

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ  
МЕНЮ

для организации питания детей в лагерях с дневным  
пребыванием Ханты-Мансийского района  
(с 7 лет и старше)  
1-ая неделя

## Понедельник

| Наименование блюд                | Рецепт У2                                        | Масса порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая ценность ккал |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| Завт ак                          |                                                  |              |           |          |           |                              |
| Каша рисовая молочная жидкая     | 114/2008                                         | 205          | 5,12      | 6,62     | 32,61     | 210,13                       |
| Какао с молоком                  | 269/2008                                         |              | 3,77      | 3,93     | 25,95     | 153,92                       |
| Бутерброды с джемом или повидлом | 381/2008                                         | 60/35        | 1,72      | 4,20     | 32,90     | 176,30                       |
| <b>ИТОГО:</b>                    |                                                  |              | 10,61     | 14,75    | 91,46     | 540,35                       |
| Обе                              |                                                  |              |           |          |           |                              |
| Винегрет овощной                 | 1/2008                                           | 100          | 1,26      | 10,14    | 8,32      | 129,26                       |
| Суп-пюре из разных овощей        | 59/2008                                          | 250          | 2,89      | 5,00     | 13,03     | 108,65                       |
| Жаркое под домашним соусом       | 181/2008                                         | 220          | 22,54     | 17,33    | 22,13     | 334,08                       |
| Компот из смеси сухофруктов      | 283/2008                                         | 200          | 0,56      |          | 27,89     | 113,79                       |
| Яблоки                           | 89/2008                                          | 100          | 0,40      | 0,40     | 10,40     | 45,00                        |
| Хлеб пшеничный                   | прил л <sup>Г</sup> 28<br>Сан пин<br>24.5.240908 | 70           | 5,32      | 0,63     | 34,79     | 140,00                       |
| Хлеб жандый                      |                                                  | 60           | 3,32      | 0,6      | 19,23     | 109,7                        |
| <b>ИТОГО:</b>                    |                                                  |              | 36,29     | 34,1     | 135,79    | 980,48                       |
| <b>ВСЕГО:</b>                    |                                                  |              | 46,9      | 48,85    | 206,94    | 1520,83                      |

## Вторник

| Наименование блюд | Рецепт № | Масса порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая ценность ккал |
|-------------------|----------|--------------|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| Завт ак           |          |              |           |          |           |                              |

|                                                                              |                          |        |       |       |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Каша ячневая<br>молочная вязкая                                              |                          | 205    | 7,23  | 6,67  | 39,54  | 246,87  |
| Бутерброды с<br>колбасой ва еной                                             | 367/2008                 | 50/30  | 5,38  | 6,72  | 10,45  | 128,80  |
| Кофейный<br>напиток на<br>сгущенном молоке                                   | 285/2008                 | 200/28 | 2,01  | 2,39  | 25,65  | 131,87  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |                          |        | 14,62 | 15,78 | 75,64  | 507,54  |
| Обе                                                                          |                          |        |       |       |        |         |
| Салат из свежих<br>помидоров с перцем<br>сладким с<br>растительным<br>маслом | 21/2008                  | 100/10 | 1,06  | 10,10 | 3,72   | 110,14  |
| Рассольник<br>домашний                                                       | 41/2008                  | 250    | 5,03  | 11,30 | 32,38  | 149,60  |
| Фрикадельки из<br>говядины тушеные в<br>со се молочном                       | 204/2008                 | 100/30 | 12,63 |       | 9,16   | 208,6   |
| Кап стат шенная                                                              | 235/2008                 | 200    | 5,24  |       | 26,9   | 174,32  |
| Компот из свежих<br>плодов или ягод                                          | 282/2008                 | 200    | 0,16  |       | 14,99  | 60,64   |
|                                                                              | 89/2008                  | 100    | 0,40  | 0,30  | 9,50   | 42,00   |
| Хлеб пшеничный                                                               | прил N28                 | 70     | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                                                                   | СаН пин<br>2.4.5.2409-08 | 60     | 3,32  |       | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |                          |        | 33,16 | 42,93 | 150,67 | 995     |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                |                          |        | 47,78 | 58,71 | 226,31 | 1502,54 |

