Согласовано:
Начальник лагеря
с дневным пребыванием детей
при МКОУ Кузнецовской СОШ
Баганского района
Новосибирской области
_____ О.Н.Иванова

Утверждаю:
Директор МКОУ Кузнецовской СОШ
Баганского района
Новосибирской области
_____ С.А.Печеный
Приказ № 13/1 от 19.02.2018 г
М.П.

Примерное 10- дневное меню для организации 2-х разового питания в лагерях с дневным пребыванием детей в оздоровительном сезоне 2018 года

Составил: технолог МКУ «Управление образования»
Карасукского района Е.А.Тазибекова

День 1

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена за 1 кг	сумма
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 1 - завтрак									
Каша пшеная молочная жидкая			200	6,76	10,4	25,8	224,9		
технологическая карта № 70 сборник Москва									
пшено	20	20							
вода	24	24							
молоко	150	150							
масло сливочное	6	6							
сахар	6	6							
яйцо куриное отварное			40	5,2	4,8	4	62,8		
яйцо	40	40							
Бутерброды горячие с колбасой или сосиской			60	5,1	8,2	12,4	144		
технологическая карта № 478 сборник Москва									
хлеб пшеничный	22,5	22,5							
сосиски говяжьи	39	37							
масло сливочное	1,5	1,5							
Какао с молоком			200	4,2	3,6	17,2	118,6		
технологическая карта № 397 сборник Москва									
какао	2,2	2,2							
сахар	11	11							
молоко	122	122							
вода питьевая	89	89							
Хлеб ржаной			50	3,45	0,6	21,2	107		
всего за завтрак				**24,7**	**27,6**	**80,6**	**657,3**		
Обед									
Свежий огурец долькой			120	0,96	0,12	3,1	16,8		
Борщ с капустой и картофелем			250	1,8	6,8	11,8	98,7		
технологическая карта № 36 сборник Москва									
суп/набор 50%	30	22							
свекла	50	40							
капуста белокочанная	25	20							
картофель	50	35							
морковь	12,5	10							
лук	12,5	10							
томат-паста	3	3							
масло сливочное	5	5							
сахар	3	3							
кислота лимонная	0,25	0,25							
сметана	6,2	6,2							
тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)			100	4,7	6,9	6,5	107,5		
технологическая карта № 285 сборник Москва									
тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)		118,8							
масло растительное	8	8							
Соус томатный с маслом сливочным			30	0,36	0,9	2,9	21,3		
технологическая карта № 119 сборник Москва									
вода питьевая	27	27							
мука пшеничная	2,5	2,5							
масло сливочное	1,05	1,05							
томат-паста	2,5	2,5							
сахар	0,9	0,9							
соль пищевая йодированная	0,075	0,075							
Макаронные изделия отварные			180	6,9	3,9	37,3	110,1		
технологическая карта № 204 сборник Москва									
макаронные изделия	63	63							
масло сливочное	5	5							
хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8		
хлеб пшеничный			100	7,9	1	48,1	239		

Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,16	23,8	97,6		
технологическая карта № 372 сборник Москва									
яблоки	45,4	40							
сахар	20	20							
кислота лимонная	0,2	0,2							
вода питьевая	172	172							
Печенье сахарное			50	3,7	5,9	37,2	125		
Сок яблочный			200	0	0	18,2	76		
всего за обед				27,8	25,9	197,3	934,8		
всего				52,5	53,5	277,9	1592		

