

Согласовано:  
Начальник лагеря

Заева Т.Г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООСШ

Козырко О.В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «УЛЫБКОГРАД» ПРИ МБОУ  
«ОРЛЕАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» (на 7-16 лет)**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под редакцией М.П.Могильного. Москва. 2007г. Издательство «ДеЛипринт»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2.7	5.41	18.49	128.90	175
	Хлеб, сыр	30/15	16,58	4,02	41,52	287,14	3
	Компот из свежих плодов	200	-	-	23,3	92,9	344
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
Итого за завтрак		<b>570</b>	<b>27.72</b>	<b>14.53</b>	<b>116,71</b>	<b>714,94</b>	
Обед	Щи из св. капусты со сметаной (мясо курицы)	200/10/30	10.03	17.83	40.4	102.5	92
	Гарнир перловый	150	9.1	1.1	55.3	298	
	Тефтели под томатным соусом	95	6,53	5,22	1,82	171,75	105
	Хлеб	50	2.7	0.33	20.02	93.86	
	Сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из св. помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	Фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>955</b>	<b>48,30</b>	<b>41.36</b>	<b>231.86</b>	<b>917.51</b>	
Итого за день:		<b>1525</b>	<b>76,02</b>	<b>55,89</b>	<b>348,57</b>	<b>1632,45</b>	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6.1	4.0	36.96	208.24	
	хлеб	30	7,9	1,0	48,1	93,86	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0,08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>20,94</b>	<b>10,13</b>	<b>123,92</b>	<b>517,2</b>	
Обед	Суп гороховый с гренками на к/б	200/30	1.1	4.1	7.8	71.7	102
	Картофельное пюре	100	2.34	16.71	3.79	174.02	312
	Гуляш	100	17,72	28,84	38,72	182,25	39.01
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	

	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт.	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>710</b>	<b>51,29</b>	<b>56</b>	<b>275,82</b>	<b>914.17</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1265</b>	<b>72,23</b>	<b>66,13</b>	<b>399,74</b>	<b>1431,37</b>	
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150	10.53	20.0	48.0	410.97	284
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	56,85	943
	Хлеб, масло, сыр	30/10/10	13.78	12.64	60.11	394.35	3
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>32.98</b>	<b>37.79</b>	<b>156.52</b>	<b>1 068.17</b>	
Обед	Суп вермиш. на к/б	200	8.06	9.86	52.2	271.1	99
	Плов	150	24.0	26.99	69.78	649.8	265
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	Закуска из свежего помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
	сладкое	15	8,02	8,95	25,3	215,75	
Итого за обед		<b>675</b>	<b>51,32</b>	<b>47,9</b>	<b>269,77</b>	<b>1 807,85</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>87,07</b>	<b>94,81</b>	<b>404,47</b>	<b>3 033,67</b>	
День 4							
Завтрак	Вареники с творогом	200	18.4	13.5	20.6	460	200
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
Итого за завтрак		<b>625</b>	<b>58,28</b>	<b>19,68</b>	<b>163,63</b>	<b>1016,45</b>	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	200/10	0.30	0.02	2.12	8.85	82
	Гарнир гречневый	150	0.38	64.16	0.62	420.12	302
	Минтай	60	18.52	8.03	7.51	450.29	229
	подлив	60	1,42	5,12	9,09	86,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>780</b>	<b>50,99</b>	<b>36,4</b>	<b>241,1</b>	<b>1 353.51</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1405</b>	<b>109,27</b>	<b>56,08</b>	<b>404,73</b>	<b>2369,96</b>	
День 5							

