



**ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»**

ИНН 702-0045162; КПП 702401001; ОГРН 1197031063976. Юр. адрес: 636017, Томская обл., г. Северск, ул. Калинина, д. 69, лит. А, пом. 16

Согласовано:

Директор

*МБДУ „СОЛЕН“ №196*

« » 2025.

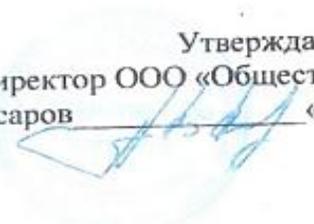


Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

А.В.Комиссаров

« » 2025.



**Примерное циклическое десятидневное меню**

для организации питания детей (диета стол №9) в лагере с дневным пребыванием в период летних каникул

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,39</b>	<b>16,44</b>	<b>90,87</b>	<b>575,25</b>		<b>18,04</b>	<b>18,60</b>	<b>100,27</b>	<b>638,50</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с курицей	211	2,84	4,02	11,40	96,00	261	4,83	4,12	14,25	117,00	99/07
	Котлеты из птицы	100	15,20	14,40	12,20	245,00	100	15,20	14,40	12,20	245,00	295/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,33</b>	<b>35,52</b>	<b>123,79</b>	<b>942,00</b>		<b>36,54</b>	<b>37,82</b>	<b>132,34</b>	<b>1010,00</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,72</b>	<b>51,96</b>	<b>214,66</b>	<b>1517,25</b>		<b>54,58</b>	<b>56,42</b>	<b>232,61</b>	<b>1648,50</b>		

