

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ ОШ №3



2024 г.

МЕНЮ

**Меню на летние лагеря  
для общеобразовательных организаций г.Волжска  
2024г.**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.														
Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
сборник рецепт.1996,2004гг.		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>03.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Макароны отв.запеченные с сыром	334	145.00	207,70	8,41	12,47	33,79	0,052	0,42	102,00	0,4	309,5	196,50	21,6	0,712
Кофейный напиток с молоком	692	200.00	86,00	2,50	2,90	11,30	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,0	19,50	4,2	0,33
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО :			472,40	15,21	15,57	81,04	0,21	151,02	114,15	1,31	395,50	343,20	79,70	2,19
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф.с бобовымина кур.бул-не	139	200.00/25.00	185,60	5,72	4,77	17,84	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	0,10	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
Сыр порционный	97	15.00	53,80	3,50	4,40	4,80	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Огурец в нарезке	54-2з	60.00	8,50	0,50	0,00	1,50	0,02	6,00	6,00	0,06	14,00	25,00	8,40	0,36
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО :			724,80	29,72	22,87	103,14	0,66	42,12	2245,50	6,50	332,72	658,65	149,12	10,23
<b>ВСЕГО</b>			<b>1197,20</b>	<b>44,93</b>	<b>38,44</b>	<b>184,18</b>	<b>0,87</b>	<b>193,14</b>	<b>2359,65</b>	<b>7,81</b>	<b>728,22</b>	<b>1001,85</b>	<b>228,82</b>	<b>12,42</b>
<b>04.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога со сметаной	366	150.00/20.00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Мандарин	386	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,2
ИТОГО:			578,40	30,50	23,80	59,40	0,23	64,96	290,96	3,45	376,26	390,45	72,30	3,53
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	200.00/25.00	117,60	4,96	4,72	13,60	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75

Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	13,40	26,72	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Яйцо вареное	337	40.00	63,00	5,10	4,60	0,30	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
Икра свекольная	78	60.00	37,60	1,44	4,56	7,80	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			741,00	28,70	27,68	99,62	0,40	17,99	1248,74	8,66	255,67	409,69	132,05	7,00
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1319,40</b>	<b>59,20</b>	<b>51,48</b>	<b>159,02</b>	<b>0,62</b>	<b>82,95</b>	<b>1539,70</b>	<b>12,11</b>	<b>631,93</b>	<b>800,14</b>	<b>204,35</b>	<b>10,53</b>
<b>05.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша манная мол. с маслом	302	190.00/10.00	216,80	4,20	7,80	27,10	0,06	0,00	65,30	0,766	10,08	39,64	7,99	0,464
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО:			503,30	12,80	11,40	81,95	0,24	150,00	65,45	1,95	37,88	159,84	70,29	2,47
<b>ОБЕД</b>														
Бульон из птицы с яйцом	107	200./25/20	126,48	10,40	9,04	0,91	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
Каша пшенная	302	150.00	250,50	6,60	7,50	38,40	0,17	0,00	21,00	0,25	16,64	134,43	47,34	1,55
Помидор в нарезке	54-3з	60.00	12,80	0,70	0,00	2,30	0,04	15,00	79,80	0,03	8,40	16,00	12,00	0,54
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			785,38	30,70	27,54	101,41	0,37	31,93	502,80	1,83	99,29	475,13	124,84	16,53
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1288,68</b>	<b>43,50</b>	<b>38,94</b>	<b>183,36</b>	<b>0,61</b>	<b>181,93</b>	<b>568,25</b>	<b>3,78</b>	<b>137,17</b>	<b>634,97</b>	<b>195,13</b>	<b>19,00</b>
<b>06.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша геркулесовая молоч. с масл.	302	190.00/10.0	223,20	5,00	9,90	26,00	0,02	0,00	65,30	0,81	25,00	147,40	57,28	1,62
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО:			499,80	11,90	10,30	84,35	0,20	155,60	0,15	2,05	51,40	263,60	107,38	4,63
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой карт.на кур.буль-не со сметаной	110	200.00/25.00	136,80	2,36	2,04	10,48	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Тефтели рыбн.с рис.в том.соусе пар.	394	75.00/45.00	175,60	9,20	7,10	10,90	0,09	14,70	90,00	3,10	30,80	3,80	19,20	9,9
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180.00	236,00	6,30	7,40	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Огурец в нарезке	54-2з	60.00	8,50	0,50	0,00	1,50	0,02	6,00	6,00	0,06	14,00	25,00	8,40	0,36
Компот из свеж плодов (яблоки)	631	200.00	41,60	0,20	0,00	35,80	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	2,40	4,00	0,8
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			738,50	23,16	16,94	132,38	1,09	38,96	1234,80	5,15	129,76	269,68	92,93	15,77
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1238,30</b>	<b>35,06</b>	<b>27,24</b>	<b>216,73</b>	<b>1,29</b>	<b>194,56</b>	<b>1234,95</b>	<b>7,20</b>	<b>181,16</b>	<b>533,28</b>	<b>200,31</b>	<b>20,40</b>
<b>07.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная мол. с маслом	302	190.00/10.0	227,30	5,50	9,75	32,00	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Мандарин	386	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,2
ИТОГО:			516,70	15,80	13,75	86,50	0,26	60,76	110,36	5,36	186,65	356,30	71,00	2,86
<b>ОБЕД</b>														