### Среда

| Наименование блюд | Рецепт № | Масса<br>порции | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-------------------|----------|-----------------|----------|----------|-----------|------------------------------------|
| Завт ак           |          |                 |          |          |           |                                    |

|                                                                      |                                    |        |       |       |        |         |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Масло сливочное<br>(по циями                                         | 365/2008                           | 10     |       | 7,2   |        | 66      |
| Съ по циями                                                          |                                    |        | 6,96  | 8,85  |        | 109,2   |
| Каша овсяная из<br>«Геркулеса»<br>жидкая                             | 109/2008                           | 205    | 6,33  | 8,90  | 25,49  | 207,38  |
| Чай с молоком                                                        | 295/2008                           | 200/35 | 1,05  | 1,20  | 13,04  | 67,16   |
| Хлеб жаной                                                           | Прил №8<br>СаН пин<br>24.5.240908  | 60     | 3,32  |       | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                        |                                    |        | 17,76 | 26,75 | 57,86  | 559,44  |
| Обе                                                                  |                                    |        |       |       |        |         |
| Салат из свеклы с<br>солеными<br>огурцами с<br>маслом<br>астительным | 26/2008                            | ШОЛО   |       | 10,08 | 7,76   | 126,80  |
| Щи из свежей<br>к сты                                                | 62/2008                            | 250    | 2,09  | 6,33  | 10,64  | 108     |
| Г ляш из говядины                                                    | 180/2008                           | 120    | 21,68 | 24,21 | 6,74   | 331,53  |
| Пюре ка то<br>ельное                                                 | 241/2008                           | 200    | 2,13  | 4,04  | 15,53  | 106,97  |
| Сок яблочный                                                         | 293/2008                           | 200    | 2     | 0,2   | 5,8    | 36      |
| Бананы                                                               | 89/2008                            | 100    | 1,50  | 0,10  | 21,0   | 89,00   |
| Хлеб пшеничный                                                       | Прил N28<br>СаН пин<br>24.5.240908 | 70     | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                                                           |                                    | 60     | 3,32  |       | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                        |                                    |        | 39,3  | 46,19 | 121,49 | 1048    |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                        |                                    |        | 57,06 | 72,94 | 179,35 | 1607,44 |

#### Четверг

| Наименование блюд | Рецепт У2 | Масса<br>порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетичес<br>кая<br>ЦСННОСТЬ ккал |
|-------------------|-----------|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------|
|-------------------|-----------|-----------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------|

|                                                            |                              |        |       |       |        |         |
|------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Завт ак                                                    |                              |        |       |       |        |         |
| Колбаса вареная по циями                                   | 363/2008                     | 30     |       | 13,5  |        | 157,5   |
| Суп молочный с макаронными изделиями                       | 53/2008                      | 250    | 6,98  | 7,65  | 24,66  | 195,10  |
| Чай с лимоном                                              | 294/2008                     | 200/7  | 0,07  | 0,01  | 15,31  | 61,62   |
| Хлеб жаной                                                 | прил СаН пин 2.4.5.2409-08   | 60     | 3,32  |       | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                              |                              |        | 20,27 | 21,86 | 68,7   | 523,92  |
| Салат картофельный с зелёным горошком с маслом астительным | 31/2008                      | 1 ооло | 3,04  | 11,38 | 10,76  | 157     |
| Суп-лапша домашняя                                         | 56/2008                      | 250    | 2,45  | 4,89  | 13,91  | 109,38  |
| Котлеты рыбные любительские                                | 162/2008                     | 100    | 9,33  | 2,78  | 4,77   | 81,36   |
| Рис отва ной                                               | 224/2008                     | 200    | 2,59  | 3,39  | 26,85  | 150,12  |
| Ватрушки с творожным сладким а шем                         | 330/2008                     | 60     | 7,08  | 2,63  | 41,81  | 219,07  |
| Компот из плодов или ягод с еных                           | 280/2008                     | 200    | 0,33  |       | 22,66  | 91,98   |
| Вино ад                                                    | 89/2008                      |        | 0,60  | 0,20  | 15,00  | 65,00   |
| Хлеб пшеничный                                             | Прил №8 СаН пин 24.5.2409-08 | 70     | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                                                 |                              | 60     | 3,32  | 0,6   | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                              |                              |        | 34,36 | 26,4  | 183,78 | 1123,61 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                              |                              |        | 54,68 | 67,89 | 251,5  | 1647,53 |

