

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

И.М.Н. Киселева /

2025г.

Утверждаю:

директор «Комбинат школьного питания»

/И.А.Горелова/

2025г.



Примерное 12-дневное меню 2-х разового питания детей 7-11 лет в пришкольных лагерях с дневным пребыванием в
МБОУ СОШ №6 г. Артемовский

Сезон: Лето

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

Летний лагерь Артемовский

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
1 день																		
Завтрак																		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	104	50,2	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42	
1/13	Бутерброд с маслом	50,0	2,44	0,16	14,77	0,27	14,33	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0	
300	Чай с сахаром АР	200,0	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'		500,00	12,22	2,52	22,64	2,96	80,64	569,14	116	59,6	205	2,09	102	130,3	1,11	0,18	0,42	
Обед																		
29/2	Суп-пюре из картофеля	200,0	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,07	56,3	20,8	70,2	0,62	16	179,5	0,14	0,08	4,85	
40/2	Гренки (сухарики)	30,0	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,4	0,34	0	0	0,4	0,03	0	
12/8	Гуляш из мяса свинины	90,0	11,14	9,82	29,38	0,08	4,83	327,30	12,1	19	125	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0	
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39	
-	Мандарин	100,0	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,8	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за 'Обед'		870,00	32,09	11,01	39,20	3,73	143,35	1036,86	143	192	469	8,13	51,3	234	2,28	0,72	21,5	
Итого за день		44,31	13,53	61,84	6,70	223,99	1606,00	259	251	674	10,22	153	364,3	3,39	0,9	22	22	
2 день																		
Завтрак																		
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,4	38,8	146	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42	
12/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	

Итого за 'Завтрак' 500 16 5,2 10,66 2,19 92,21 521,84 229 70,9 293 2,74 41,6 63,7 0,73 0,25 0,94

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком и растительным маслом	60,0	0,94	0,00	3,58	3,58	5,25	54,54	29	8,71	16,7	0,35	0	15,5	1,68	0,02	23,5
87	Суп с рыбными консервами	200,0	1,87	0,02	2,48	0,29	11,01	72,528	5,77	6,92	15,8	0,17	10,6	275,6	0,11	0,01	0,57
4/9	Плов из мяса кур	180,0	16,5	13,56	13,39	1,96	34,5	323,41	20	31,7	149	1,55	29	304,4	1,6	0,06	1
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		740	26,7	13,58	20,41	6,8	120,72	756,14	88,6	87,1	274	4,76	39,6	698,5	5,03	0,17	3,99

Итого за день

3 день 42,7 18,78 31,07 8,99 212,92 1278 318 158 566 7,5 81,2 762,2 5,76 0,42 4,92

Завтрак

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,0	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,7	14,9	87,7	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	50,0	7,37	5,26	5	0,27	12,8	127,95	176	9,57	104	0,12	25,2	47,6	0,08	0	0,06
294	Чай с лимоном (вариант 2)	200,0	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		500	11,2	2,51	20,32	1,06	80,78	547,43	108	25	127	1,28	99,2	125,9	1,01	0,1	1,5

Обед

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	25,1	29,1	70,4	1,66	0	201,8	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150,0	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
21/7	Суфле из рыбы минтай	90,0	12,1	11,82	2,23	0,03	3,42	81,955	55	21,5	137	0,54	15,5	20,06	0,3	0,06	0,24
-	Сок	200,0	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		740	28,1	12,36	11,42	5,87	111,53	652,37	156	116	385	8,04	34,2	250,3	3,24	0,46	17,2

Итого за день

39,3 14,87 31,74 6,93 192,32 1199,8 263 141 512 9,33 133 376,3 4,25 0,56 18,7

Обед

-	Помидор	60,0	0,65	0,00	0,12	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,55	0	2,42		2,15	8,03	57,278	31,8	16,1	34,8	0,55	2,4	246,4	1,02	0,04	11,1
274	Зразы рубленые из курьи	90,0	12	10,12	18,75		10,59	13,65	268,15	38,3	19,8	128	1,55	32,7	56,62	5,07	0,06	1,87
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,3	0,03	2,98		0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
20	Кисель из концентрата	200,0	0	0	0		0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39		0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48		0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		800	26,2	10,15	28,59		17,85	113,95	806,99	109	82,1	296	4,77	44,1	1430	9,26	0,26	13,9
Итого за день			37,9	13,15	36,01		19,27	199,76	1258,6	240	129	484	6,93	68,3	1476	9,98	0,41	15,5

