

Школа

МБОУ СОШ №30

День

1

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№175	Каша Дружба	200/10	196	3,904	23,5	29,63
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сыр парционно	17,5	68,66	4,26	5,32	0
	Фрукты	пром.выпуск	Фрукт	1/100	78,4	0,64	0,22	18,39
			ИТОГО ЗА завтрак		534,06	8,72	30,51	88,72

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Помидор свежий	50	2	0,11	0,02	1,2
	1 блюдо	№103	Суп Лапша с картофелем	200	103,2	8	10	11
	2блюдо	№234	Биточки рыбные из минтая	80	253,63	10,96	15,9	12,18
	гарнир	№128	Картофельное пюре	150	172,85	3,1	9,15	17,98
	напиток	№388	Компот из кураги	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
			Хлеб ржаной	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		ИТОГО ЗА обед:		758,16	27,43	35,92	90,85	

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
	Напиток	пром произ	Сок	200	2	0,11	0,02	1,2
		пром произ	Круассан	80	103,2	8	10	11
			ИТОГО ЗА полдник:		105,2	8,11	10,02	12,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397,42	44,26	76,45	191,77

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

2

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№210	Омлет натуральный с сыром	150/15	184,54	4,14	5,62	29,63
	гор.напиток	№379	Кофейный напиток	200	100,6	3,15	2,67	20,91
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		пром.выпуск	Фрукт	100	17,76	0,86	0,81	3,71
		пром.выпуск	Зеленый горошек	30	6	2	0,2	10
			ИТОГО ЗА завтрак		439,9	13,9	10,75	89,95
Завтрак 2								

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Кукуруза консервированная	30	44,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№113	Суп овощной	200	125,44	1,9	7,06	13,92
	2блюдо	№263	Рагу с мясом	150/50	518	14	36	20,6
	напиток	№388	Компот из сухофруктов	200	147,55	0,72	0,1	35,56
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
		ИТОГО ЗА обед:		957,28	22,18	45,56	103,62	

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром.произ.	Снежок	200	44,16	1,23	1,74	8,87
		№113	Булочка с повидлом	100	125,44	1,9	7,06	13,92
			ИТОГО ЗА полдник:		169,6	3,13	8,8	22,79
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566,75	39,21	65,11	216,36

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

3

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№224	Запеканка творожная со сгущ	150/25	302,14	13,62	14,8	49,07
	гор.напиток	№382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№96	Сливочное масло	10	300	9,3	10,09	25,88
Завтрак 2			ИТОГО ЗА завтрак		851,74	30,74	29,87	118,22

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Огурец свежий	50	44,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№82	Суп борщ из свежей капусты	200	215,8	8,8	17,1	38,04
	2блюдо	№451	Куриная котлета с соусом	70/30	176	10,8	15,9	11,1
	гарнир	№303	Макароны отварные	150	202,14	5,41	31,72	31,72
	напиток	№388	Чай каркаде	200	132,8	0,65	0,09	32,01
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		643,54	22,52	22,9	103,09

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром.произ.	Коржик медовый	110	44,16	1,23	1,74	8,87
		пром.произ.	Сок	200	176	10,8	15,9	11,1
		Фрукт	Фрукт	100	75,2	0,64	0,64	7,62
			ИТОГО ЗА полдник:		295,36	12,67	18,28	27,59
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567,64	56,69	69,26	223,08

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

4

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№182	Макароны с сыром	180/20	250/8	10,17	11,94	25,58
	гор.напиток	№378	Чай с молоком	200	106,74	3,66	3,17	15,81
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№14	Сливочное масло	10	48	0,08	7,25	13
			ИТОГО ЗА завтрак		536,54	17,66	23,81	80,09

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	хол гарнир	№71	Икра кабачковая	50	20	0,8	0,1	3,5
Обед	1 блюдо	№102	Суп гороховый с картофелем	200/20	228,3	11,9	12,8	38,6
	2 блюдо	№279	Плов с мясом	150/50	525	15	14	34,7
	напиток	№376	Компот ягодный	200	50	0,07	0,02	15
		пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		925,43	31,3	27,48	112,97

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром произ	Ромовая баба	100	117,9	8,35	3,98	77,09
		пром произ	Снежок	200	104,76	0,54	0,36	20,34
			ИТОГО ЗА завтрак		222,66	8,89	4,34	97,43
			Итого за день		1235,98	39,61	42,9	235,48

Заведущая производством

Родионова О.М.