### Пятница

| Наименование блюд | Рецепт | Масса порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая |
|-------------------|--------|--------------|-----------|----------|-----------|----------------|
|-------------------|--------|--------------|-----------|----------|-----------|----------------|

|                                                                          |                                   |        |       |       |        |                  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|------------------|
|                                                                          |                                   |        |       |       |        | ценность<br>ккал |
| Завт ак                                                                  |                                   |        |       |       |        |                  |
| Каша пшеничная<br>молочная жидкая                                        | 112/2008                          | 205    |       | 7,27  | 34,29  | 227,16           |
| Кофейный напиток<br>на сгущенном<br>молоке                               | 285/2008                          | 200/30 | 2,01  | 2,39  | 25,65  | 131,87           |
| Бутерброды с<br>сыром                                                    | 376/2008                          | 45/20  | 6,62  | 9,48  | 10,06  | 152,00           |
| <b>ИТОГО:</b>                                                            |                                   |        | 14,67 | 19,14 | 70,00  | 511,03           |
| Обе                                                                      |                                   |        |       |       |        |                  |
| Салат из свеклы с<br>изюмом или<br>черносливом с<br>маслом<br>аппетитным | 25/2008                           | 100/6  | 1,42  | 10,06 | 16,28  | 161              |
| Борщ из свежей<br>капусты                                                | 35/2008                           | 250    | 1,93  | 6,34  | 10,05  | 104,16           |
| Печень говяжья<br>послановски                                            | 192/2008                          | 110    | 23,32 | 28,95 | 4,70   | 370,15           |
| Каша гречневая<br>ассыпчатая                                             | 219/2008                          | 200    | 5,82  | 3,62  | 30,00  | 175,87           |
| Компот из смородины<br>черной                                            | 279/2008                          | 200    | 0,31  | 0,07  | 18,09  | 74,17            |
| Яблоки                                                                   | 89/2008                           | 100    | 0,40  | 0,40  | 10,40  | 45,00            |
| Хлеб пшеничный                                                           | прил N28<br>СанПиН<br>24.5.240908 | 70     | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00           |
| Хлеб жеманый                                                             |                                   | 60     | 3,32  | 0,6   | 19,23  | 109,7            |
| <b>ИТОГО:</b>                                                            |                                   |        | 41    | 50,67 | 143,54 | 1180,05          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                            |                                   |        | 56,51 | 69,81 | 213,54 | 1691,08          |