6 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200,0	19,5	20,79	28,33		0	3,52	346,68	141	22,7	300	3,39	275	483,9	1,08	0,09	0,29
-	Масло сливочное	25,0	0,2	0,2	18,13		0	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
1024	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) AP	200,0	2,84	2,84	3,23		0	25,05	134,38	117	13,3	83,7	0,16	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39		0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0	0,24		0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		505	25,9	23,83	50,12		0,44	51,31	752,07	271	45,4	422	4,37	395	618,6	1,61	0,17	0,81

Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200,0	8,88	7,34	9,42		0,23	13,16	171,66	21,4	13,5	87,2	1,11	49,3	302,1	0,58	0,05	0,56
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90,0	8,01	6,43	17,34		0,2	11,95	234,09	32,1	19,9	108	1,25	21,6	24,24	0,49	0,25	2,28
11/3	Капуста тушеная	150,0	3,5	0	2,85		3,24	17,35	101,12	79,9	30,3	60,6	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
294	Чай с лимоном (вариант 2) AP	200,0	0,15	0	0,03		0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Мандарин	100,0	0,75	0	0,18		0,2	8,55	37,285	30,8	9,57	14,8	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39		0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48		0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		840	27,9	13,77	30,69		4,77	110,41	812,94	181	92,9	335	5,19	70,9	642	3,45	0,47	50,4
Итого за день			53,8	37,6	80,81		5,21	161,72	1565	452	138	758	9,56	466	1261	5,07	0,64	51,2

7 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200,0	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,8	31	126	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
2/13	Бутерброд с сыром	50,0	7,37	5,26	5	0,27	12,8	127,95	176	9,57	104	0,12	25,2	47,6	0,08	0	0,06
294	Чай с лимоном (вариант 2)																
	Ар	200,0	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		500	16	7,43	11,8	1,17	90,22	529,45	280	50,7	263	1,52	60,2	86,94	0,6	0,1	1,53

Обед

-	Огурец свежий	60,0	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200,0	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	88,89	55,1	18,8	61,4	0,57	22	271,6	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30,0	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,611	6,34	4,38	20,4	0,34	0	0	0,4	0,03	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90,0	11,3	9,67	18,68	1,5	10,7	256,08	31,4	19,3	117	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,06
54-6г-2	Рис отварной г	150,0	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,6	71,9	0,49	24,1	44,4	0,28	0,03	0
	Сок	200,0	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		830	29	10,59	33,54	7,07	148,52	1005,3	137	103	372	7,42	49,7	323,2	4,49	0,58	12,4
Итого за день		45	18,02	45,34	8,24	8,24	238,74	1534,7	417	154	636	8,94	110	410,2	5,09	0,68	14

8 день

Завтрак

1/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,0	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,4	38,8	146	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
/13	Бутерброд с маслом	50,0	2,44	0,16	14,77	0,27	14,33	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
6/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		500	15,9	5,42	25,16	2,63	93,39	656,02	221	75,2	284	2,78	114	153,6	0,66	0,21	0,94

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,55	0	2,42	2,15	8,03	57,278	31,8	16,1	34,8	0,55	2,4	246,4	1,02	0,04	11,1
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90,0	14,8	1,29	5,54	0,05	5,1	129,2	48,8	6,06	38,5	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Яблоки	100,0	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'		840	28,9	1,32	12,31	4,24	118,26	686,53	125	58,2	188	5,35	20,4	350,4	2,92	0,22	60,2
Итого за день		44,8	6,74	37,47	6,87	211,65	1342,5	346	133	473	8,13	134	504	3,58	0,44	61,1	

