

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____Е.Ю.Кучерова

**14-дневное меню летнего лагеря труда и отдыха на базе
МБОУ Мисовская СОШ
14 – 17 лет**

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Раскладка	нетто гр.	Пищевые вещества			
			продукты		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь ккал
	Завтрак							
196	Каша молочная «Дружба»	250/7	1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок	129,0 86,0 20,0 25,0 7,0 6,3	7,7	10,6	41,0	291,0
287	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
	Хлеб пшеничный	50	1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого				14,7	13,7	84,6	518,4

	Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка	40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0	2.1	6.7	10.1	110
309	Макаронные изделия отварные	200	1. макаронные изделия 2. масло сливочное 3. соль	70,0 7,0 6,0	8,77	9,35	57,93	336,51
124	Сосиска отварная	100	1. сосиски	100,0	10,0	21,7	0,8	238,0
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар 3. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
71	Помидоры свежие	100	1. помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				25,27	38,65	100,33	835,51
	Итого за день				39,97	52,35	184,93	1353,91

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 2

	Завтрак							
191	Каша манная молочная жидкая	200/7	1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок 5. вода	38,5 132,0 7,0 6.3 88,0	7,5	10,0	37,2	269,0
3	Бутерброд с сыром	50/20	1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный	20,0 50.0	9.2	5.8	24,2	190.0
289	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
	Итого				20,3	19,1	75,1	557,0
	Обед							
87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода	32 56 13 6 4 3 160	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0

312	Пюре картофельное	200	1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
438	Яблоко	100	1. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,0	0,0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				26,59	48,62	74,02	834,29
	Итого за день				46,89	67,72	149,12	1391,29

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 3

	Завтрак							
194	Каша пшенная (вязкая) на молоке	200/7	1. крупа пшено 2. молоко паст.3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное	50,0 126,0 6,3 7	9,1	11,1	42,6	307,0
283	Чай с сахаром	200/10	4. чай заварка 5. сахар 6. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
4	Бутерброд с повидлом	40/15/50	1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный	50,0 15,0 40,0	3,4	12,5	50,9	326,0
	Итого				12,6	23,6	102,6	668,0
	Обед							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка	90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10,0	3,2	3,0	22,6	133,0
246	Колбасные изделия отварные	100	1. колбаса вареная 2. вода	100 200	11,0	10,0	0	134,4

304	Рис отварной	200	1. рис 2. масло сливочное 3. соль	72 9 10	5,82	9,74	50,0	298,47
71	Огурец свежий	100	1. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
294	Компот из смеси сухофруктов	200	1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода	50,0 20,0 200,0	0,5	0,1	31,2	121,0
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				24,82	23,74	126,2	802,87
	Итого за день				37,42	47,34	228,8	1470,87

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 4

	Завтрак							
186	Каша рисовая вязкая молочная	200/7	1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода	38,5 132,0 6,3 7,0 88,0	6,3	10,0	38,4	270,0
287	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
	Хлеб пшеничный	50	1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого				13,3	13,1	82,0	497,4
	Обед							
96	Рассольник Ленинградский	250	1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка	60 4 4 8 12 4 150 8 8	0,4	1,28	3,9	36,38

302	Каша гречневая рассыпчатая	200	1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль	91,8 7 2	0,76	128,32	1,24	581,38
248	Наггетсы из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. наггетсы из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2.сахар-песок 3.вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
438	Бананы	100	1. бананы свежие	100	0,30	0,00	47,2	200
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				14,46	136,0	83,74	1043,76
	Итого за день				27,76	149,1	165,74	1541,16

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 5

	Завтрак							
185	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/7	1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода	55,5 123,0 6,7 7,0 82,0	10,0	12,7	43,7	330,0
289	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
2	Бутерброд с маслом	50/7	1. масло сливочное 2. хлеб пшеничный	7,0 50,0	9,2	11,6	24,2	242,0
	Итого				22,8	27,6	81,6	670,0
	Обед							
14	Борщ с капустой и мясными консервами	250	1.свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11.соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10	0,9	0,06	6,5	23,64

204	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр	200 10 6 40	12,41	8,5	53,04	326,69
248	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
295	Компот из свежих плодов	200	1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар	40,0 172,0 15,0	0,2	0,1	17,2	68,0
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
71	Помидоры свежие	100	1. помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0
	Итого				27,41	15,46	101,34	635,33
	Итого за день				50,21	43,06	182,94	1305,33

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 6

	Завтрак							
196	Каша молочная «Дружба»	250/7	1. Молоко паст3,2%жирн 2. вода 3. крупа рисовая 4. Крупа пшено 5. масло сливочное 6. сахар-песок	129,0 86,0 20,0 25,0 7,0 6,3	7,7	10,6	41,0	291,0
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар-песок 3. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
	Печенье	50	1. печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55
	Итого				11,55	16,5	87,55	534,55
	Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка	40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0	2.1	6.7	10.1	110