Завтрак	Рожки отварные	150	3,9	0,28	19,19	336.51	309
	Хлеб, масло, сыр	30/10/10	16,58	21,76	38,29	552	3
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>29,36</b>	<b>27,17</b>	<b>121,02</b>	<b>1 218,95</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,12	4,43	16,85	130,23	385
	Тефтели с гречкой	80/150	14,45	23,66	32,94	302,25	
	Хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего помидора	100	2.2	0.4	27.0	46.0	
	Фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>980</b>	<b>33,37</b>	<b>30,39</b>	<b>160,34</b>	<b>918,68</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1555</b>	<b>67,73</b>	<b>57,54</b>	<b>255,1</b>	<b>2137,63</b>	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Запеканка из творога	190	2,8	7,2	30	200,4	223
	Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	56,85	943
	хлеб	30	7,9	1,0	48,1	254	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		<b>595</b>	<b>17,64</b>	<b>13,33</b>	<b>116,96</b>	<b>669,5</b>	
Обед	Суп рыбн-й с консервами	200	18,52	8.03	7.51	450,29	72
	макароны	120	14,83	19,94	57,32	474,58	309
	котлета	90					294
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	239	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>860</b>	<b>46,15</b>	<b>30,27</b>	<b>175,38</b>	<b>1396,07</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1455</b>	<b>63,79</b>	<b>43,6</b>	<b>292,34</b>	<b>2065,57</b>	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	9,0	16,83	42,11	315	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	56,85	943
	Хлеб, масло, сыр	30/10/10	16,58	21,76	48,29	552	3
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>34,22</b>	<b>43,74</b>	<b>138,81</b>	<b>1 129,85</b>	
Обед	Борщ со сметаной (мясо курицы)	200/10/30	8,25	14,68	38,67	331,8	82

	Картофельное пюре	150	10,23	18,53	44,25	419,6	312
	Котлета п/ф	90	7,4	14,4	26,6	276	294
	подлив	40	1,42	5,12	9,09	86,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254,0	
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	Закуска из свежего помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>990</b>	<b>38,54</b>	<b>54,83</b>	<b>241,01</b>	<b>1 784,85</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1565</b>	<b>72,76</b>	<b>98,57</b>	<b>379,82</b>	<b>2 914,7</b>	
День 3							
Завтрак	Вареники с картофелем	200	35.08	24.10	34.30	494.00	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254,0	
Итого за завтрак		<b>625</b>	<b>50,02</b>	<b>30,28</b>	<b>142,05</b>	<b>1050,45</b>	
Обед	Суп гороховый с гречками с мясом	200.\30	10.54	6.33	72.3	71.7	102
	Плов	150	24.0	26.99	69.78	321.21	265
	Хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254,0	
	Сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	Фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>860</b>	<b>47,34</b>	<b>35,62</b>	<b>252,63</b>	<b>780,91</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1485</b>	<b>97,36</b>	<b>65,9</b>	<b>394,68</b>	<b>1831,36</b>	
День 4							
Завтрак	Вермишель молочная	150	10,0	24,0	34,25	66.82	120
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	йогурт	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>26,78</b>	<b>30,1</b>	<b>145,89</b>	<b>1 008,5</b>	
Обед	Суп вермиш. на к/б	200	8.06	9.86	52.2	271.1	99
	Картофельное пюре	100	2.34	16.71	3.79	174.02	312
	Гуляш	100	17,72	28,84	38,72	182,25	246
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>910</b>	<b>40,92</b>	<b>57,71</b>	<b>205,26</b>	<b>1113,57</b>	
<i>Итого за</i>		<b>1485</b>	<b>67,70</b>	<b>87,81</b>	<b>351,15</b>	<b>2 400,15</b>	

