочка пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 7,62 | 7,34 | 49,22 | 298,39 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,79 | 0,46 | 21,3 | 79,18 |
| Яблоко | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,39 | 0,39 | 9,88 | 46,48 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 21,78 | 21,82 | 97,09 | 660,35 |
| 10-15 лет |  | 33,76 | 35,45 | 113,78 | 896,65 |
| **ОБЕД:** |
| Суп из овощей и мясом курТК№20 | 6,5-10 лет | 1/250 | 16,56 | 19,02 | 10,08 | 281,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 20,6 | 23,6 | 13,0 | 348 |
| Плов ТК№23 | 6,5-10 лет | 1/180 | 13,9 | 12,42 | 45,27 | 359,32 |
| 10-15 лет | 1/230 | 17,16 | 15,87 | 57,84 | 459,13 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,13 | 0,26 | 5,11 | 20,71 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,20 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,6 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,98 | 1,36 | 29,66 | 114,04 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 37,3 | 33,98 | 119,32 | 922,23 |
| 10-15 лет |  | 47,88 | 42,63 | 154,27 | 1186,48 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **59,08** | **55,8** | **216,41** | **1548,58** |
| **10-15 лет** |  | **81,64** | **78,08** | **268,05** | **2083,13** |
| **ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ****ЗАВТРАК:** |
| Каша пшенная молочная жидкая ТК № 5 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 8,57 | 3,89 | 42,75 | 231,68 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 11,90 | 5,40 | 59,38 | 321,78 |
| Хлеб ржаной пром пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,17 | 0,51 | 11,78 | 60,05 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,62 | 0,85 | 19,63 | 100,08 |
| Напиток кисломолочный йогуртный | 6,5-15 лет | 1/200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 16,54 | 9,4 | 62,93 | 489,83 |
| 10-15 лет |  | 21,32 | 11,25 | 87,41 | 529,86 |
| **ОБЕД:** |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 18 | 6,5-10 лет | 1/200 | 9,54 | 4,58 | 17,92 | 146,84 |
| 10-15 лет | 1/250 | 11,92 | 5,72 | 22,40 | 183,55 |
| Запеканка картофельная с мясом ТК№ 52 | 6,5-10 лет | 260/40 | 28,1 | 32,2 | 39,1 | 561 |
| 10-15 лет | 300/50 | 32,4 | 37,3 | 45,4 | 650 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,28 | 0,46 | 3,36 | 18,26 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,2 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,60 |
| Сок абрикосовый | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 28,0 | 112,0 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 43,73 | 38,16 | 117,58 | 984,86 |
| 10-15 лет |  | 53,61 | 45,02 | 147,82 | 1208,41 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **60,21** | **47,56** | **180,51** | **1474,69** |
| **10-15 лет** |  | **74,93** | **56,27** | **235,23** | **1738,27** |
| **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ****ЗАВТРАК:** |
| Запеканка из творога с морковьюТК№ 50 | 6,5-10 лет | 180/30 | 8,5 | 8,6 | 59,7 | 347 |
| 10-15 лет | 250/50 | 10,8 | 11,0 | 76,3 | 443 |
| Хлеб ржаной пром.пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,17 | 0,51 | 11,78 | 60,05 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,62 | 0,85 | 19,63 | 100,08 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,79 | 0,46 | 21,30 | 79,18 |
| Банан | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,30 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | 6,5-10 лет |  | 13,96 | 10,07 | 113,78 | 575,53 |
| 10-15 лет |  | 17,71 | 12,81 | 138,23 | 711,56 |
| **ОБЕД:** |
| Свекольник на мясе кур и сметаной ТК № 14 | 6,5-10 лет | 1/200/10 | 7,12 | 16,16 | 45,44 | 344,52 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 8,9 | 20,20 | 56,80 | 430,65 |
| Макароны отварные с м/сТК№ 10 | 6,5-10 лет | 1/180 | 12,24 | 14,63 | 28,57 | 277,58 |
| 10-15 лет | 1/200 | 13,60 | 16,26 | 38,74 | 308,42 |
| БифштексыПром.пр-ва | 6,5-15 лет | 1/100 | 29,2 | 11,2 | 0 | 216 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,13 | 0,26 | 5,11 | 20,71 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,81 | 0,92 | 29,20 | 146,76 |
| 10-15 лет | 1/100 | 8,01 | 1,54 | 48,66 | 244,60 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,98 | 1,36 | 29,66 | 114,04 |
| **ИТОГО ОБЕД:** | 6,5-10 лет |  | 55,48 | 44,53 | 137,98 | 1119,61 |
| 10-15 лет |  | 61,82 | 50,82 | 178,97 | 1334,42 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **6,5-10 лет** |  | **69,44** | **54,6** | **251,76** | **1695,14** |
| **10-15 лет** |  | **79,53** | **63,63** | **317,2** | **2045,98** |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

«СОШ п. Моряк-Рыболов»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г Верхолат

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г

ПЯТНАДЦАТИ-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

при МКОУ «СОШ п. Моряк-рыболов»

Ольгинский район приморский край

2022г

Источник:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания .

Издание второе, переработанное. ООО Фирма «Партнер», Уфа 2013г