



Утверждаю

Директор МОУ «ООШ №9»

Р.А. Шамшеева

Р.А.Шамшеева

07.04.2023 г

Меню

**для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
детей 7-10 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	1 неделя		1-й день			Энергетическая ценность, ккал.
		Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г)				
			Белки	жиры	углеводы		
День первый 66 %							
Завтрак 30%							
№ 41\05	Масло порционное	10	0,10	7,20	0,10		31,50
№469\2005	Творожный десерт с бананом	180	19,36	16,64	20,72		310,19
	творог	117	114				
	Бананы	26	18				
	сахар	9	9				
	Мука пшеничная	7	7				
	яйцо	1\2 шт.	18				
	молоко	36	36				
	Масло сливочное	3,5	3,5				
	Сухари панировочные для листа	3,5	3,5				
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31		61,62
	чай	1	1				
	сахар	11	11				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	3,70	1,5	26,76		125,0
	Итого за завтрак	390	26,92	29,27	73,54		620,75
10 час.	Молоко	150	4,20	4,80	7,05		87,0
Обед 36%							
Табл. №32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40		14,0
		брутто	нетто				
	Огурец свежий или	61	60				
	Помидор свежий	70,8	60				
№41\2005	Рассольник рыбный со сметаной	250\7\35	5,02	11,30	28,74		156,0
	картофель	133	100				
	Крупа рисовая	5	5				
	морковь	17	13				
	Лук репчатый	8	7				
	Огурцы соленые	23	20				
	Масло растительное	4	4				
	сметана	7	7				
	минтай	61	43				
ТТК	Котлета по -деревенски из говядины с соусом	50\50	8,3	19,31	12,42		182,28
	Говядина б\к	43	36				
	картофель	14	10				
	Лук репчатый	16	13				
	Масло растительное	3	3				
	Соус мука пшеничная	2,5	2,5				
	Томат паста	2	2				
	морковь	5,5	5				
	Лук репчатый	1,2	1				
	Масло растительное	1	1				
№206\05	Картофельное пюре	150	3,19	6,05	23,29		160,46
	картофель	171	127,5				
	молоко	25	24				
	Масло сливочное	5	5				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	28,0		112,0
	сухофрукты	20	24*				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0		221,5
	ИТОГО за обед	801	25,46	38,86	137,85		846,24
	ИТОГО за день:	1341	56,58	72,93	218,44		1553,99

День второй 62%

Завтрак 20%						
№42\05	Сыр порционный	10	4,80	4,92	0	65,06
	сыр	12	10			
№110\2005	Омлет натуральный с маслом	105\5	7,20	8,60	2,10	148,80
	молоко	30	30			
	яйцо	2 шт.	80			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	15	15			
	лимон	8	7			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	350	15,03	14,73	38,82	375,48
10 час.	Кисломолочный продукт	180	9,0	2,70	15,31	105,0
Обед 42%						
Промыш.	Икра кабачковая(для детского питания)	60	0,48	2,40	2,58	33,01
		брутто	нетто			
	Икра кабачковая	61	60			
№206\2005	Суп картофельный с горохом и курами	250\25	6,20	5,60	22,30	166,00
	Картофель	83	50			
	Крупа Горох	21	20			
	Лук репчатый	12	10			
	Морковь	13	10			
	Масло растительное	5	5			
	куры	41	34			
№708\05	Капуста тушеная	150	3,12	4,08	17,10	121,80
	Капуста свежая	215	172			
	Лук репчатый	7,5	7,5			
	Морковь	4	2,5			
	Томат паста	4	4			
	Масло сливочное	5	5			
	Мука пшеничная	2,2	2,2			
	Сахар	3	3			
ТТК	Котлета по куравински	100	12,24	17,0	9,0	237,96
	Рыба минтай	64	42			
	Свинина	38	30			
	Лук репчатый	12	10			
	Картофель	17	10			
	яйцо	1\10 шт.	4			
	Мука пшеничная	10	10			
	Масло растительное	8	8			
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	86,0
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	ИТОГО за обед	985	30,99	31,98	140,58	978,27
	Итого за день	1515	55,02	49,41	194,71	1458,75