312	Пюре картофельное	200	1.картофель 2. молоко паст. 3,2 % жирн 3. масло сливочное 4. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
124	Сосиска отварная	100	2. сосиски	100,0	10,0	21,7	0,8	238,0
306	Кисель из конcentрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,0	0,0	20,0	76,0
71	Огурец свежий	100	1. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				21,08	62,72	60,88	888,04
	Итого за день				32,63	79,22	148,43	1422,59

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 7

	Завтрак							
194	Каша пшенная (вязкая) на молоке	200/7	5. крупа пшено 6. молоко паст.3,2% жирн. 7. Сахар-песок 8. масло сливочное	50,0 126,0 6,3 7	9,1	11,1	42,6	307,0
287	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
3	Бутерброд с сыром	50/20	1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный	20,0 50,0	9,2	5,8	24,2	190,0
	Итого				23,3	19,9	87,2	624,0
	Обед							
87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1.консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода	32 56 13 6 4 3 160	8,61	8,40	14,34	167,25
249	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса курицы	100	17,83	0,93	0,45	149,16

304	Рис отварной	200	1. рис 2. масло сливочное 3. соль	72 9 10	5,82	9,74	50,0	298,47
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар 3. вода	0,4 10.0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
438	Апельсины	100	1. апельсины свежие	100	0,2	0,9	8,1	43,0
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				35,86	20,47	102,09	787,88
	Итого за день				59,16	40,37	189,29	1441,88

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 8

		День 8						
	Завтрак							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1.молоко пастер.3,2% жирн. 2. вода 3. макаронные изделия 4. масло сливочное 5. сахар 6. соль	100 84 16 16 12 12	4,0	2,96	24,26	133,64
289	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
4	Бутерброд с повидлом	40/15/50	1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный	50,0 15,0 40,0	3,4	12,5	50,9	326,0
	Итого				11,0	18,76	88,86	557,64
	Обед							

96	Рассольник Ленинградский	250	1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка	60 4 4 8 12 4 150 8 8	0,4	1,28	3,9	36,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль	91,8 7 2	0,76	128,32	1,24	581,38
246	Колбасные изделия отварные	100	1. колбаса вареная 2. вода	100 200	11,0	10,0	0	134,4
294	Компот из смеси сухофруктов	200	1. с/фрукты 2.сахар-песок 3.вода	50,0 20,0 200,0	0,5	0,1	31,2	121,0
71	Помидоры свежие	100	1. помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				16,96	140,6	58,74	989,16
	Итого за день				27,96	159,36	147,6	1546,8

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 9

	Завтрак							
193	Каша рисовая вязкая молочная	200/7	1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жир 3. сахар 4. масло сливочное 5. вода	38,5 132,0 6,3 7,0 88,0	6,3	10,0	38,4	270,0
283	Чай с сахаром	200/10	1. чай заварка 2. сахар 3. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
2	Бутерброд с сыром	50/20	1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный	20,0 7,0 50,0	9,2	11,6	24,2	242,0
	Итого				15,6	21,6	71,7	547,0
	Обед							
102	Суп гороховый с мясными консервами	250	1. картофель 2. горох 3. лук репчатый 4. морковь 5. масло растительное 6. соль 7. вода 8. тушенка	50 20 10 11 5 2 175 10	6,49	5,57	8,29	98,9
312	Пюре картофельное	200	1. картофель 2. молоко 3. масло сливочное 4. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04

248	Наггетсы из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	1. наггетсы из мяса курицы	100				
					9,6	5,9	2,2	101,0
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1. кисель из концентрата 2 .вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0				
					0,0	0,0	20,0	76,0
71	Огурец свежий	100	1. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				25,07	45,79	60,67	739,94
	Итого за день				40,67	67,39	132,37	1286,94

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 10

	Завтрак							
185	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/7	1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное 5. вода	55,5 123,0 6,7 7,0 82,0	10,0	12,7	43,7	330,0
287	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
	Печенье	50	1. печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55
	Итого				16,95	21,4	99,65	647,55
	Обед							
82	Борщ с капустой и мясными консервами	250	1.свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11. Соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10	0,9	0,06	6,5	23,64

204	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр	200 10 6 40	12,41	8,5	53,04	326,69
124	Сосиска отварная	100	1. сосиски	100,0	10,0	21,7	0,8	238,0
295	Компот из свежих плодов	200	1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар	40,0 172,0 15,0	0,2	0,1	17,2	68,0
438	Яблоко	100	1. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб ржаной	50	1. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				27,21	31,26	107,44	798,33

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 11

	Завтрак							
191	Каша манная молочная жидкая	200/7	6. крупа манная 7. молоко паст, 3.2% жирности 8. масло сливочное 9. сахар-песок 10. вода	38,5 132,0 7,0 6.3 88,0	7,5	10,0	37,2	269,0
3	Бутерброд с сыром	50/20	3. сыр голландский 4. хлеб пшеничный	20,0 50.0	9.2	5.8	24,2	190.0
289	Какао с молоком	200	5. какао-порошок 6. сахар-песок 7. молоко паст.3,2% жирн. 8. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
	Итого				20,3	19,1	75,1	557,0
	Обед							
87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8. консервы рыбные в масле 9. картофель 10. морковь 11. лук репчатый 12. крупа рисовая 13. масло сливочное 14. вода	32 56 13 6 4 3 160	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	2. котлеты из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0

