

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ Старокармыжская СОШ

\_\_\_\_\_  
(подпись)      Яковлева И.Г.  
(инициалы, фамилия)

Приказ № 37 п.2 от

«\_\_20\_\_» \_\_\_\_ 03 \_\_\_\_ 20\_25\_\_ г

СОГЛАСОВАНО  
Начальник оздоровительного лагеря

\_\_\_\_\_  
(подпись)      Е.А. Иванова  
(инициалы, фамилия)

«\_\_20\_\_» \_\_\_\_ 03 \_\_\_\_ 20\_25\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Фельдшер ФАП « Старокармыжский»

\_\_\_\_\_  
(подпись)      Е.М.Яшина  
(инициалы, фамилия)

«\_\_20\_\_» \_\_\_\_ 03 \_\_\_\_  
20\_25\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Повар

\_\_\_\_\_  
(подпись)      О.В. Максютин  
(инициалы, фамилия)

«\_\_20\_\_» \_\_\_\_ 03 \_\_\_\_ 20\_25\_\_ г.

## **Примерное двухнедельное меню для оздоровительного лагеря**

**с дневным пребыванием детей  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Старокармыжская средняя общеобразовательная школа»  
д. Старый Кармыж**

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.         | Наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые ценности, гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                   |                         |                 | Б                     | Ж     | У     |                                   |
| День №1 – Завтрак |                         |                 |                       |       |       |                                   |
|                   | Каша Дружба             | 200             | 6,55                  | 8,33  | 35,09 | 241,11                            |
|                   | Чай с сахаром           | 200             | 0,07                  | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                   | Бутерброд с маслом      | 40              | 1,70                  | 15,10 | 10,26 | 183,6                             |
| День №1 - Обед    |                         |                 |                       |       |       |                                   |
|                   | Борщ со сметаной        | 250             | 1,81                  | 4,91  | 25,25 | 102,50                            |
|                   | Фрикаделька Петушок     | 80              | 9,39                  | 10,53 | 6,74  | 170,29                            |
|                   | Макароны отварные       | 150             | 5,52                  | 5,29  | 34,38 | 211,09                            |
|                   | Подлив                  | 30              | 0,16                  | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                   | Компот из яблок         | 200             | 0,20                  | 0,20  | 22,3  | 110,00                            |
|                   | Салат из свежей капусты | 60              | 1,01                  | 6,07  | 6,38  | 84,02                             |
|                   | Хлеб ржаной             | 30              | 1,98                  | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                   | Хлеб пшеничный          | 30              | 2,31                  | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №1 - Полдник |                         |                 |                       |       |       |                                   |
|                   | Яблоко                  | 100             | 0,40                  | -     | 11,25 | 46,00                             |
|                   | Сок                     | 200             | 0.4                   | 0.1   | 76    | 320                               |
|                   | ИТОГО:                  |                 |                       |       |       | 1677,87                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.          | Наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                             |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День № 2 – Завтрак |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Суп молочный с вермишелью                   | 200             | 6,06                     | 6,03  | 20,32 | 159,40                            |
|                    | Чай с сахаром                               | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №2 – Обед     |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 250             | 7,29                     | 5,70  | 16,99 | 148,50                            |
|                    | Котлета мясная                              | 80              | 11,68                    | 9,30  | 13,31 | 178,02                            |
|                    | Рис припущенный                             | 150             | 5,85                     | 9,74  | 50,00 | 298,47                            |
|                    | Подлив                                      | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                    | Салат помидоры с зеленым луком              | 60              | 1,20                     | 12,19 | 5,52  | 136,70                            |
|                    | Компот из сухофруктов                       | 200             | 0,48                     | 0,25  | 26,81 | 110,96                            |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №2 – Полдник  |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Банан                                       | 100             | 1,50                     | -     | 22,40 | 90,67                             |
|                    | Коктейль                                    | 200             | 6.0                      | 6.4   | 21.60 | 168.0                             |
|                    | ИТОГО:                                      |                 |                          |       |       | 1570,78                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.         | Наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-------------------|------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                   |                        |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День №3 – Завтрак |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Запеканка творожная    | 150             | 5.12                     | 6.62  | 32.61 | 210.13                            |
|                   | Какао                  | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                   | Бутерброд с маслом     | 40              | 1.7                      | 15.10 | 10.26 | 183.6                             |
|                   | Груша                  | 100             | 1.05                     | -     | 22.40 | 90.67                             |
| День №3 – Обед    |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Суп рассольник         | 250             | 2,69                     | 2,84  | 17,14 | 104,75                            |
|                   | Рыба жареная           | 55              | 8.1                      | 7.4   | 2.2   | 108                               |
|                   | Пюре картофельное      | 150             | 3,60                     | 4,80  | 20,45 | 137,25                            |
|                   | Салат из свежих овощей | 100             | 1.0                      | 10.16 | 4.6   | 113.92                            |
|                   | Подлив                 | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                   | Напиток из шиповника   | 200             | 0,68                     | -     | 21,01 | 46,87                             |
|                   | Хлеб ржаной            | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                   | Хлеб пшеничный         | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №3 – Полдник |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Сосиска в тесте        | 100             | 9.85                     | 16.57 | 34.25 | 316                               |
|                   | Сок                    | 200             | -                        | -     | 10    | 40                                |
|                   | Конфеты                | 33              | 0.4                      | 0.1   | 76.0  | 320                               |
|                   | ИТОГО:                 |                 |                          |       |       | 1880.45                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.         | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>ценности, гр. |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-------------------|----------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                   |                                              |                 | Б                        | Ж    | У     |                                   |
| День №4 – Завтрак |                                              |                 |                          |      |       |                                   |
|                   | Каша гречневая                               | 200             | 8.77                     | 9.16 | 34.71 | 257                               |
|                   | Чай с сахаром                                | 200             | 0,07                     | 0,01 | 15,31 | 61,62                             |
|                   | Бутерброд с сыром                            | 60              | 4,97                     | 8,01 | 7,56  | 122,2                             |
| День №4 - Обед    |                                              |                 |                          |      |       |                                   |