07,06

День третий 60%
Завтрак 27%

№ 41\05	Масло порционное	10	0,10	7,20	0,10	31,50
№103\05	Макаронник	200	11,0	10,96	57,20	371,26
	макароны	60	60			
	молоко	80	80			
	сахар	8	8			
	Масло сливочное	4	4			
	яйцо	2\5 шт.	16			
№942,943	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Чай заварка сухая	1	1			
	Сахар песок	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	435	14,18	19,36	90,75	551,40
10 час	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,0
Обед 33%						
№187\1996	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курами	250\7\25	1,46	3,80	11,30	117,0
	картофель	50	30			
	Капуста свежая	62	50			
	Морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Томат паста	3	3			
	Масло растительное	5	5			
	Сметана	7	7			
	куры	41	34			
№ 38\2006	Рис с овощами	150	3,37	6,87	25,25	165,50
	Крупа рисовая	40	40			
	морковь	28	23			
	Лук репчатый	17,5	14			
	Зеленый горошек консервированный	23	15			
	Масло сливочное	10	10			
№ 143\2005	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,0	9,60	4,0	146,45
	Рыба минтай	82	61			
	Лук репчатый	12	10			
	Морковь	23	17			
	Масло растительное	6	6			
	Мука пшеничная	1	1			
	Масло сливочное	1	1			
	Сметана	8	8			
№241\05	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	28,0	112,0
	сухофрукты	20	24*			
	сахар	15	15			
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	ИТОГО за обед	731	23,98	22,37	110,55	762,45
	Итого за день	1316	42,36	46,63	211,75	1400,85

Четвертый день 64%

Завтрак 23%

№42\05	Сыр порционный	10	4,80	4,92	0	65,06
	сыр	12	10			
№5\54\20	Пудинг из творожный с изюмом и молоком гущенным	150\20	19,05	13,33	17,44	267,19
	творог	97,5	96			
	Крупа манная	10,5	10,5			
	яйцо	1\5 шт.	7,5			
	сахар	6	6			
	Масло сливочное	3	3			
	изюм	7,5	7,5			
	Молоко сгущенное	21	20			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак:	380	29,6	22,64	58,56	550,94
10 час	Кисломолочный продукт	180	9,0	2,70	15,31	105,0

Обед 41%

Табл.№32\05	Овощи порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№35\05	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами и сметаной	250\7	5,20	4,90	29,20	162,0
	картофель	125	75			
	морковь	13	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Крупа рисовая	10	10			
	Масло растительное	3	3			
	Консервы рыбная в собет.соку	25	25			
	Сметана	7	7			
№274\05	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,06	15,62	12,98	268,24
	Мясо говядины	110	81			
	морковь	14	11,5			
	картофель	83,5	63,5			
	Горошек зелёный консерв.	8,5	5,6			
	Томат паста	4	4			
	Мука пшеничная	4	4			
	Лук репчатый	10	7,5			
	Масло растительное	4	4			
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	86,0
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	ИТОГО за обед	916	34,01	23,52	135,18	863,74
	ИТОГО за день:	1476	72,61	48,86	209,05	1519,68

