

Приложение № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Кузнецовская ООШ»

М.В. Посредникова

2026 год



Примерное 10-дневное меню МКОУ «Кузнецовская ООШ»



для организации горячего питания обучающихся в период летнего лагеря

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамины				минеральные в-ва, мг.			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углевод-ы, гр	Энерг. ценност-ь, ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	0,00	12,20	98,10	147,70	3,32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56
338	Банан свежий	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	7,60	4,30	23,70	168,00	0,07	0,09	0,00	0,00	153,10	0,00	0,00	1,04
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,03	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого завтрак:</i>		<i>710</i>	<i>21,90</i>	<i>14,87</i>	<i>123,88</i>	<i>719,40</i>	<i>0,43</i>	<i>11,39</i>	<i>20,01</i>	<i>0,43</i>	<i>295,31</i>	<i>168,20</i>	<i>300,80</i>	<i>15,42</i>
ОБЕД														
204	Горошек зеленый консервированный отварной	100	4,50	4,50	4,20	69,00	0,02	2,00	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,80
197	Рассольник "Петербургский"	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	25,90	71,95	0,98
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	31,39	234,98	2,80
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	1,05
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
<i>Итого обед:</i>		<i>840</i>	<i>43,47</i>	<i>36,70</i>	<i>108,50</i>	<i>891,15</i>	<i>0,62</i>	<i>12,16</i>	<i>28</i>	<i>0,84</i>	<i>109,74</i>	<i>109,55</i>	<i>462,39</i>	<i>7,60</i>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1:		1550	65,37	51,57	232,38	1610,55	1,05	23,55	48,01	1,274	405,05	277,75	763,19	23,02
ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
176	Каша пшеничная молочная	250	9,86	9,36	50,6	326,08	0	2,45	0	0	242,5	0	0	1,89
424	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
338	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	18,00	17,00	0,80
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	1,05

<i>Итого завтрак:</i>		<i>700</i>	<i>19,23</i>	<i>15,23</i>	<i>106,00</i>	<i>616,28</i>	<i>0,18</i>	<i>6,45</i>	<i>0,10</i>	<i>0,54</i>	<i>284,51</i>	<i>36,90</i>	<i>128,90</i>	<i>4,74</i>
ОБЕД														
33	Салат из свеклы с изюмом	100	1,45	6,09	8,36	93,90	0,02	3,57	0,00	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	0,00	32,14	53,78	86,84	0,09
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	4,75	32,13	166,38	1,50
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	37,00	115,46	1,34
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	11,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	2,40	1,05
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,70	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	1,05
<i>Итого обед:</i>		<i>940</i>	<i>29,05</i>	<i>33,90</i>	<i>107,26</i>	<i>819,21</i>	<i>0,66</i>	<i>36,44</i>	<i>62,75</i>	<i>0,84</i>	<i>147,35</i>	<i>167,91</i>	<i>514,35</i>	<i>6,67</i>
ИТОГО ДЕНЬ 2:		1640	48,28	49,13	213,26	1435,49	0,84	42,89	62,85	1,38	431,86	204,81	643,25	11,41
ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	3,09	4,09	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	21,80	67,00	0,47
1	Бутерброд с маслом	50	4,00	16,70	23,80	264,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,62	0,00	0,00	1,02
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	1	0,00	0,00	105,86	0,00	0,00	0,10
338	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	0,20	0,20	35,00	11,00	17,00	0,00
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	1,05
<i>Итого завтрак:</i>		<i>610</i>	<i>13,86</i>	<i>24,86</i>	<i>104,08</i>	<i>700,20</i>	<i>0,33</i>	<i>38,52</i>	<i>20,20</i>	<i>0,54</i>	<i>160,39</i>	<i>46,90</i>	<i>119,10</i>	<i>2,64</i>
ОБЕД														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	13,30	40,02	0,57
170	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	10,00	84,25	0,54
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	621,90	0,00	0,00	0,00	0,00	187,68	153,62	522,78	1,78
27	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
37	Хле ржанай	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого обед:</i>		<i>940</i>	<i>28,89</i>	<i>33,04</i>	<i>281,78</i>	<i>1139,99</i>	<i>0,33</i>	<i>20,75</i>	<i>3,75</i>	<i>0,84</i>	<i>280,8</i>	<i>227,27</i>	<i>802,58</i>	<i>14,89</i>
ИТОГО ДЕНЬ 3:		1550	42,75	57,90	385,86	1840,19	0,66	59,27	23,95	1,38	441,19	274,17	921,68	17,53
ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК														
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0	452,90	0,00	151,72	25,97	346,49	3,91