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	<b>205</b>	5,84	7,76	28,67	208,00	<b>255</b>	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Горячий бутерброд	<b>60</b>	6,67	8,47	14,98	163,00	<b>60</b>	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Хлеб пшеничный						<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,82</b>	<b>16,75</b>	<b>79,15</b>	<b>531,00</b>		<b>21,03</b>	<b>19,19</b>	<b>109,81</b>	<b>698,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	<b>206</b>	5,32	4,36	15,38	122,54	<b>256</b>	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Курица тушеная с морковью	<b>100</b>	14,10	5,70	4,40	126,40	<b>100</b>	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	9,42	7,54	48,87	300,00	<b>180</b>	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных	<b>200</b>	0,10	0,02	17,26	104,00	<b>200</b>	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого обед:</b>		<b>36,59</b>	<b>18,74</b>	<b>132,19</b>	<b>882,34</b>		<b>38,01</b>	<b>19,89</b>	<b>137,56</b>	<b>920,83</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>52,41</b>	<b>35,49</b>	<b>211,34</b>	<b>1413,34</b>		<b>59,04</b>	<b>39,08</b>	<b>247,37</b>	<b>1618,83</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с вермишелью	<b>205</b>	5,70	11,48	18,82	145,00	<b>255</b>	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,60	2,67	29,20	155,00	<b>200</b>	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Печенье	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,29</b>	<b>19,07</b>	<b>121,78</b>	<b>681,80</b>		<b>20,72</b>	<b>23,17</b>	<b>126,49</b>	<b>719,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем , курицей	<b>211</b>	3,38	5,80	9,40	93,00	<b>261</b>	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Котлета "Дружба" (минтай)	<b>100</b>	18,93	21,06	14,10	322,00	<b>100</b>	18,93	21,06	14,10	322,00	ТТК 46,
	Пюре картофельное	<b>155</b>	3,10	9,35	19,13	173,00	<b>185</b>	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	.25/11
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,36</b>	<b>37,33</b>	<b>115,71</b>	<b>912,40</b>		<b>36,21</b>	<b>43,51</b>	<b>127,24</b>	<b>1024,00</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,65</b>	<b>56,40</b>	<b>237,49</b>	<b>1594,20</b>		<b>56,93</b>	<b>66,68</b>	<b>253,73</b>	<b>1743,80</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле творожное с молоком сг	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	.2/22
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>26,10</b>	<b>16,39</b>	<b>93,36</b>	<b>630,00</b>		<b>36,55</b>	<b>21,75</b>	<b>123,53</b>	<b>843,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТК№64
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Плов из птицы	250	23,32	32,23	39,83	542,00	250	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого обед:</b>			<b>35,24</b>	<b>38,13</b>	<b>133,03</b>	<b>1070,36</b>		<b>38,32</b>	<b>40,00</b>	<b>143,51</b>	<b>1147,01</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>61,34</b>	<b>54,52</b>	<b>226,39</b>	<b>1700,36</b>		<b>74,87</b>	<b>61,75</b>	<b>267,04</b>	<b>1990,01</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,44</b>	<b>17,24</b>	<b>90,48</b>	<b>592,00</b>		<b>21,24</b>	<b>20,14</b>	<b>98,28</b>	<b>655,00</b>	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,82</b>	<b>37,08</b>	<b>129,53</b>	<b>943,00</b>		<b>24,23</b>	<b>38,33</b>	<b>132,78</b>	<b>967,35</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,26</b>	<b>54,32</b>	<b>220,01</b>	<b>1535,00</b>		<b>45,47</b>	<b>58,47</b>	<b>231,06</b>	<b>1622,35</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия , припущенные с сыром	<b>205</b>	13,11	13,60	85,01	417,00	<b>205</b>	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Печенье	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб ржаной						<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,03</b>	<b>26,24</b>	<b>153,37</b>	<b>833,80</b>		<b>23,27</b>	<b>26,74</b>	<b>173,87</b>	<b>933,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	<b>211</b>	3,47	4,83	6,68	86,00	<b>261</b>	3,57	6,05	8,18	103,00	88/07
	Котлета из птицы с соусом	<b>110</b>	15,20	14,40	12,20	245,00	<b>110</b>	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК№295
	Рис припущенный	<b>180</b>	4,32	12,65	47,16	318,00	<b>180</b>	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Сок	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	.25/11
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
		<b>Итого обед:</b>		<b>31,28</b>	<b>32,88</b>	<b>136,84</b>	<b>959,00</b>		<b>31,38</b>	<b>34,10</b>	<b>138,34</b>	<b>976,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,31</b>	<b>59,12</b>	<b>290,21</b>	<b>1792,80</b>		<b>54,65</b>	<b>60,84</b>	<b>312,21</b>	<b>1909,80</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев крупы с маслом	<b>205</b>	7,24	9,24	38,00	263,00	<b>255</b>	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Бутерброд с сыром	<b>55</b>	6,45	7,27	17,77	162,25	<b>55</b>	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,00</b>	<b>17,03</b>	<b>91,27</b>	<b>585,25</b>		<b>18,82</b>	<b>19,34</b>	<b>100,77</b>	<b>650,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	<b>206</b>	5,32	4,36	15,38	122,54	<b>256</b>	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Зразы рубленые из курицы с соусом	<b>120</b>	10,10	18,10	13,59	258,00	<b>120</b>	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	9,42	7,54	48,87	300,00	<b>180</b>	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,08	0,00	21,80	127,00	<b>200</b>	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
		<b>Итого обед:</b>		<b>32,57</b>	<b>31,12</b>	<b>145,92</b>	<b>1036,94</b>		<b>33,99</b>	<b>32,27</b>	<b>151,29</b>	<b>1075,43</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,57</b>	<b>48,15</b>	<b>237,19</b>	<b>1622,19</b>		<b>52,81</b>	<b>51,61</b>	<b>252,06</b>	<b>1725,68</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	<b>205</b>	6,63	8,65	37,60	253,00	<b>255</b>	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,09</b>	<b>10,07</b>	<b>106,40</b>	<b>575,00</b>		<b>15,74</b>	<b>12,23</b>	<b>115,80</b>	<b>638,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник Ленинградский	<b>205</b>	1,64	5,00	13,00	97,40	<b>255</b>	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	12,60	11,52	10,88	196,00	<b>100</b>	12,60	11,52	10,88	196,00	234/331/07
	Пюре картофельное	<b>103,5</b>	2,10	6,65	13,60	123,00	<b>134,5</b>	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	<b>50</b>	1,04	1,33	6,70	43,00	<b>50</b>	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Сок	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,67</b>	<b>25,50</b>	<b>114,98</b>	<b>769,40</b>		<b>26,68</b>	<b>28,75</b>	<b>122,31</b>	<b>830,75</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>39,76</b>	<b>35,57</b>	<b>221,38</b>	<b>1344,40</b>		<b>42,42</b>	<b>40,98</b>	<b>238,11</b>	<b>1469,00</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	<b>205</b>	6,10	11,60	33,50	260,00	<b>255</b>	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,26</b>	<b>20,82</b>	<b>92,60</b>	<b>610,00</b>		<b>14,76</b>	<b>23,72</b>	<b>100,97</b>	<b>675,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем , курицей	<b>211</b>	3,38	5,80	9,40	93,00	<b>261</b>	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Гуляш из птицы	<b>100</b>	29,40	9,00	8,00	201,00	<b>100</b>	29,40	9,00	8,00	201,00	401/07
	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,90	10,90	28,50	236,00	<b>180</b>	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток из ягод замороженных	<b>200</b>	0,10	0,02	17,26	104,00	<b>200</b>	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого обед:</b>			<b>46,43</b>	<b>26,84</b>	<b>109,44</b>	<b>863,40</b>		<b>48,70</b>	<b>30,07</b>	<b>122,84</b>	<b>956,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59,69</b>	<b>47,66</b>	<b>202,04</b>	<b>1473,40</b>		<b>63,46</b>	<b>53,79</b>	<b>223,81</b>	<b>1631,00</b>	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" вязкая	<b>205</b>	5,50	8,77	29,27	213,00	<b>255</b>	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Бутерброд с повидлом	<b>50</b>	2,39	0,90	28,03	127,00	<b>50</b>	2,39	0,90	28,03	127,00	.2/22
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,60	2,67	29,20	155,00	<b>200</b>	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,48</b>	<b>13,34</b>	<b>130,50</b>	<b>710,00</b>		<b>19,78</b>	<b>15,53</b>	<b>137,81</b>	<b>763,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	<b>206</b>	3,58	2,56	16,60	107,00	<b>256</b>	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Шницель с соусом сметанным	<b>100</b>	6,55	19,77	8,04	236,00	<b>100</b>	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222/22
	Пюре картофельное	<b>155</b>	3,10	9,35	19,13	173,00	<b>185</b>	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	.25/11
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	<b>50</b>	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	<b>50</b>	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,52</b>	<b>32,68</b>	<b>114,57</b>	<b>826,00</b>		<b>24,55</b>	<b>38,27</b>	<b>122,25</b>	<b>920,00</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,00</b>	<b>46,02</b>	<b>245,07</b>	<b>1536,00</b>		<b>44,33</b>	<b>53,80</b>	<b>260,06</b>	<b>1683,00</b>	