Пятый день 53%

Завтрак 24%

№41\2005	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	31,50
№183\20	Омлет по деревенский с зелёным горошком	200\20	12,68	14,52	16,46	247,24
	яйцо	2 шт.	80			
	молоко	100	100			
	картофель	38,5	30			
	Масло сливочное	6	6			
	Зелёный горошек консервированный	31	20			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак:	455	17,14	22,92	55,31	468,06
10 час	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,0
Обед 29%						
№197\05	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и курами	250\7\25	4,50	5,10	19,90	150,80
	картофель	125	75			
	Крупа рисовая	5	5			
	морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	6	5			
	Огурцы соленые	17	15			
	Масло растительное	5	5			
	томат	3	3			
	сметана	7	7			
	куры	41	34			
№723\05	Селянка сборная мясная	210	11,02	15,68	4,74	204,64
	куры	61,5	54			
	Мясо говяд.	54	40			
	Капуста свежая	104	83			
	Лук репчатый	11	9,5			
	морковь	37	30			
	Томат паста	3	3			
	Огурцы солёные	14	8			
	Масло сливочное	8,5	8,5			
№241\05	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	28,0	112,0
	сухофрукты	20	24*			
	сахар	15	15			
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	Итого за обед	691	23,67	22,88	94,64	688,94
	ИТОГО за день:	1296	45,01	50,60	157,0	1244,0

14,06

День седьмой 54%						
Завтрак 25%						
№ 41\05	Масло порционное	10	0,10	7,20	0,10	31,50
Табл.№8\05	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	7,76	10,0	43,52	296,0
	Молоко	164	164			
	Крупа рис	44	44			
	Сахар	6	6			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	420	12,22	18,40	82,37	516,82
10 час	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,0
Обед 29%						
Табл.№32\05	Овощи порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№170\05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курами	250\7\25	4,10	5,60	15,0	132,0
	Свекла	50	40			
	Картофель	33	20			
	Капуста белокочанная	25	20			
	Лук репчатый	12	10			
	морковь	12,5	10			
	Масло растительное	5	5			
	Томат паста	3	3			
	Сахар	2,5	2,5			
	Сметана	7	7			
	куры	41	34			
ТТК	Рагу овощное с мясом	200	10,49	8,76	15,51	178,70
	Картофель	141	99			
	Морковь	27	21			
	Лук репчатый	15	13			
	Томат паста	3	3			
	Масло растительное	4	4			
	Мясо говядины	86	79			
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	Итого за обед	741	23,54	16,56	103,91	658,20
	Итого за день	1311	39,96	39,76	193,33	1262,02

День девятый 56%						
Завтрак 22%						
№41\2005	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	31,50
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	7,0	4,0	42,0	232,0
	Крупа пшено	23,5	23,5			
	Крупа рисовая	23,5	23,5			
	молоко	97	97			
	сахар	6	6			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	15	15			
	лимон	8	7			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	420	10,13	12,41	78,82	425,12
10 час.	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,0
Обед 34%						
Табл.№32\05	Овощи порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№35\2005	Суп из овощей с курами и сметаной	250\25\7	9,90	12,90	17,20	203,70
	картофель	82	49			
	Капуста свежая	24	20			
	морковь	13	10			
	Лук репчатый	14	12			
	Горошек зеленый консервированный	11	7,5			
	Масло сливочное	5	5			
	Куры	36	34			
	сметана	7	7			
№596\2005	Азу по татарски	150\50	12,33	10,0	16,91	252,08
	Говядина б\к	86	79			
	Масло растительное	8	8			
	Томат паста	3	3			
	Лук репчатый	14	12			
	Мука пшеничная	2,5	2,5			
	Огурцы соленые	20	12			
	картофель	128	96			
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Хлеб пшеничный, ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	Итого за обед:	741	31,18	25,10	107,51	803,28
	Итого за день	1311	45,51	42,31	193,38	1315,40