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

5

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№203	Каша рисовая с маслом	200/10	196	3,904,7	23,5	29,63
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сливочное масло	10	68,66	4,26	5,32	0
		пром.выпуск	Фрукт	100	68	0,2	0,1	47
			ИТОГО ЗА завтрак		523,66	8,28	30,39	117,33
Завтрак 2	Фрукты							

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Свекла отварная	50	2	0,11	0,02	1,2
	1 блюдо	№103	Щи из свежей капусты	200	103,2	8	10	11
	2блюдо	№234	Котлета по хлыновски	80	253,63	10,96	15,9	12,18
	гарнир	№128	Макароньы отварные	150	172,85	3,1	9,15	17,98
	напиток	№388	Напиток из шиповника	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	60	70,14	2,35	0,3	14,47
			ИТОГО ЗА обед:		688,02	25,08	35,62	76,38

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
	Напиток	пром произ	Каркадэ	200	2	0,11	0,02	1,2
		пром произ	Струдель клубничный	90	103,2	8	10	11
			ИТОГО ЗА полдник:		105,2	8,11	10,02	12,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1354,07	36,8	69,35	163,47

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

6

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№182	Куриные котлеты с соусом	70/30	185,07	3,59	5,55	30,57
	гарнир	№382	Макароны отварные	150	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
	хол.гарнир	№15	Огурец свежий	50	68,66	4,26	5,32	0
	напиток	№379	Какао с молоком	200	100,6	3,5	2,96	23,3
			ИТОГО ЗА завтрак		603,93	19,17	18,81	97,14
Завтрак 2	Фрукты							

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№71	Икра кабачковая	30	7,2	0,42	0,06	1,14
	1блюдо	№302	Суп с крупой и картофелем	200	105	6,75	4,95	5,8
	2блюдо	№288	Котлета Особая с соусом	70/30	328	12,3	11,2	4,37
	гарнир	№128	Рис отварной	150	172,85	3,1	9,15	17,98
	напиток	№349	Компот из ягод	200	132,8	0,65	0,09	32,01
		хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		860,78	27,13	26,05	84,83

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
		пром.произ.	Булочка Московская	100	7,2	0,42	0,06	1,14
		пром.произ.	Чай с сахаром	200	105	6,75	4,95	5,8
		пром.произ.	Мармелад	70	71	0,1	0,1	58
			ИТОГО ЗА полдник:		71	0,1	0,1	58
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1256,75	32,9	42,07	172,49

Заведующая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

7

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№175	Каша Дружба	200/10	196	3,904	23,5	29,63
	гор.напиток	№382	Чай с лимоном	200	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сыр парционно	17,5	68,66	4,26	5,32	0
		№8	Сливочное масло	10	48	0,8	4,25	3,13
	пром.выпуск	Сок	200	48	0,8	4,25	3,13	
			ИТОГО ЗА завтрак		414,26	9,61	18,8	49,53

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№57	Огурец свежий	50	40,2	2	5,3	30,2
	1 блюдо	№82	Суп гороховый с картофелем	200	215,8	8,8	17,1	38,4
	2блюдо	№268	Жаркое по домашнему	150/50	305,5	16,5	14,2	14,3
	напиток	№388	Компот из сухофруктов	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		Хлеб ржаной	30	70,14	2,35	0,3	14,47	
		ИТОГО ЗА обед:			749,78	30,67	32,17	102,39

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
	Напиток	пром произ	Снежок	200	2	0,11	0,02	1,2
		пром произ	Коржик медовый	80	103,2	8	10	11
			ИТОГО ЗА полдник:		105,2	8,11	10,02	12,2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1397,42	44,26	76,45	191,77

Заведующая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

8

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№210	Каша манная со сл/м	200/10	184,54	4,14	5,62	29,63
	гор.напиток	№379	Кофейный напиток	200	100,6	3,15	2,67	20,91
	хлеб	пром.выпуск	Батон со слив/маслом	40/10	131	3,75	1,45	25,7
		пром.выпуск	Фрукт	100	17,76	0,86	0,81	3,71
		пром.выпуск	Джем	25	26	22	2,2	30
			ИТОГО ЗА завтрак		459,9	33,9	12,75	109,95
Завтрак 2								