<i>день:</i>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	150	10,53	20,0	48,0	410,97	284
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	яйцо	1шт	12.7	11.5	0.7	157	
	Компот из свежих плодов	200	-	-	23,3	92,9	344
	йогурт	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>37,87</b>	<b>37,58</b>	<b>143,95</b>	<b>1073,12</b>	
Обед	Рассольник на к/б, со сметаной	200.20/10	0.20	0.62	0.72	9.12	96
	Гарнир перловый	150	9.1	1.1	55.3	298	
	Тефтели под томатным соусом	95/50	6,53	5,22	1,82	171,75	105
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	100	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>900</b>	<b>28.63</b>	<b>75.93</b>	<b>168.39</b>	<b>965.07</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1475</b>	<b>66,5</b>	<b>113,51</b>	<b>312,34</b>	<b>2038,19</b>	
<b>Неделя 3 День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	9.0	16.83	42.11	315.0	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	56,85	943
	Хлеб, масло, сыр	30/10/10	16,58	21,76	38,29	552	3
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>34,22</b>	<b>43,74</b>	<b>128,91</b>	<b>1 129,85</b>	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	200/10	0.30	0.02	2.12	8.85	82
	Пельмени со сливочным маслом	200/5	10.6	14.8	27.1	454.2	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Закуска из свежего помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>925</b>	<b>22,0</b>	<b>17,02</b>	<b>157,37</b>	<b>1005,45</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1500</b>	<b>56,22</b>	<b>60,76</b>	<b>286,28</b>	<b>2135,3</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Вермишель молочная	150	10,0	24,0	34,25	66.82	120
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349

	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>25,08</b>	<b>30,08</b>	<b>136,34</b>	<b>752,07</b>	
Обед	Суп вермиш. на к/б	200	8.06	9.86	52.2	271.1	111
	Гарнир гречневый	150	10.0	6.27	65.28	420.12	302
	Минтай	75	18.52	8.03	7.51	450.29	229
	подлив	40	1,42	5,12	9,09	86,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>975</b>	<b>50,8</b>	<b>31,58</b>	<b>244,63</b>	<b>1713,96</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1525</b>	<b>99,31</b>	<b>61,66</b>	<b>380,97</b>	<b>2466,03</b>	
День 3							
Завтрак	Вареники с творогом	200	18.4	13.5	20.6	460	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Компот из свежих плодов	200	-	-	23,3	92,9	344
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
Итого за завтрак		<b>625</b>	<b>34,74</b>	<b>19,6</b>	<b>125,4</b>	<b>1012,9</b>	
Обед	Щи из св. капусты со сметаной (мясо курицы)	200/10/30	10.03	17.83	40.4	230.83	92
	Картофельное пюре	150	10,23	18,53	54,25	419,6	312
	Голубцы в том.соусе	120	7,2	10,2	8,88	163,2	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
		фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2
Итого за обед		<b>980</b>	<b>40,26</b>	<b>48,86</b>	<b>214,08</b>	<b>1299,83</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1605</b>	<b>75</b>	<b>68,46</b>	<b>339,48</b>	<b>2312,73</b>	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	150	10,53	20,0	48,0	410,97	284
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	йогурт	150	6.54	5.0	22.6	15.0	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		<b>425</b>	<b>25,61</b>	<b>26,08</b>	<b>211,85</b>	<b>959,22</b>	
Обед	Суп с рыбными	200	18,52	8.03	7.51	450,29	72

	с консервами						
	Пельмени со сливочным маслом	200/5	6,0	24,0	34,0	210,0	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт.	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>910</b>	<b>37,32</b>	<b>34,33</b>	<b>152,06</b>	<b>1146,49</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1335</b>	<b>62,93</b>	<b>60,41</b>	<b>363,91</b>	<b>2105,71</b>	
Среднее значение за период:							

## Меню на 05.06.2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2.7	5.41	18.49	128.90	175
	Хлеб, сыр	30/15	16,58	4,02	41,52	287,14	3
	Компот из свежих фруктов	200	0,19	-	71,08	368,4	359
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
Итого за завтрак		<b>570</b>	<b>27.91</b>	<b>14.53</b>	<b>141.17</b>	<b>990.44</b>	
Обед	Щи из св. капусты со сметаной (мясо курицы)	200/10/30	10.03	17.83	40.4	102.5	92
	Гарнир перловый	150	9.1	1.1	55.3	298	
	Тефтели под томатным соусом	95	6,53	5,22	1,82	171,75	105
	Хлеб	50	2.7	0.33	20.02	93.86	
	Сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из св. помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	Фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>955</b>	<b>48,30</b>	<b>41.36</b>	<b>231.86</b>	<b>917.51</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1525</b>	<b>82,51</b>	<b>68,68</b>	<b>430,05</b>	<b>1907.95</b>	