Суббота

| Наименование блюд                                             | Рецепт У2                    | Масса порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая ценность ккал |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| Завтрак                                                       |                              |              |           |          |           |                              |
| Запеканка рисовая с творогом (с соусом клюквенным)            | 144/2008                     | 200/50       | 9,08      | 10,63    | 48,79     | 327,15                       |
| Слойка «Уральская»                                            | 320/2008                     | 60           | 4,65      | 5,26     | 37,23     | 214,91                       |
| Чай с сахаром                                                 | 299/2008                     | 150/11,3     |           |          | 11,28     | 45,12                        |
| Хлеб жандой                                                   | Прил №8 санпин 2.4.5.2409-08 | 60           | 3,32      | 0,6      | 19,23     | 109,7                        |
| <b>ИТОГО:</b>                                                 |                              |              | 17,05     | 16,49    | 116,53    | 696,88                       |
| <u>Обед</u>                                                   |                              |              |           |          |           |                              |
| Салат из свежих огурцов с зеленым луком с маслом растительным | 17/2008                      | 100/10       | 0,72      | 10,06    | 2,48      | 103,46                       |
| Суп крестьянский с орой                                       | 51/2008                      | 250          | 2,31      | 7,74     | 15,43     | 140,59                       |
| Мясо отварное                                                 | 190/2008                     | 100          | 14,47     | 5,27     | 0,36      | 107,61                       |
| Растительное                                                  | 92/2008                      | 205          | 3,72      | 14,87    | 22,57     | 238,99                       |
| Напиток из шиповника                                          | 289/2008                     | 200          | 0,68      |          | 21,01     | 46,87                        |
| Гречка                                                        | 89/2008                      | 100          | 0,40      | 0,30     | 9,50      | 42,00                        |
| Хлеб пшеничный                                                | прил N28                     | 70           | 5,32      | 0,63     | 34,79     | 140,00                       |
| Хлеб жандой                                                   | Сан ПИН 24.5.2409-08         | 60           | 3,32      |          | 19,23     | 109,7                        |
| <b>ИТОГО:</b>                                                 |                              |              | 30,94     | 39,47    | 125,37    | 929,22                       |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                 |                              |              | 47,99     | 55,96    | 241,9     | 1626,1                       |

## 2-ая НЕДЕЛЯ

## Понедельник

| Наименование блюд                                                                     | Рецепт У2 | Масса порции | Белки, г     | Жиры, г.    | Углеводы,    | Энергетическая ценность ккал |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                        |           |              |              |             |              |                              |
| Яйцо вареное                                                                          | 139/2008  | 40           | 5,08         | 4,60        | 0,28         | 62,80                        |
| Каша молочная, пшеничная (кукурузная) жидкая                                          | 108/2008  | 205          | 7,44         | 8,07        | 35,28        | 243,92                       |
| Какао на молоке                                                                       | 269/2008  | 200/100      | 3,77         | 3,93        | 25,95        | 153,92                       |
| Бутерброды с джемом или повидлом                                                      | 381/2008  | 60/35        | 1,72         | 4,20        | 32,90        | 176,30                       |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                         |           |              | <b>18,01</b> | <b>20,8</b> | <b>94,41</b> | <b>636,94</b>                |
| <b>Обед</b>                                                                           |           |              |              |             |              |                              |
| Салат витаминный с растительным маслом (капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь) | 2/2008    | 100/10       |              | 10,14       | 11,54        | 141,94                       |
| Рассольник домашний                                                                   | 41/2008   | 250          | 5,03         | 11,30       | 32,38        | 149,60                       |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе                                                      | 171/2008  | 100/40       | 15,42        | 13,47       | 5,61         | 205,32                       |
| Макаронные изделия отварные                                                           | 227/2008  | 200          | 3,68         | 3,53        | 23,55        | 140,73                       |
| Компот из свежих плодов или ягод                                                      | 282/2008  | 200          | 0,16         |             | 14,99        | 60,64                        |
| Яблоки                                                                                | 89/2008   | 100          | 0,40         | 0,40        |              | 45,00                        |
| Хлеб пшеничный                                                                        |           | 70           | 5,32         | 0,63        | 34,79        | 140,00                       |

|               |                                    |    |       |       |        |         |
|---------------|------------------------------------|----|-------|-------|--------|---------|
| Хлеб жаной    | прил N28 СаН<br>ПИН<br>24.5.240908 | 60 | 3,32  | 0,6   | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                    |    | 34,47 | 40,07 | 152,49 | 992,48  |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                    |    | 52,48 | 60,87 | 246,9  | 1629,42 |