312	Пюре картофельное	200	5. картофель 6. молоко паст3,2%жирн 7. масло сливочное 8. соль	171,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
438	Яблоко	100	5. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	4. кисель из концентрата 5. вода 6. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,0	0,0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	50	2. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				26,59	48,62	74,02	834,29
	Итого за день				46,89	67,72	149,12	1391,29

ДЕНЬ 12

	Завтрак							
194	Каша пшенная (вязкая) на молоке	200/7	9. крупа пшено 10. молоко паст.3,2% жирн. 11. Сахар-песок 12. масло сливочное	50,0 126,0 6,3 7	9,1	11,1	42,6	307,0
283	Чай с сахаром	200/10	7. чай заварка 8. сахар 9. вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
4	Бутерброд с повидлом	40/15/50	1.повидло 2. масло сливочное 3.хлеб пшеничный	50,0 15,0 40,0	3,4	12,5	50,9	326,0
	Итого				12,6	23,6	102,6	668,0
	Обед							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9. картофель 10. макаронные изделия 11. морковь 12. лук репчатый 13. масло растительное 14. вода 15. соль 16. тушенка	90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10,0	3,2	3,0	22,6	133,0
246	Колбасные изделия отварные	100	3. колбаса вареная 4. вода	100 200	11,0	10,0	0	134,4
304	Рис отварной	200	4. рис 5. масло сливочное 6. соль	72 9 10	5,82	9,74	50,0	298,47
71	Огурец свежий	100	2. огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21

294	Компот из смеси сухофруктов	200	4. с/фрукты 5. сахар-песок 6. вода	50,0 20,0 200,0	0,5	0,1	31,2	121,0
	Хлеб ржаной	50	2. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				24,82	23,74	126,2	802,87
	Итого за день				37,42	47,34	228,8	1470,87

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 13

	Завтрак							
186	Каша рисовая вязкая молочная	200/7	6. крупа рисовая 7. молоко паст. 3,2% жирн. 8. Сахар-песок 9. масло сливочное 10. вода	38,5 132,0 6,3 7,0 88,0	6,3	10,0	38,4	270,0
287	Кофейный напиток с молоком	200	5. кофейный напиток 6. сахар-песок 7. молоко паст3,2%жирн 8. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	3,2	2,8	18,5	109,0
	Хлеб пшеничный	50	2. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого				13,3	13,1	82,0	497,4
	Обед							
96	Рассольник Ленинградский	250	10. картофель 11. рис или перловка 12. лук репчатый 13. морковь 14. огурцы соленые 15. масло растительное 16. вода 17. соль 18. тушенка	60 4 4 8 12 4 150 8 8	0,4	1,28	3,9	36,38

302	Каша гречневая рассыпчатая	200	4. крупа гречневая 5. масло сливочное 6. соль	91,8 7 2	0,76	128,32	1,24	581,38
248	Наггетсы из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	2. наггетсы из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
283	Чай с сахаром	200/10	2. чай заварка 2.сахар-песок 3.вода	0,4 10,0 190,0	0,1	0,0	9,1	35,0
438	Бананы	100	2. бананы свежие	100	0,30	0,00	47,2	200
	Хлеб ржаной	50	2. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
	Итого				14,46	136,0	83,74	1043,76
	Итого за день				27,76	149,1	165,74	1541,16

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора МБОУ Мисовская СОШ
_____ Е.Ю.Кучерова

ДЕНЬ 14

	Завтрак							
185	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/7	6. крупа овсяная «Геркулес» 7. молоко паст 3,2% жирн. 8. Сахар-песок 9. масло сливочное 10. вода	55,5 123,0 6,7 7,0 82,0	10,0	12,7	43,7	330,0
289	Какао с молоком	200	5. какао-порошок 6. сахар-песок 7. молоко паст.3,2% жирн. 8. вода	4,0 10,0 100 115,0	3,6	3,3	13,7	98,0
2	Бутерброд с маслом	50/7	3. масло сливочное 4. хлеб пшеничный	7,0 50,0	9,2	11,6	24,2	242,0
	Итого				22,8	27,6	81,6	670,0
	Обед							
14	Борщ с капустой и мясными консервами	250	1.свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11.соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10	0,9	0,06	6,5	23,64

204	Макаронные изделия с тёртым сыром	200	5. масса отварных макарон 6. масло сливочное 7. соль 8. сыр	200 10 6 40	12,41	8,5	53,04	326,69
248	Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства)	100	2. котлеты из мяса курицы	100	9,6	5,9	2,2	101,0
295	Компот из свежих плодов	200	4. яблоки или груша 5. вода 6. сахар	40,0 172,0 15,0	0,2	0,1	17,2	68,0
	Хлеб ржаной	50	2. хлеб ржаной формовой	50	3,3	0,5	20,1	95
71	Помидоры свежие	100	2. помидоры свежие	100	1,0	0,4	2,3	21,0
	Итого				27,41	15,46	101,34	635,33
	Итого за день				50,21	43,06	182,94	1305,33