Суп карт. с крупой (пшено) на кур.б	138	200.00/25.0	140,00	6,70	5,10	18,40	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.0/45.00	161,10	17,00	8,00	4,60	0,075	5,01	0,00	0,675	16,30	192,30	27,10	2,13
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
Капуста тушеная	214	60.00	45,40	1,60	2,80	6,40	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО			734,50	34,20	24,40	106,90	0,45	36,00	1497,00	4,27	159,30	547,50	130,52	6,40
<b>ВСЕГО.</b>			<b>1251,20</b>	<b>50,00</b>	<b>38,15</b>	<b>193,40</b>	<b>0,71</b>	<b>96,76</b>	<b>1607,36</b>	<b>9,63</b>	<b>345,95</b>	<b>903,80</b>	<b>201,52</b>	<b>9,26</b>
<b>10.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Макароны отв.запеченные с сыром	334	145.00	207,70	8,41	12,47	33,79	0,05	0,42	102,00	0,40	309,50	196,50	21,60	0,712
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО :			494,20	17,01	16,07	88,64	0,23	150,42	102,15	1,58	337,30	316,70	83,90	2,72
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	200.00/25.0	117,60	4,96	4,72	13,60	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Рис отварной	511	180.00	274,00	4,50	7,40	46,30	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Икра свекольная	78	60.00	37,60	1,44	4,56	7,80	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			748,00	26,50	22,28	123,10	0,40	26,83	2035,60	5,74	102,27	476,75	124,80	5,88
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1242,20</b>	<b>43,51</b>	<b>38,35</b>	<b>211,74</b>	<b>0,63</b>	<b>177,25</b>	<b>2137,75</b>	<b>7,32</b>	<b>439,57</b>	<b>793,45</b>	<b>208,70</b>	<b>8,60</b>
<b>11.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога со сметаной	366	150.00/20.00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
Кофейный напиток с молоком	692	200.00	86,00	2,50	2,90	11,30	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО.			573,63	28,18	23,10	72,46	0,21	26,80	262,96	3,11	319,26	289,25	75,90	7,57
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф.с бобовыми на кур.бул-не	139	200.00/25.00	185,60	5,72	4,77	17,84	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	13,40	26,72	0,06	9,98	48,00	3,57	44,60	199,30	45,10	2,03
Сыр порционный	97	15.00	53,80	3,50	4,40	4,80	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Помидор в нарезке	54-3з	60.00	12,80	0,70	0,00	2,30	0,04	15,00	79,80	0,03	8,40	16,00	12,00	0,54
Напиток лимонный	699	200.00	30,00	0,10	0,00	24,20	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО			724,00	26,72	22,97	107,26	0,42	34,88	1433,80	5,59	261,47	586,15	135,02	9,04
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1297,63</b>	<b>54,90</b>	<b>46,07</b>	<b>179,72</b>	<b>0,63</b>	<b>61,68</b>	<b>1696,76</b>	<b>8,70</b>	<b>580,73</b>	<b>875,40</b>	<b>210,92</b>	<b>16,61</b>
<b>13.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшенная мол. с маслом	302	190.00/10.00	230,00	5,00	8,60	31,00	0,21	0,00	66,80	0,25	14,70	118,40	11,50	1,37
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО:			509,10	14,20	13,80	99,45	0,41	151,60	106,95	1,50	192,90	376,30	73,00	3,45
<b>ОБЕД</b>														

Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	200.00/25.00	117,60	5,68	3,68	16,88	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809
Биточки рубл.из птицы паров.	500	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9
Яйцо вареное	337	40.00	63,00	5,10	4,60	0,30	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
Капуста тушеная	214	60.00	45,40	1,60	2,80	6,40	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			740,40	35,98	30,48	109,18	0,54	33,22	1747,14	9,50	302,40	513,54	157,07	7,18
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1249,50</b>	<b>50,18</b>	<b>44,28</b>	<b>208,63</b>	<b>0,95</b>	<b>184,82</b>	<b>1854,09</b>	<b>11,00</b>	<b>495,30</b>	<b>889,84</b>	<b>230,07</b>	<b>10,63</b>
<b>14.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная мол. с маслом	302	190.00/10.00	227,30	5,50	9,75	32,00	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО:			503,90	12,40	10,15	90,35	0,28	155,60	70,45	4,34	28,85	243,10	75,10	4,01
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	200.00/25.00	117,60	4,96	4,72	13,60	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
Тефтели рыбн.с рис.в том.соусе пар.	394	75.00/45.00	175,60	9,20	7,10	10,90	0,09	14,70	90,00	3,10	30,80	3,80	19,20	9,9
Макаронные изд. отвар с маслом	332	180.00	236,00	6,30	7,40	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Огурец в нарезке	54-2з	60.00	8,50	0,50	0,00	1,50	0,02	6,00	6,00	0,06	14,00	25,00	8,40	0,36
Компот из свеж плодов (яблоки)	631	200.00	41,60	0,20	0,00	35,80	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	2,40	4,00	0,8
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			719,30	25,76	19,62	135,50	0,43	36,10	1117,80	5,77	106,74	190,38	82,51	14,46
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1223,20</b>	<b>38,16</b>	<b>29,77</b>	<b>225,85</b>	<b>0,70</b>	<b>191,70</b>	<b>1188,25</b>	<b>10,11</b>	<b>135,59</b>	<b>433,48</b>	<b>157,61</b>	<b>18,47</b>
<b>17.06.2024г.</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с маслом	302	190.00/10.00	215,30	2,90	7,80	30,00	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:			514,33	12,98	11,80	98,86	0,25	23,60	88,96	3,37	245,30	244,15	75,20	6,96
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой карт.на кур.буль-не со сметаной	110	200.00/25.00	136,80	2,36	2,04	10,48	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996	394	50.00/150.00	266,00	17,90	10,40	22,90	0,255	7,48	51,00	1,13	25,90	12,80	54,80	3,36
Сыр порционный	97	15.00	53,80	3,50	4,40	4,80	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Икра морковная	78	60.00	37,60	1,32	4,56	6,84	0,01	2,28	0,68	0,06	19,00	22,00	11,00	11
Компот из ягод суш.(изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			710,00	30,08	21,80	103,82	1,14	23,81	1207,68	2,43	244,07	367,55	142,07	18,41
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1224,33</b>	<b>43,06</b>	<b>33,60</b>	<b>202,68</b>	<b>1,39</b>	<b>47,41</b>	<b>1296,64</b>	<b>5,80</b>	<b>489,37</b>	<b>611,70</b>	<b>217,27</b>	<b>25,37</b>
<b>18.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Яйцо вареное	337	40.00	63,00	5,10	4,60	0,30	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
Каша гречневая вязкая с маслом	302	190.00/10.00	231,20	5,70	9,10	28,30	0,215	0,00	66,30	0,5	11,2	150,90	100,0	3,37
Кофейный напиток с молоком	692	200.00	86,00	2,50	2,90	11,30	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66