### Вторник

| Наименование блюд                                                                | Рецепт У!                            | Масса порции | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая ценность ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------|----------|-----------|------------------------------|
| <b>Завт ак</b>                                                                   |                                      |              |          |          |           |                              |
| Салат из свежих огурцов с маслом астительным                                     | 16/2008                              | 100/10       | 0,72     | 10,08    | 3,00      | 103,60                       |
| Сосиски, сардельки, колбаса отва ные                                             | 205/2008                             | 75           | 6,62     | 16,04    | 1,57      | 179,72                       |
| Каша гречневая ассыпчатая                                                        | 219/2008                             | 200          | 5,82     | 3,62     | 30,00     | 175,87                       |
| Чай с ва еньем                                                                   | 299/2008                             | 150/11,3     | -        |          | 11,28     | 45,12                        |
| Хлеб жаной                                                                       | прил N28<br>СаН пин<br>2.4.5.2409-08 | 60           | 3,32     | 0,6      | 19,23     | 109,7                        |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                    |                                      |              | 16,38    | 30,34    | 65,08     | 614 01                       |
| <b>Обед</b>                                                                      |                                      |              |          |          |           |                              |
| Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов с маслом астительным | 20/2008                              | 100/6        | 0,70     | 0,20     | 4,92      | 23,00                        |
| Суп-лапша домашняя                                                               | 56/2008                              | 250          | 2,45     | 4,89     | 13,91     | 109,38                       |
| Бефстроганов из отва ной говядины                                                | 176/2008                             | 120          | 21,72    | 25,11    | 3,85      | 325,69                       |
| Рис, припущенный с томатом                                                       | 226/2008                             | 200          | 2,63     | 3,53     | 27,09     | 150,53                       |

|                           |                                      |       |       |       |        |         |
|---------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Компот из яблок с лимоном | 284/2008                             | 200/7 | 0,25  | 0,25  | 25,35  | 104,07  |
| Бананы                    | 89/2008                              |       | 1,50  | 0,10  | 21,0   | 89,00   |
| Хлеб пшеничный            | прил N28<br>СаН пин<br>2.4.5.2409-08 | 70    | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                |                                      | 60    | 3,32  |       | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>             |                                      |       | 37,89 | 35,31 | 150 14 | 1051,37 |
| <b>ВСЕГО:</b>             |                                      |       | 54,27 | 65,65 | 215,22 | 1665 38 |

### Среда

| Наименование блюд                                     | Рецепт .У2                         | Масса порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетическая ценность ккал |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| <b><u>Завт ак</u></b>                                 |                                    |              |           |          |           |                              |
| Масло сливочное                                       | 365/2008                           |              |           | 7,2      |           | 66                           |
| Лапшевник с творогом и соусом молочным                | 149/2008                           | 200/50       | 15,71     | 7,06     | 40,44     | 285,98                       |
| Кофейный напиток с молоком                            | 200/2008                           | 200/100      | 2,79      | 3,19     | 19,71     | 118,69                       |
| Хлеб жаной                                            | Прил N28<br>СаН пин<br>24.5.240908 | 60           | 3,32      | 0,6      | 19,23     | 109,7                        |
| <b>ИТОГО:</b>                                         |                                    |              | 21,92     | 18,05    | 79,48     | 580,37                       |
| <b>Обе</b>                                            |                                    |              |           |          |           |                              |
| Салат из редьки с яблоком с маслом астительным        | 15/2008                            | 100/10       | 0,94      | 10,26    | 11,18     | 140,86                       |
| С к естьянский                                        | 51/2008                            | 250          | 2,31      | 7,74     | 15,43     | 140,59                       |
| Фрикадельки рыбные (минтай или треска) с сом томатным | 175/2008                           | 100/30       | 10,46     | 5,41     | 5,52      | 80,82                        |
| Картофель отва ной                                    | 239/2008                           | 200          | 2,09      |          | 18,14     | ,64                          |