|                   | Суп с клецками                               | 250             | 3,75                     | 3,29 | 16,84 | 111,94                            |
|                   | Макароны отварные                            | 150             | 5,52                     | 5,29 | 34,38 | 211,09                            |
|                   | Подлив                                       | 30              | 0,16                     | 1,10 | 1,57  | 16,84                             |
|                   | Рыба жареная                                 | 55              | 8.1                      | 7.4  | 2.2   | 108                               |
|                   | Салат огурцы с помидорами и луком<br>зеленым | 60              | 0,54                     | 6,10 | 4,94  | 76,87                             |
|                   | Кисель из плодово-ягодн.концентрата          | 200             | 1,36                     | -    | 29,02 | 116,19                            |
|                   | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1,98                     | 0,33 | 12,3  | 60,0                              |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,31                     | 0,24 | 14,85 | 70,8                              |
| День №4 - Полдник |                                              |                 |                          |      |       |                                   |
|                   | Коктейль                                     | 200             | 6,00                     | 6,40 | 21,60 | 168,00                            |
|                   | Груша                                        | 100             | 0.4                      | -    | 11.25 | 46.00                             |
|                   |                                              |                 |                          |      |       |                                   |
|                   | ИТОГО:                                       |                 |                          |      |       | 1426.55                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.          | Наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|--------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                          |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День № 5 – Завтрак |                          |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Каша пшеничная           | 200             | 6,04                     | 2,27  | 34,29 | 227,16                            |
|                    | Чай с сахаром            | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                    | Бутерброд с сыром        | 60              | 4,97                     | 8,01  | 7,56  | 122,2                             |
|                    | Хлеб пшеничный           | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День № 5 - Обед    |                          |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Уха                      | 250             | 2,69                     | 1,84  | 3,5   | 58,84                             |
|                    | Тефтели Ежики            | 80              | 14,66                    | 21,65 | 15,10 | 313,82                            |
|                    | Салат капуста с огурцами | 60              | 1,40                     | 1,90  | 4,00  | 38,30                             |
|                    | Каша гречневая           | 150             | 7,46                     | 5,61  | 35,84 | 230,45                            |
|                    | Подлив                   | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                    | Апельсиновый напиток     | 200             | 1,00                     | -     | 21,20 | 94,00                             |
|                    | Хлеб ржаной              | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                    | Хлеб пшеничный           | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День № 5 - Полдник |                          |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Груша                    | 100             | 0,42                     | -     | 9,42  | 37,00                             |
|                    | Сырок глазированный      | 45              | 2.47                     | 10.35 | 17.55 | 171.00                            |
|                    | ИТОГО:                   |                 |                          |       |       | 1572,83                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.          | Наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|--------------------|------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                        |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День № 6 – Завтрак |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Каша дружба            | 200             | 6,55                     | 8,33  | 35,09 | 241,11                            |
|                    | Чай с сахаром          | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                    | Хлеб пшеничный         | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
|                    | Банан                  | 100             | 1,50                     | -     | 22,40 | 90,67                             |
|                    |                        |                 |                          |       |       |                                   |
| День № 6 - Обед    |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Суп гороховый          | 250             | 5,49                     | 5,28  | 16,33 | 134,75                            |
|                    | Плов из курицы         | 150             | 25,38                    | 21,25 | 44,61 | 471,25                            |
|                    | Салат помидоры с луком | 100             | 1,00                     | 10,16 | 4,60  | 113,92                            |
|                    | Компот из яблок        | 200             | 0,20                     | 0,20  | 22,3  | 110,00                            |
|                    | Хлеб ржаной            | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                    | Хлеб пшеничный         | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
|                    |                        |                 |                          |       |       |                                   |
| День № 6 - Полдник |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                    |                        |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Конфеты                | 45              | 2.3                      | 14    | 28    | 260                               |
|                    | Сок                    | 200             | 0.4                      | 0.1   | 76    | 320                               |
|                    | ИТОГО:                 |                 |                          |       |       | 2004.92                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.         | Наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>ценности, гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-------------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                   |                           |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День №7 – Завтрак |                           |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Каша манная молочная      | 200             | 6,53                     | 7,03  | 1,52  | 110,54                            |
|                   | Чай с сахаром             | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                   | Бутерброд с маслом        | 40              | 1,70                     | 15,10 | 10,26 | 183,6                             |
| День №7 - Обед    |                           |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Суп крестьянский с крупой | 250             | 5,99                     | 7,54  | 15,53 | 148,28                            |
|                   | Фрикаделька Петушок       | 80              | 9,39                     | 10,53 | 6,74  | 170,29                            |
|                   | Подлив                    | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                   | Пюре картофельное         | 150             | 3,60                     | 4,80  | 20,45 | 137,25                            |
|                   | Салат капуста с огурцами  | 60              | 1,40                     | 1,90  | 4,00  | 38,30                             |
|                   | Компот из сухофруктов     | 200             | 0,04                     | -     | 24,76 | 94,20                             |
|                   | Хлеб ржаной               | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                   | Хлеб пшеничный            | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №7 - Полдник |                           |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Банан                     | 200             | 2,50                     | -     | 44.88 | 181.00                            |
|                   | Коктейль                  | 200             | 6.9                      | 6.4   | 21.6  | 168.00                            |
|                   | ИТОГО:                    |                 |                          |       |       | 1440.72                           |



Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.         | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-------------------|----------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                   |                                              |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День №8 – Завтрак |                                              |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Омлет натуральный                            | 165             | 17,91                    | 27,75 | 4,68  | 340,12                            |
|                   | Чай с сахаром                                | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №8 - Обед    |                                              |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Суп с вермишелью                             | 250             | 1,75                     | 4,89  | 8,49  | 84,75                             |
|                   | Гуляш из птицы                               | 100             | 5,10                     | 2,10  | 5,00  | 29,00                             |
|                   | Макароны отварные                            | 150             | 5,52                     | 5,29  | 34,38 | 211,09                            |
|                   | Компот из апельсинов и яблок                 | 200             | 0,31                     | 0,07  | 18,09 | 74,17                             |
|                   | Салат огурцы с помидорами и<br>зеленым луком | 60              | 0,98                     | 5,13  | 4,54  | 65,81                             |
|                   | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №8 - Полдник |                                              |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Апельсин                                     | 100             | 0,90                     | -     | 7,50  | 37,30                             |
|                   | Конфеты                                      | 50              | 0.4                      | 0.1   | 76..0 | 320                               |
|                   | ИТОГО:                                       |                 |                          |       |       | 1425.46                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.         | Наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-------------------|-------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                   |                         |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День №9 – Завтрак |                         |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Каша пшенная            | 200             | 6,04                     | 2,27  | 34,29 | 227,16                            |
|                   | Чай с сахаром           | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                   | Бутерброд с сыром       | 30/30           | 4,97                     | 8,01  | 7,56  | 122,2                             |
| День №9 - Обед    |                         |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Суп борщ                | 250             | 1,81                     | 4,91  | 25,25 | 102,50                            |
|                   | Рис припущенный         | 150             | 5,85                     | 9,74  | 50,00 | 298,47                            |
|                   | Котлета мясная          | 80              | 11,68                    | 9,30  | 13,31 | 178,02                            |
|                   | Подлив                  | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                   | Салат из свежей капусты | 60              | 1,01                     | 6,07  | 6,38  | 84,02                             |
|                   | Напиток из кураги       | 200             | 0,11                     | -     | 21,07 | 153,92                            |
|                   | Хлеб ржаной             | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                   | Хлеб пшеничный          | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №9 - Полдник |                         |                 |                          |       |       |                                   |
|                   | Коктейль                | 200             | 0.9                      | 6,40  | 21,60 | 168,00                            |
|                   | Сосиска в тесте         | 100             | 9.85                     | 16.57 | 34.25 | 316.00                            |
|                   | ИТОГО:                  |                 |                          |       |       | 1859,55                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.          | Наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|--------------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                           |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День №10 – Завтрак |                           |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Каша рисовая              | 200             | 5,12                     | 6,62  | 32,61 | 210,13                            |
|                    | Чай с сахаром             | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                    | Хлеб пшеничный            | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №10 - Обед    |                           |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Суп рассольник            | 250             | 3,13                     | 5,30  | 20,00 | 142,06                            |
|                    | Сосиска отварная          | 60              | 6,24                     | 12,00 | 12,72 | 134,4                             |
|                    | Салат капустный           | 60              | 1,01                     | 6,07  | 6,38  | 84,02                             |
|                    | Каша гречневая            | 150             | 7,46                     | 5,61  | 35,84 | 230,45                            |
|                    | Подлив                    | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                    | Компот из яблок с лимоном | 200             | 0,20                     | 0,20  | 22,3  | 110,00                            |
|                    | Хлеб ржаной               | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                    | Хлеб пшеничный            | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №10 - Полдник |                           |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Груша                     | 100             | 0,42                     | -     | 9,42  | 37,00                             |
|                    | Сок                       | 500             | 1.0                      | 0.25  | 190   | 800                               |
|                    | ИТОГО:                    |                 |                          |       |       | 2028,12                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.          | Наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые ценности, гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|--------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                         |                 | Б                     | Ж     | У     |                                   |
| День №11 – Завтрак |                         |                 |                       |       |       |                                   |
|                    | Каша Дружба             | 200             | 6,55                  | 8,33  | 35,09 | 241,11                            |
|                    | Чай с сахаром           | 200             | 0,07                  | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                    | Бутерброд с маслом      | 40              | 1,70                  | 15,10 | 10,26 | 183,6                             |
| День №11 - Обед    |                         |                 |                       |       |       |                                   |
|                    | Борщ со сметаной        | 250             | 1,81                  | 4,91  | 25,25 | 102,50                            |
|                    | Фрикаделька Петушок     | 80              | 9,39                  | 10,53 | 6,74  | 170,29                            |
|                    | Макароны отварные       | 150             | 5,52                  | 5,29  | 34,38 | 211,09                            |
|                    | Подлив                  | 30              | 0,16                  | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                    | Компот из яблок         | 200             | 0,20                  | 0,20  | 22,3  | 110,00                            |
|                    | Салат из свежей капусты | 60              | 1,01                  | 6,07  | 6,38  | 84,02                             |
|                    | Хлеб ржаной             | 30              | 1,98                  | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                    | Хлеб пшеничный          | 30              | 2,31                  | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №11 - Полдник |                         |                 |                       |       |       |                                   |
|                    | Яблоко                  | 200             | 0,80                  | -     | 22.50 | 92.0                              |
|                    | Слойка                  | 100             | 4.1                   | 28.7  | 28.3  | 407.0                             |
|                    | ИТОГО:                  |                 |                       |       |       | 1810,87                           |