ИТОГО :			520,20	17,90	17,00	71,30	0,38	0,78	78,44	4,62	231,70	257,74	144,50	5,34
<b>ОБЕД</b>														
Щи из свеж.кап.на кур.б-не	124	200.00/25.00	92,00	4,96	5,12	8,08	0,115	20,86	1267,00	0,38	62,27	133,80	36,92	1,559
Рыба туш.в том. с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	0,10	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9
Икра свекольная	78	60.00	37,60	1,44	4,56	7,80	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО:			715,20	28,40	23,38	115,13	0,67	203,66	2201,25	6,04	212,84	523,30	157,72	8,86
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1235,40</b>	<b>46,30</b>	<b>40,38</b>	<b>186,43</b>	<b>1,05</b>	<b>204,44</b>	<b>2279,69</b>	<b>10,66</b>	<b>444,54</b>	<b>781,04</b>	<b>302,22</b>	<b>14,20</b>
<b>19.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога со сметаной	366	150.00/20.00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
ИТОГО:			575,50	28,80	23,40	59,75	0,25	154,20	251,05	2,37	219,86	281,25	88,60	3,68
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф.с бобовымина кур.бул-не	139	200.00/25.00	185,60	5,72	4,77	17,84	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	13,40	26,72	0,06	9,98	48,00	3,57	44,60	199,30	45,10	2,03
Капуста тушеная	214	60.00	45,40	1,60	2,80	6,40	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			753,80	24,52	21,37	102,16	0,39	26,77	1665,00	5,42	156,00	535,55	137,27	7,65
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1329,30</b>	<b>53,32</b>	<b>44,77</b>	<b>161,91</b>	<b>0,63</b>	<b>180,97</b>	<b>1916,05</b>	<b>7,79</b>	<b>375,86</b>	<b>816,80</b>	<b>225,87</b>	<b>11,33</b>
<b>20.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Макароны отварные,зап. с сыром	334	145.00	207,70	8,41	12,47	33,79	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
Кофейный напиток с молоком	692	200.00	86,00	2,50	3,60	28,70	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный		60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	386	250.00	108,70	2,00	0,00	20,25	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
Итого'			542,40	17,51	16,47	114,14	0,27	150,78	12,29	4,64	220,50	166,84	77,00	2,72
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с капустой карт.на кур.буль-не со сметаной	110	200.00/25.00	136,80	2,36	2,04	10,48	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.00/45.00	161,10	17,00	8,00	4,60	0,075	5,70	0,00	0,675	16,95	192,30	28,72	2,475
Каша гречневая	302	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Икра морковная	78	60.00	37,60	1,32	4,56	6,84	0,01	2,28	0,68	0,06	19,00	22,00	11,00	11
Компот из ягод суш.(изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Сок фруктовый фасов.	62	200.00	88,00	1,00	0,00	21,20	0,102	4,00	0,10	0,40	14,00	18,00	8,00	2,8
ИТОГО:			795,00	32,08	23,20	119,72	1,24	25,92	1151,33	2,59	126,72	625,10	208,69	23,20
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1337,40</b>	<b>49,59</b>	<b>39,67</b>	<b>233,86</b>	<b>1,51</b>	<b>176,70</b>	<b>1163,62</b>	<b>7,23</b>	<b>347,22</b>	<b>791,94</b>	<b>285,69</b>	<b>25,92</b>
<b>21.06.2024г.</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога со сметаной	366	150.00/20.00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6



Цена
15,62
7,21
2,19
40,00
65,02
14,45
29,19
11,5
7,84
9,49
6,4
4,38
83,25
<b>148,27</b>
51,4
8,98
2,19
30,8
93,37
15,38

30,56
9,00
5,15
3,6
4,38
68,07
<b>161,44</b>
13,5
3,88
4,38
40,00
61,76
18,08
22,27
5,56
11,53
4,45
4,38
66,27
<b>128,03</b>
13,59
2,84
4,38
40
60,81
18,57
12,37
7,03
9,49
7,2
4,38
59,04
<b>119,85</b>
14,02
8,98
4,38
30,8
58,18



13,78
36,49
11,5
5,72
3,6
4,38
75,47
<b>133,65</b>
15,62
3,88
4,38
40,00
63,88
15,38
29,19
11,03
5,15
4,45
4,38
69,58
<b>133,46</b>
51,4
7,21
2,19
26,40
87,20
14,45
30,56
7,84
11,53
4,56
4,38
73,32
<b>160,52</b>
13,78
8,98
2,19
40,00
64,95

14,01
27,42
11,5
9,00
5,72
3,6
4,38
75,63
<b>140,58</b>
14,02
2,84
4,38
40,00
61,24
15,38
12,37
7,03
9,49
7,2
4,38
55,85
<b>117,09</b>
15,74
8,98
4,38
26,40
55,50
18,57
33,2
7,84
4,79
4,45
4,38
73,23
<b>128,73</b>
9,00
9,29
7,21
4,38

29,88
15,47
29,19
11,5
5,15
6,4
4,38
40,00
112,09
<b>141,97</b>
51,4
3,88
2,19
40
97,47
14,45
30,56
5,72
3,6
4,38
58,71
<b>156,18</b>
15,62
7,21
4,38
40
67,21
18,57
36,49
5,54
4,79
4,45
4,38
17,26
91,48
<b>158,69</b>
51,4
2,84

2,19
26,40
82,83
18,08
12,37
11,03
4,56
9,49
4,38
30,8
90,71
<b>173,54</b>