День десятый 70%						
Завтрак 30%						
№42\05	Сыр порционный	10	4,80	4,92	0	65,06
	сыр	12	10			
№47\2006	Суфле «Золотая рыбка»	150	20,54	17,55	14,61	297,07
	Рыба минтай	129	90			
	рис	13,5	13,5			
	яйцо	1\3 шт.	15			
	Масло сливочное	15	15			
	Лук репчатый	18	15			
	молоко	15	15			
	Масло растительное	3	3			
№248\05	Какао на молоке	200	3,76	3,93	25,96	154,06
	Какао порошок	4	4			
	молоко	100	100			
	Сахар песок	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	400	32,06	27,60	61,98	616,19
10 час.	Кисломолочный продукт	180	9,0	2,70	15,31	105,0
Обед 40%						
Табл.№32\05	Овощи порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№35\2005	Суп шахтёрский с крупой	250	5,20	4,90	29,20	162,0
	картофель	125	75			
	морковь	13	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Крупа греча	5	5			
	Масло сливочное	4	4			
№423\05	Тефтели мясные с соусом	60\50	9,0	13,9	10,5	187,0
	Мясо говядина	52	38			
	Крупа рис	5	5			
	Лук репчатый	23	19			
	Масло растительное	9	9			
	Мука пшеничная	6,5	6,5			
	Томат паста	2	2			
	морковь	5,5	4			
№694\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,04	29,10	160,45
	Картофель	171	127,5			
	Молоко	24	24			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
№241\05	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	28,0	112,0
	сухофрукты	20	24*			
	сахар	15	15			
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
Промыш.	Фрукты	200	0,31	-	9,32	85,96
	Итого за обед:	970	26,33	27,04	151,52	942,91
	Итого за день	1550	67,39	57,34	228,81	1664,10
63%	Итого за 10 дней	1414	54,78	48,87	198,06	1434,63

День одиннадцатый 51%						
Завтрак 20%						
№41\2005	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	31,50
№138\05	Рыба запечённая в омлете	106,5	17,43	10,85	5,24	188,31
	Рыба минтай	113,5	84			
	Мука пшеничная	7	7			
	Масло растительное	7	7			
	молоко	11	11			
	яйцо	5\8 шт.	27			
№261\2005	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	15	15			
	лимон	8	7			
		40	2,96	1,20	21,41	100,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	341,5		20,56	19,26	42,06
	Итого за завтрак	150		4,20	4,80	7,05
10 час.	Молоко					
Обед 31%						
№126\05	Икра морковная	60	0,98	7,56	5,76	56,82
	Морковь	57	44,5			
	Лук репчатый	13	10			
	Томат паста	7	7			
	Масло растительное	4	4			
	Сахар	0,8	0,8			
№34\05	Свекольник со сметаной	250\7	1,92	6,33	10,05	104,16
	картофель	57,5	43			
	морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	14	11			
	свёкла	80	64			
	Масло растительное	5	5			
	сахар	2	2			
	Томат паста	1,5	1,5			
	сметана	7	7			
№723\05	Селянка сборная мясная	210	11,02	15,68	4,74	204,64
	куры	61,5	54			
	Мясо говяж.	54	40			
	Капуста свежая	104	83			
	Лук репчатый	11	9,5			
	морковь	37	30			
	Томат паста	3	3			
	Огурцы солёные	14	8			
	Масло сливочное	8,5	8,5			
№241\05	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Фрукты свеж.	45,4	40			
	сахар	15	15			
		50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	200	0,31	-	9,32	85,96
Промыш.	Фрукты	926		21,54	31,67	86,86
	Итого за обед	1417,5		46,30	55,73	135,97
	ИТОГО за день:					733,72
						1202,15

День двенадцатый 62%						
Завтрак 24%						
№42\05	Сыр порционный	10	4,80	4,92	0	65,06
	сыр	12	10			
№37\05	Каша молочная «Здоровье» с маслом	200\10	7,20	5,20	44,60	254,0
	Крупа рис	15	15			
	Крупа греча	26	26			
	молоко	217	217			
	сахар	6	6			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	420	15,08	11,32	78,05	467,70
10 час.	Кисломолочный продукт	180	9,0	2,70	15,31	105,0
Обед 38%						
Табл.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0
	брутто		нетто			
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№101\05	Суп «Харчо» со сметаной	250\7	4,97	6,19	21,3	152,84
	картофель	125	75			
	Крупа рисовая	5	5			
	морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Чеснок	4	3,5			
	Масло растительное	5	5			
	Томат паста	4	4			
	сметана	7	7			
ТТК №121	Котлета «ЗАИНЬКА»	60	6,60	13,50	4,05	217,31
	Капуста свежая	33	22,5			
	говядина	60	45			
	Лук репчатый	19,5	15			
	Масло растительное	9	9			
	яйцо	1\6 шт.	6			
	Мука пшеничная	3	3			
№694\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,04	29,10	160,45
	Картофель	171	127,5			
	Молоко	24	24			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	Итого за обед:	726	23,70	27,93	127,85	878,10
	ИТОГО за день:	1326	47,78	41,95	221,21	1450,80