959	Какао с молоком	200	3,25	3,72	25,49	145,20	0,04	1,3	0,01	0,00	172,00	14,00	30,00	0,56
42	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
338	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	18,00	17,00	0,80
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого завтрак:</i>		<i>670</i>	<i>30,95</i>	<i>39,21</i>	<i>70,10</i>	<i>763,1</i>	<i>0,33</i>	<i>5,77</i>	<i>504,91</i>	<i>0,54</i>	<i>513,73</i>	<i>79,07</i>	<i>528,59</i>	<i>15,97</i>
ОБЕД														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	40,10	129,96	1,61
258	Жаркое по домашнему	200	18,10	18,90	21,60	330,00	0,3	11,10	0,00	2,80	22,10	44,20	203,70	3,20
699	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,00	17,06	70,13	0	4,66	0,00	0,00	6,26	2,26	4,13	0,00
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
<i>Итого обед:</i>		<i>590</i>	<i>32,60</i>	<i>31,23</i>	<i>86,25</i>	<i>814,13</i>	<i>0,67</i>	<i>63,05</i>	<i>4,95</i>	<i>3,64</i>	<i>118,94</i>	<i>123,82</i>	<i>464,803</i>	<i>16,16</i>
ИТОГО ДЕНЬ 4:		1260	63,55	70,44	156,35	1577,23	1,00	68,82	509,86	4,18	632,67	202,89	993,393	32,13
ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК														
467	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	41,24	30,52	48,00	414,21	0,13	1,09	0,00	0,49	335,40	72,48	510,97	1,24
338	Яблоко свежее	100	0,20	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	0,002
4	Бутерброд с повидлом	50	4,10	12,60	55,60	348,75	0,08	0	0,00	0,00	19,89	0,00	0,00	1,65
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого завтрак:</i>		<i>400</i>	<i>48,81</i>	<i>44,59</i>	<i>148,30</i>	<i>942,16</i>	<i>0,37</i>	<i>11,34</i>	<i>0,00</i>	<i>1,03</i>	<i>377,30</i>	<i>95,58</i>	<i>557,07</i>	<i>13,39</i>
ОБЕД														
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	17,79	32,08	0,84
101	Суп - харчо	250/13	4,97	6,19	21,30	152,84	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
498	Котлеты рубленные из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,03	0,00	0,00	18,23	0,00	0,00	1,49
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	6,96	46,32	297,60	0,24	0,00	0,00	0,00	17,26	0,00	0,00	5,60
72	Напито витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	3,00	0,00
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50

	<i>Итого обед:</i>	690	35,47	38,59	125,99	1046,14	0,87	49,45	0,12	3,18	67,08	41,89	137,384	18,74
ИТОГО ДЕНЬ 5:		1090	84,28	83,18	274,29	1988,3	1,24	60,79	0,12	4,21	444,38	137,47	694,454	32,132
ДЕНЬ 6														
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	0,101	0,00	0,00	0,163	0,00	33,63	144,61	0,72
3	Бутерброд с сыром	50	7,60	4,30	23,70	168,00	0,07	0,09	0,00	0,00	153,10	0,00	0,00	1,04
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	0,00	0,10
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
338	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	18,00	17,00	0,80
<i>Итого завтрак:</i>		750	21,58	17,58	121,51	740,23	0,35	4,61	0,00	0,70	272,97	65,73	196,71	13,16
ОБЕД														
15	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	0,00	18,68	16,26	34,61	0,74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,69	2,84	14,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09
147	Рыба припущенная в молоке	100	12,00	8,31	4,52	138,90	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00	0,00	19,52	39,10	106,30	1,54
95	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,50	0,00	2,04	16,30	4,10	4,40	0,18
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
<i>Итого обед:</i>		940	25,33	24,63	102,48	781,83	1,09	78,51	28	2,88	93,11	110,56	314,26	14,36
ИТОГО ДЕНЬ 6:		1690	46,91	42,21	223,99	1522,06	1,441	83,12	28	3,583	366,08	176,29	510,97	27,518
ДЕНЬ 7														
ЗАВТРАК														
4	Каша пшенная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,20	23,06	117,00	1,18
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	30,00	0,56
338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,001
1	Бутерброд с маслом	50	4,00	16,70	23,80	264,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,62	0,00	0,00	1,02
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого завтрак:</i>		600	17,72	30,79	163,59	926,68	0,46	11,84	0,18	1,22	335,83	93,16	210,10	13,26
ОБЕД														
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,45	0,00	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84
63	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250	8,00	4,42	31,82	201,67	0,15	4,32	0,00	0,00	30,45	0,00	0,00	2,15