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Горошек консервированный	30	44,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№113	Суп овощной с картофелем	200	125,44	1,9	7,06	13,92
	2блюдо	№263	Куриная грудка в соусе	50/50	518	14	36	20,6
	Гарнир	№401	Рис отварной	150	518	14	36	20,6
	напиток	№388	Напиток из шиповника	200	147,55	0,72	0,1	35,56
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
		ИТОГО ЗА обед:		1431,12	34,95	79,82	115,35	

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром.произ.	Чай каркаде	200	44,16	1,23	1,74	8,87
		№113	Струдель клубничный	70	125,44	1,9	7,06	13,92
			ИТОГО ЗА полдник:		169,6	3,13	8,8	22,79
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566,75	39,21	65,11	216,36

Заведующая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

9

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№224	Запеканка творожная со сгущ	150/25	302,14	13,62	14,8	49,07
	гор.напиток	№378	Чай с сахаром	200	67,81	1,27	1,13	15,2
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№96	Сливочное масло	10	77	0,01	8,3	0,06
	Фрукт							
Завтрак 2			ИТОГО ЗА завтрак		577,95	18,65	25,68	90,03

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Закуска	№133	Свекла отварная	50	44,16	1,23	1,74	8,87		
	1блюдо	№157	Суп Борщ из свежей капусты	200	176	10,8	15,9	11,1		
	2блюдо	№451	Гуляш	50/50	176	10,8	15,9	11,1		
	гарнир	№303	Гречка отварная	150	168,45	5,51	4,51	26,44		
	напиток	№388	Компот из кураги	200	132,8	0,65	0,09	32,01		
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47		
			хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		643,54	22,52	22,9	103,09		

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром.произ.	Вафли Яшкино	120	44,16	1,23	1,74	8,87
		пром.произ.	Сок	200	176	10,8	15,9	11,1
			ИТОГО ЗА полдник:		220,16	12,03	17,64	19,97
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1391,58	42,45	55,64	197,14

Заведующая производством
Начальник лагеря

Родионова О.М
Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

10

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№182	Омлет с сыром	150/15	297,57	5,86	12,3	22
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Кукуруза консервированная	30	48,1	4,26	5,32	42
		пром.выпуск	Фрукт	100	120	4	0,6	35
			ИТОГО ЗА завтрак		656,67	12,08	19,69	139,7

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Помидор свежий	50	2	0,11	0,02	1,2
	1 блюдо	№103	Рассольник Ленинградский	200	103,2	8	10	11
	2блюдо	№234	Горбуша в томатном соусе	80	253,63	10,96	15,9	12,18
	гарнир	№128	Картофельное пюре	150	172,85	3,1	9,15	17,98
	напиток	№388	Чай каркаде	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
			Хлеб ржаной	30	70,14	2,35	0,3	14,47
			ИТОГО ЗА обед:		758,16	27,43	35,92	90,85

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
	Напиток	пром произ	Сок	200	2	0,11	0,02	1,2
		пром произ	Булочка с повидлом	100	103,2	8	10	11
			ИТОГО ЗА полдник:		105,2	8,11	10,02	12,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397,42	44,26	76,45	191,77

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

11

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№175	Каша Дружба	200/10	196	3,904	23,5	29,63
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сыр парционно	17,5	68,66	4,26	5,32	0
	Фрукты	пром.выпуск	Фрукт	1/100	78,4	0,64	0,22	18,39
			ИТОГО ЗА завтрак		534,06	8,72	30,51	88,72

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Помидор свежий	50	2	0,11	0,02	1,2
	1 блюдо	№103	Суп Лапша с картофелем	200	103,2	8	10	11
	2блюдо	№234	Биточки рыбные из минтая	80	253,63	10,96	15,9	12,18
	гарнир	№128	Картофельное пюре	150	172,85	3,1	9,15	17,98
	напиток	№388	Компот из кураги	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
			Хлеб ржаной	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		ИТОГО ЗА обед:		758,16	27,43	35,92	90,85	

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
	Напиток	пром произ	Сок	200	2	0,11	0,02	1,2
		пром произ	Круассан	80	103,2	8	10	11
			ИТОГО ЗА полдник:		105,2	8,11	10,02	12,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397,42	44,26	76,45	191,77

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

12

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№210	Омлет натуральный с сыром	150/15	184,54	4,14	5,62	29,63
	гор.напиток	№379	Кофейный напиток	200	100,6	3,15	2,67	20,91
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		пром.выпуск	Фрукт	100	17,76	0,86	0,81	3,71
		пром.выпуск	Зеленый горошек	30	6	2	0,2	10
			ИТОГО ЗА завтрак		439,9	13,9	10,75	89,95
Завтрак 2								