День тринадцатый 59%						
Завтрак 25%						
№41\2005	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	31,50
№469\2005	Творожный десерт с бананом	180	19,36	16,64	20,72	310,19
	творог	117	114			
	Бананы	26	18			
	сахар	9	9			
	Мука пшеничная	7	7			
	яйцо	1\2 шт.	18			
	молоко	36	36			
	Масло сливочное	3,5	3,5			
	Сухари панировочные для листа	3,5	3,5			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	390	22,49	25,05	57,54	503,31
10 час.	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,0
Обед 34%						
Промыш.	Икра кабачковая(для детского питания)	60	0,48	2,40	2,58	33,01
	Икра кабачковая	61	60			
№187\1996	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курами	250\7\25	1,46	3,80	11,30	117,0
	картофель	50	30			
	Капуста свежая	62	50			
	Морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Томат паста	3	3			
	Масло растительное	5	5			
	Сметана	7	7			
	куры	41	34			
№ 38\2006	Рис с овощами	150	3,37	6,87	25,25	165,50
	Крупа рисовая	40	40			
	морковь	28	23			
	Лук репчатый	17,5	14			
	Зеленый горошек консервированный	23	15			
	Масло сливочное	10	10			
№ 143\2005	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,0	9,60	4,0	146,45
	Рыба минтай	82	61			
	Лук репчатый	12	10			
	Морковь	23	17			
	Масло растительное	6	6			
	Мука пшеничная	1	1			
	Масло сливочное	1	1			
	Сметана	8	8			
№241\05	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	28,0	112,0
	сухофрукты	20	24*			
	сахар	15	15			
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	ИТОГО за обед	791	24,46	24,77	113,13	795,46
	Итого за день	1331	51,15	54,62	177,72	1385,77

День четырнадцатый 66%						
Завтрак 26%						
№42\05	Сыр порционный	15	7,20	7,38	0	97,68
	сыр	16	15			
№183\20	Омлет по деревенский с зелёным горошком	200\20	12,68	14,52	16,46	247,24
	яйцо	2 шт.	80			
	молоко	100	100			
	картофель	38,5	30			
	Масло сливочное	6	6			
	Зелёный горошек консервированный	31	20			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	Итого за завтрак	435	22,90	23,11	53,18	506,54
10 час.	Кисломолочный продукт	180	9,0	2,70	15,31	105,0
Обед 40%						
Табл.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0
		брутто	нетто			
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№148\2005	Суп картофельный с крупой «Волна»	250	2,82	2,86	21,78	124,20
	морковь	6	4,5			
	Лук репчатый	6	5			
	Пшено	11	11			
	Масло растительное	2,5	2,5			
	Картофель	88	66			
	Яйцо	1\4 шт.	4			
№152\05	Гуляш из говядины	50\50	20,0	8,0	6,5	173,0
	говядина	110	81			
	Масло растительное	5	5			
	Лук репчатый	17	14			
	Томат паста	12	12			
	Мука пшеничная	4	4			
№194\05	Макаронные изделия отварные	150	5,59	4,80	38,40	208,50
	Макаронные изделия	52,5	52,5			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
Промыш.	Фрукты	200	0,31	-	9,32	85,96
	Итого за обед	960	37,67	17,86	149,40	939,16
	ИТОГО за день:	1575	69,57	43,67	217,89	1550,7
60,9%	Итого за 14 дней	1413	54,47	48,90	195,31	1423,98