56	Плов с мясом и перловой крупой	180	19,81	14,11	29,40	361,70	0,17	2,60	0,00	0,00	42,50	48,70	241,00	4,00
81	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	12,27	23,20	2,13
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
	<i>Итого обед:</i>	820	35,14	26,27	97,76	863,67	0,58	29,5	0	0,84	119,87	102,86	399,38	19,93
ИТОГО ДЕНЬ 7:		1420,00	52,86	57,06	261,35	1790,35	1,04	41,34	0,18	2,06	455,70	196,02	609,48	33,19
ДЕНЬ 8														
ЗАВТРАК														
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	23,52	156,52	0,30
4	Бутерброд с повидлом	50	4,10	12,60	55,60	348,75	0,08	0	0,00	0,00	19,89	0,00	0,00	1,65
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
338	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	18,00	17,00	0,80
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
424	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	<i>Итого завтрак:</i>	700	19,71	24,57	130,70	797,59	0,34	5,34	36,82	0,54	254,07	60,42	285,42	14,25
ОБЕД														
15	Салат из свежих помидоро и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	0,00	18,68	16,26	34,61	0,74
65	Свекольник	250	1,80	4,10	9,30	81,12	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тевтели свино-говяжьи с соусом сметанно-томатным	100	9,04	13,43	11,69	204,32	0,188	3,38	7,00	2,20	17,58	7,45	98,04	1,39
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
27	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
	<i>Итого обед:</i>	940	26,21	31,25	110,95	880,03	0,518	23,738	35	3,037	56,75	75,97	284,51	14,42
ИТОГО ДЕНЬ 8:		1640	45,92	55,82	241,65	1677,62	0,858	29,078	71,82	3,577	310,82	136,39	569,93	28,67
ДЕНЬ 9														
ЗАВТРАК														
463	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	200/50	42,05	28,5	25,65	526,5	0,16	0,56	0	128,2	350,5	58,5	513,2	1,73
338	Яблоко свежее	100	0,20	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	0,002
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	0,00	0,10

42	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого завтрак:</i>		<i>370</i>	<i>52,86</i>	<i>38,67</i>	<i>71,25</i>	<i>844,5</i>	<i>0,36</i>	<i>11,22</i>	<i>52</i>	<i>128,74</i>	<i>648,37</i>	<i>88,6</i>	<i>659,3</i>	<i>12,532</i>
ОБЕД														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,65	1,09
165	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	6,61	19,78	41,93	372,2	0,2	8,1	0	0	37,5	0	0	1,23
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	20	1,8	143
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	15,2	62	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
<i>Итого обед:</i>		<i>940</i>	<i>37,13</i>	<i>43,86</i>	<i>98,6</i>	<i>992,1</i>	<i>0,6</i>	<i>29,85</i>	<i>20</i>	<i>1,04</i>	<i>150,96</i>	<i>92,4</i>	<i>224,77</i>	<i>159,5</i>
ИТОГО ДЕНЬ9:		1310	89,99	82,53	169,85	1836,6	0,96	41,07	72	129,78	799,33	181	884,07	172,032
ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК														
174	Каша овсяная "Геркулес" молчная вязкая	200	4,08	4,92	17,80	132,00	0,10	0,25	0,00	0,00	68,67	0,00	0,00	0,83
4	Бутерброд с повидлом	50	4,10	12,60	55,60	348,75	0,08	0,25	0,00	0,00	19,89	0,00	0,00	1,65
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	30,00	0,56
338	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	18,00	17,00	0,80
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
<i>Итого завтрак:</i>		<i>700</i>	<i>15,77</i>	<i>22,51</i>	<i>139,99</i>	<i>825,15</i>	<i>0,37</i>	<i>5,80</i>	<i>0,01</i>	<i>0,54</i>	<i>224,57</i>	<i>46,10</i>	<i>82,10</i>	<i>14,34</i>
ОБЕД														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0,00	0,00	18,68	16,26	34,61	0,74
200	Суп картофельный с гречками	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,00	0,00	0,00	25,85	31,13	76,8	1,18
258	Жаркое по домашнему	200	18,10	18,90	21,60	330,00	0,3	11,10	0,00	2,80	22,10	44,20	203,70	3,20
72	Напиток с витаминами "Витшка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,30	20,00	2,34	0,12	0,00	0,00	3,00	0,00
38	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	14,10	35,10	10,50
37	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	10,00	67,20	0,31
<i>Итого обед:</i>		<i>840</i>	<i>27,09</i>	<i>29,43</i>	<i>82,92</i>	<i>760,05</i>	<i>0,99</i>	<i>59,86</i>	<i>2,34</i>	<i>3,76</i>	<i>80,64</i>	<i>115,69</i>	<i>420,41</i>	<i>15,93</i>
ИТОГО ДЕНЬ 10:		1540	42,86	51,94	222,91	1585,2	1,36	65,66	2,35	4,30	305,21	161,79	502,51	30,27

итого за 10 дней:	582,77	601,78	2381,89	16863,7
среднедневная сбалансированность	58,27	60,17	238,18	1686,4

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный,-К.:А.С.К.,2005