9 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,0	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,7	14,9	87,7	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
300	Чай с сахаром AP	200,0	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		500	12	2,35	5,99	1,22	89,03	451,58	107	33,7	151	1,98	19,2	36	1,08	0,13	0,42

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,0	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,8	10,7	19,1	0,34	0	193,4	1,67	0,02	20,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	25,1	29,1	70,4	1,66	0	201,8	1,95	0,18	4,52
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90,0	12,4	11,37	1,8	0,11	7,22	94,818	52,8	39,2	182	0,7	24,4	25,34	0,24	0,08	0,57
3/3	Картофельное пюре	150,0	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		800	28,6	12,69	15,11	9,5	112,96	690,51	178	131	443	5,85	49,3	261	4,58	0,46	12,7
Итого за день		40,6	15,04	21,1	10,71	10,71	201,99	1142,1	285	164	594	7,83	68,5	297	5,66	0,59	13,2

10 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	190,0	32,1	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	269	39,4	351	0,96	105	120	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15,0	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,1	5,1	32,9	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
294	Чай с лимоном (вариант 2)																
-	Ар	200,0	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		505	40	31,89	20,42	2,83	93,23	713,99	332	64,1	448	2,64	111	127,6	2,03	0,16	1,68

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	200,0	1,79	0	4,3	4,29	12,54	94,188	22,9	19,7	47,4	0,74	2,4	167,2	1,91	0,06	8,41
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90,0	13,4	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	36	14,2	114	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
11/3	Капуста тушеная	150,0	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,12	79,9	30,3	60,6	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Яблоки	100,0	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'		840	26,7	12,14	19,68	10,32	117,85	731,1	200	112	323	7,33	43,3	647,2	6,56	0,29	50,3

Итого за день

11 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200,0	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82	114	27	123	0,51	24,2	45,27	0,14	0,07	0,53
1/13	Бутерброд с маслом	50,0	2,44	0,16	14,77	0,27	14,33	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
024	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) AP	200,0	2,84	2,84	3,23	0	25,05	134,38	117	13,3	83,7	0,16	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		500	13,6	6	24,95	1,22	88,21	624,19	243	49,7	245	1,49	124	157,5	0,62	0,14	1,05

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200,0	1,71	0	4,2	4,17	10,17	82,066	30,8	16,9	37,5	0,73	2,4	166,3	1,92	0,04	8,65
274	Зразы рубленые из свинины	90,0	9,89	8,21	26,78	10,5	10,03	319,77	24,7	18	110	1,34	11,3	19,8	4,93	0,21	0,09
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
20	Кисель из концентрата	200,0	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		740	28,3	8,25	39,88	20,02	118,69	925,61	102	184	422	8,15	33,7	240,3	9,13	0,61	14,6
Итого за день			41,9	14,25	64,84	21,24	206,9	1549,8	345	234	667	9,64	158	397,7	9,75	0,75	15,7

12 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200,0	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	104	50,2	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
300	сливочным	200,0	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Чай с сахаром AP	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Хлеб ржаной																
Итого за 'Завтрак'		500	13,1	2,36	8,31	3,13	88,72	473,84	118	69	230	2,83	21,6	40,5	1,19	0,21	0,42

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91	13,2	18,3	47,5	0,79	0	193,7	0,99	0,08	4,9
2	Жаркое по-домашнему с курицей	180,0	13,6	11,59	14,14	0,48	21,57	265,27	33	44,5	170	2,11	39,6	625,8	0,65	0,14	10,7
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60,0	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Яблоки	100,0	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'		780	23,3	11,59	17,4	3,74	111,44	684,66	79,2	91,3	293	6,74	39,6	825	2,41	0,33	26,7
Итого за день			36,4	13,95	25,71	6,87	200,16	1158,5	197	160	523	9,57	61,2	865,5	3,6	0,54	27,1

ООО «Комбинат школьного питания»

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

10 (десяти)) листов

Ген. Директор

ООО «КШП» / Горелова И.А.