## Меню на 06.06.2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6.1	4.0	36.96	208.24	
	хлеб	30	7,9	1,0	48,1	93.86	175
	Компот из с/фруктов	200	0,24	-	12.84	49.18	349
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152	
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0.08	1,25	6,25	
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>10,08</b>	<b>121.75</b>	<b>509.53</b>	
Обед	Суп гороховый с гречками на к/б	200/30	1.1	4.1	7.8	71.7	102
	Картофельное пюре	100	2.34	16.71	3.79	174.02	312
	Гуляш	100	17,72	28,84	38.72	182.25	246
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего огурца	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт.	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>710</b>	<b>51,29</b>	<b>56</b>	<b>275,82</b>	<b>914.17</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1260</b>	<b>72,47</b>	<b>66,08</b>	<b>414,87</b>	<b>1423.7</b>	

## Меню на 07.06.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150	10.53	20.0	48.0	410.97	284
	Йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	56,85	943
	Хлеб, масло, сыр	30/10/10	13.78	12.64	60.11	394.35	3
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>32.98</b>	<b>37.79</b>	<b>156.52</b>	<b>1 068.17</b>	
Обед	Суп вермиш. на к/б	200	8.06	9.86	52.2	271.1	99
	Плов	150	24.0	26.99	69.78	649.8	265
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	Закуска из свежего помидора	60	2.2	0.4	27.0	46.0	
	фрукт	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
	сладкое	15	8,02	8,95	25,3	215,75	
Итого за обед		<b>675</b>	<b>51,32</b>	<b>47,9</b>	<b>269,77</b>	<b>1 807,85</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>87,07</b>	<b>94,81</b>	<b>404,47</b>	<b>3 033,67</b>	

## Меню на 08.06.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Вареники с творогом	200	18,4	13,5	20,6	460	200
	Йогурт питьевой	150	6,54	5,0	22,6	152,0	
	Кисель из натурального сока	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358
	Закуска из отварной моркови	25	0,2	0,08	1,25	6,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
Итого за завтрак		<b>625</b>	<b>58,28</b>	<b>19,68</b>	<b>163,63</b>	<b>1016,45</b>	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	200/10	0,30	0,02	2,12	8,85	82
	Гарнир гречневый	150	0,38	64,16	0,62	420,12	302
	Минтай	60	18,52	8,03	7,51	450,29	229
	подлив	60	1,42	5,12	9,09	86,25	
	хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	сок	200	2,0	0,2	18,2	88,0	
	Закуска из свежего огурца	60	2,2	0,4	27,0	46,0	
	фрукты	200	0,7	0,7	17,25	98,2	
Итого за обед		<b>780</b>	<b>50,99</b>	<b>36,4</b>	<b>241,1</b>	<b>1 353,51</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1405</b>	<b>109,27</b>	<b>56,08</b>	<b>404,73</b>	<b>2369,96</b>	

## Меню на 09.06.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Рожки отварные	150	3,9	0,28	19,19	336.51	309
	Хлеб, масло, сыр	30/10/10	16,58	21,76	38,29	552	3
	Компот из с/фруктов	200	0,44	-	30,14	273	349
	йогурт питьевой	150	6.54	5.0	22.6	152.0	
	Закуска из отварной свеклы	25	1,9	0,1	10,8	54	
Итого за завтрак		<b>575</b>	<b>29,36</b>	<b>27,17</b>	<b>121,02</b>	<b>1 218,95</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,12	4,43	16,85	130,23	385
	Тефтели с гречкой	80/150	14,45	23,66	32,94	302,25	
	Хлеб	50	7,9	1,0	48,1	254	
	Сок	200	2.0	0.2	18.2	88.0	
	Закуска из свежего помидора	100	2.2	0.4	27.0	46.0	
	Фрукты	200	0.7	0.7	17.25	98.2	
Итого за обед		<b>980</b>	<b>33,37</b>	<b>30,39</b>	<b>160,34</b>	<b>918,68</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1555</b>	<b>67,73</b>	<b>57,54</b>	<b>255,1</b>	<b>2137,63</b>	