|                                                         |                                |       |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Компот из смеси<br>с о ктов                             | 283/2008                       | 200   | 0,56  |       | 27,89  | 113,79  |
| Пирожки,<br>печенные из<br>сдобного теста с<br>повидлом | 335/2008                       | 60/25 | 4,64  | 3,89  | 28,90  | 169,30  |
| Хлеб пшеничный                                          | прил<br>СаН пин<br>24.5.240908 | 70    | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                                              |                                | 60    | 3,32  | 0,6   | 19,23  | 109,7   |
|                                                         | 89/2008                        |       | 0,40  | 0,30  | 9,50   | 42,00   |
| <b>ИТОГО:</b>                                           |                                |       | 30,04 | 33,52 | 170,58 | 1058,7  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                           |                                |       | 51,96 | 51,57 | 250,42 | 1639,07 |

#### Четверг

| Наименование блюд                                                      | Рецепт №                            | Масса<br>порции | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>ккал |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------|
| Завт ак                                                                |                                     |                 |           |          |           |                                        |
| Колбаса ва еная                                                        | 363/2008                            | 30              |           | 13,5     |           | 157,5                                  |
| Ва еники ленивые                                                       | 140/2008                            | 210             |           | 9,82     | 33,22     | 351,22                                 |
| Кофейный напиток<br>с молоком                                          | 287/2008                            | 200/50          |           | 1,60     | 17,35     | 89,32                                  |
| Хлеб жаной                                                             | прил N28<br>СаН пин<br>24.5.2409-08 | 60              | 3,32      |          | 19,23     | 109,7                                  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                          |                                     |                 | 48,21     | 25,52    | 69,8      | 707,74                                 |
| Обе                                                                    |                                     |                 |           |          |           |                                        |
| Салат из свеклы с<br>черносливом или<br>изюмом с маслом<br>астительным | 25/2008                             | 100/6           | 1,42      |          | 16,28     | 161,46                                 |
| Суп картофельный<br>с бобовыми                                         | 45/2008                             | 250             | 2,34      | 3,89     | 13,61     | 98,79                                  |

|                                     |                                      |     |       |       |        |         |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Жаркое<br>подомашнем                | 181/2008                             | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13  | 334,08  |
| Компот из свежих<br>плодов или ягод | 282/2008                             | 200 | 0,16  |       | 14,99  | 60,64   |
| Хлеб пшеничный                      | прил N28<br>СаН пин<br>2.4.5.2409-08 | 70  | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                          |                                      | 60  | 3,32  |       | 19,23  | 109,7   |
| Яблоки                              | 89/2008                              | 100 | 0,40  | 0,40  | 10,40  | 45,00   |
| <b>ИТОГО:</b>                       |                                      |     | 35,5  | 32,91 | 131,43 | 949,67  |
| <b>ВСЕГО:</b>                       |                                      |     | 83,71 | 58,43 | 201 23 | 1657,41 |

### Пятница

| Наименование блюд                                                           | Рецепт У2                         | Масса<br>порции | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|-----------|----------------------------------------|
| <b>Завт ак</b>                                                              |                                   |                 |          |          |           |                                        |
| Суп молочный с<br>овощами                                                   | 55/2008                           | 250             | 5,18     | 7,14     | 18,93     | 148,74                                 |
| Сы                                                                          | 366/2008                          |                 | 6,96     | 8,85     |           | 109,2                                  |
| Масло сливочное                                                             | 365/2008                          | 10              |          | 7,2      |           | 66                                     |
| Чай с молоком                                                               | 295/2008                          | 200/35          | 1,05     | 1,20     | 13,04     | 67,16                                  |
| Хлеб жаной                                                                  | Прил №8<br>СаН ПИН<br>24.5.240908 | 60              | 3,32     | 0,6      | 19,23     | 109,7                                  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                               |                                   |                 | 16,61    | 24,99    | 51,3      | 500,8                                  |
| <b>Обе</b>                                                                  |                                   |                 |          |          |           |                                        |
| Салат из свежих<br>помидоров с<br>перцем сладким с<br>маслом<br>астительным | 21/2008                           | 100/10          | 1,06     | 10,10    | 3,72      | 110,14                                 |
| Свекольник                                                                  | 43/2008                           | 250             | 1,93     | 6,34     | 10,05     | 104,16                                 |