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Кукуруза консервированная	30	44,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№113	Суп овощной	200	125,44	1,9	7,06	13,92
	2блюдо	№263	Рагу с мясом	150/50	518	14	36	20,6
	напиток	№388	Компот из сухофруктов	200	147,55	0,72	0,1	35,56
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
		ИТОГО ЗА обед:		957,28	22,18	45,56	103,62	

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром.произ.	Снежок	200	44,16	1,23	1,74	8,87
		№113	Булочка с повидлом	100	125,44	1,9	7,06	13,92
			ИТОГО ЗА полдник:		169,6	3,13	8,8	22,79
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566,75	39,21	65,11	216,36

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

13

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№224	Запеканка творожная со сгущ	150/25	302,14	13,62	14,8	49,07
	гор.напиток	№382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№96	Сливочное масло	10	300	9,3	10,09	25,88
Завтрак 2			ИТОГО ЗА завтрак		851,74	30,74	29,87	118,22

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Огурец свежий	50	44,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№82	Суп борщ из свежей капусты	200	215,8	8,8	17,1	38,04
	2блюдо	№451	Куриная котлета с соусом	70/30	176	10,8	15,9	11,1
	гарнир	№303	Макароны отварные	150	202,14	5,41	31,72	31,72
	напиток	№388	Чай каркаде	200	132,8	0,65	0,09	32,01
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		643,54	22,52	22,9	103,09

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром.произ.	Коржик медовый	110	44,16	1,23	1,74	8,87
		пром.произ.	Сок	200	176	10,8	15,9	11,1
		Фрукт	Фрукт	100	75,2	0,64	0,64	7,62
			ИТОГО ЗА полдник:		295,36	12,67	18,28	27,59
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567,64	56,69	69,26	223,08

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

14

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№182	Макароны с сыром	180/20	250/8	10,17	11,94	25,58
	гор.напиток	№378	Чай с молоком	200	106,74	3,66	3,17	15,81
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№14	Сливочное масло	10	48	0,08	7,25	13
			ИТОГО ЗА завтрак		536,54	17,66	23,81	80,09

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	хол гарнир	№71	Икра кабачковая	50	20	0,8	0,1	3,5
Обед	1 блюдо	№102	Суп гороховый с картофелем	200/20	228,3	11,9	12,8	38,6
	2 блюдо	№279	Плов с мясом	150/50	525	15	14	34,7
	напиток	№376	Компот ягодный	200	50	0,07	0,02	15
		пром.произ.	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,35	0,3	14,47
		пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		925,43	31,3	27,48	112,97

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Полдник		пром произ	Ромовая баба	100	117,9	8,35	3,98	77,09
		пром произ	Снежок	200	104,76	0,54	0,36	20,34
			ИТОГО ЗА завтрак		222,66	8,89	4,34	97,43
			Итого за день		1235,98	39,61	42,9	235,48

Заведущая производством

Родионова О.М.

Начальник лагеря

Нагулина О.С.

Школа

МБОУ СОШ №30

День

15

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№203	Каша рисовая с маслом	200/10	196	3,904,7	23,5	29,63
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	хлеб	пром.выпуск	Батон	40	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сливочное масло	10	68,66	4,26	5,32	0
		пром.выпуск	Фрукт	100	68	0,2	0,1	47
			ИТОГО ЗА завтрак		523,66	8,28	30,39	117,33
Завтрак 2	Фрукты							

Обед

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Свекла отварная	50	2	0,11	0,02	1,2
	1 блюдо	№103	Щи из свежей капусты	200	103,2	8	10	11
	2блюдо	№234	Котлета по хлыновски	80	253,63	10,96	15,9	12,18
	гарнир	№128	Макароньы отварные	150	172,85	3,1	9,15	17,98
	напиток	№388	Напиток из шиповника	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	60	70,14	2,35	0,3	14,47
			ИТОГО ЗА обед:		688,02	25,08	35,62	76,38

Полдник

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
	Напиток	пром произ	Каркадэ	200	2	0,11	0,02	1,2
		пром произ	Струдель клубничный	90	103,2	8	10	11
			ИТОГО ЗА полдник:		105,2	8,11	10,02	12,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1354,07	36,8	69,35	163,47

Заведущая производством

Родионова О.М

Начальник лагеря

Нагулина О.С.