Утверждаю:

Директор школы:

Яковлева И.Г. \_\_\_\_\_

| №<br>реп.          | Наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые ценности,<br>гр. |       |       | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                             |                 | Б                        | Ж     | У     |                                   |
| День №12 – Завтрак |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Суп молочный с вермишелью                   | 200             | 6,06                     | 6,03  | 20,32 | 159,40                            |
|                    | Чай с сахаром                               | 200             | 0,07                     | 0,01  | 15,31 | 61,62                             |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №12 – Обед    |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 250             | 7,29                     | 5,70  | 16,99 | 148,50                            |
|                    | Котлета мясная                              | 80              | 11,68                    | 9,30  | 13,31 | 178,02                            |
|                    | Рис припущенный                             | 150             | 5,85                     | 9,74  | 50,00 | 298,47                            |
|                    | Подлив                                      | 30              | 0,16                     | 1,10  | 1,57  | 16,84                             |
|                    | Салат помидоры с зеленым луком              | 60              | 1,20                     | 12,19 | 5,52  | 136,70                            |
|                    | Компот из сухофруктов                       | 200             | 0,48                     | 0,25  | 26,81 | 110,96                            |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98                     | 0,33  | 12,3  | 60,0                              |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,31                     | 0,24  | 14,85 | 70,8                              |
| День №12 – Полдник |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | Банан                                       | 100             | 1,50                     | -     | 22,40 | 90,67                             |
|                    |                                             |                 |                          |       |       |                                   |
|                    | ИТОГО:                                      |                 |                          |       |       | 1402,78                           |