|                                                                    |                                   |        |       |       |        |         |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком с соусом сметанным | 196/2008                          | 205/40 | 20,06 | 24,30 | 23,76  | 396,14  |
| Картофель отварной                                                 | 239/2008                          | 200    | 2,09  | 4,69  | 18,14  | 121,64  |
| Компот из яблок с лимоном                                          | 284/2008                          | 200/7  | 0,25  | 0,25  | 25,35  | 104,07  |
| Виноград                                                           | 89/2008                           | 100    | 0,60  | 0,20  | 15,00  | 65,00   |
| Хлеб пшеничный                                                     | Прил №8<br>СаН пин<br>24.5.240908 | 70     | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жандой                                                        |                                   | 60     | 3,32  | 0,6   | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                      |                                   |        | 34,63 | 47,11 | 150,04 | 1150,85 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                      |                                   |        | 51,24 | 72,1  | 201,34 | 1651,65 |

### Суббота

|                                                                             |          |        |      |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|
|                                                                             |          |        |      |       |       |        |
| Завтрак                                                                     |          |        |      |       |       |        |
| Макароны запеченные с сыром                                                 | 124/2008 | 100/10 |      | 5,3   | 18,7  | 146    |
| Бутерброды с джемом                                                         | 381/2008 | 60/35  | 1,72 | 4,20  | 32,90 | 176,30 |
| Какао с молоком                                                             | 269/2008 | 200    | 3,77 | 3,93  | 25,95 | 153,92 |
| <b>ИТОГО:</b>                                                               |          |        | 8,89 | 13,43 | 77,55 | 476,22 |
| Обед                                                                        |          |        |      |       |       |        |
| Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами с маслом растительным | 5/2008   | 100/10 | 1,60 | 10,00 | 3,58  | 110,60 |
| Суп картофельный с клёцками                                                 | 46/2008  | 250    | 3,75 | 3,29  | 16,84 | 111,94 |

|                                                                   |                                  |        |       |       |        |         |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Котлеты рыбные<br>любительские с<br>соусом молочным с<br>мо ковыю |                                  | 100/10 | 9,33  | 2,78  | 4,77   | 81,36   |
| Каша ячневая<br>рассыпчатая с<br>луком пассе<br>ованным           | 223/2008                         | 200    | 3,02  | 13,11 | 17,06  | 198,32  |
| Напиток из<br>шиповника                                           | 289/2008                         | 200    | 0,68  |       | 21,01  | 46,87   |
| Бананы                                                            | 89/2008                          | 100    | 1,50  | 0,10  | 21,0   | 89,00   |
| Хлебец<br>«Калорийный»<br>(кондитерское<br>изделие                | 322/2008                         | 60     | 6,06  | 6,78  | 38,93  |         |
| Хлеб пшеничный                                                    | прил Сан<br>пин<br>2.4.5.2409-08 | 70     | 5,32  | 0,63  | 34,79  | 140,00  |
| Хлеб жаной                                                        |                                  | 60     | 3,32  | 0,6   | 19,23  | 109,7   |
| <b>ИТОГО:</b>                                                     |                                  |        | 34,58 | 37,29 | 177,21 | 1122,28 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                     |                                  |        | 43,47 | 50,72 | 254,76 | 1598,5  |