День 2

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена	сумма
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен.		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 2 - завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,5	5,5	19,8	151,3		
технологическая карта № 44 программа детский сад питание									
макароны	20	20							
вода	105	105							
молоко	125	125							
масло сливочное	2	2							
сахар	2	2							
Бутерброд с джемом или повидлом			55	2,5	3,93	48,8	161		
технологическая карта № 2 сборник 2011									
джем или повидло	20	20							
масло сливочное на полив	5	5							
хлеб пшеничный	30	30							
Хлеб ржаной			70	4,83	0,84	29,6	149,8		
Чай с молоком и сахаром			200	1,5	1,6	15,8	81		
технологическая карта № 184 сборник Уфа									
чай с молоком и сахаром	0,5	0,5							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
Банан			100	1,2	0,3	23,2	95		
всего за завтрак				**15,5**	**12,17**	**137,2**	**638,1**		
Обед									
Помидор долькой			120	0,4	0	3,4	15		
помидор	130	120							
Суп с картофельный с мясными фрикадельками			250	6,6	6,1	15,4	135		
технологическая карта № 83 Школа Питание									
картофель	121,1	90,9							
морковь	11,3	9,1							
лук	10,9	9,1							
томат-паста	2,2	2,2							
масло растительное	12,2	12,2							
вода питьевая	159,1	159							
фрикадельки мясные (полуфабрикат)	22,7	22,7							
Печень тушеная в соусе			100	20,6	20,4	11	248		
технологическая карта № 406 детский сад питание									
печень говяжья	120	100							
пшеничная мука	6	6							
масло растительное	10	10							
Соус сметанный с томатом			50	0,7	2,3	1,69	37		
технологическая карта № 451 детский сад питание									
мука пшеничная	1,25	1,25							
масло сливочное	5	5							
вода	27,5	27,5							
томат-паста	3	3							
сметана	15	15							
Картофельное пюре			180	3,78	10,92	19,62	145		
технологическая карта № 434 детский сад питание									
картофель	203,4	151							
молоко	28,8	27							
масло сливочное	8,1	8,1							
Хлеб пшеничный			90	7,11	0,9	43,2	215,1		
Компот из сушеных фруктов (курага)			200	0,44	0,02	27,76	113		
технологическая карта № 376 детский сад питание									
курага	40	40							
сахар	16	16							
кислота лимонная	0,2	0,2							
всего за обед				**39,6**	**40,6**	**122,07**	**908,1**		
всего				**55,1**	**52,77**	**259,27**	**1546**		

День 3

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена	сумма
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 3 - завтрак									
Омлет натуральный			200	13,6	18,8	3,3	341		
технологическая карта № 215 Детский сад Питание									
яйцо	150	150							
молоко	57,4	57,4							
масло сливочное	10	10							
бутерброд с маслом			50	2,47	9,8	17,7	162		
хлеб пшеничный	40	40							
масло сливочное	10	10							
Кофейный напиток с молоком			200	3,12	2,6	14,1	93,3		
технологическая карта № 395 Детский сад Питание									
кофейный напиток	3,3	3,3							
сахар	11	11							
молоко	100	100							
вода питьевая	120	120							
хлеб ржаной			30	2,02	0,36	12,6	64,2		
всего за завтрак				21,2	31,5	35,1	660		
Обед									
Огурцы свежие и помидоры дольками			120	0,98	1,5	3,73	14		
помидоры свежие	66,5	60							
огурцы свежие	66,5	60							
Солянка сборная мясная			250	5,6	8,2	2,9	153		
технологическая карта № 695 детский сад питание									
гуляш	13,5	13							
колбаса вареная, "Молочная"	10	6,75							
колбаса "Сервелат"	10	6,75							
лук репчатый	25,25	21,25							
картофель	65	45							
огурец соленый	15	12							
морковь	15	12							
маслины	5	5							
томат	2	2							
масло сливочное	5	5							
лимон	5	5							
сметана	5	5							
Рис отварной с овощами			180	3,05	6,5	30,5	226		
технологическая карта № 60 детский сад питание									
рис	52,9	52,9							
масло сливочное	7,38	7,38							
морковь	22,5	18							
лук репчатый	22,5	18							
Рыба, запеченая в сметанном соусе			100	12,7	6,08	12,48	115		
технологическая карта № 252 детский сад питание									
минтай	167,5	91,25							
масло растительное	13,75	13,75							
яйцо	8,75	8,75							
сыр Российский	5,38	5							
соус сметанный			44						
сметана	11	11							
мука пшеничная	3,3	3,3							
вода питьевая	33	33							
Компот из свежемороженных ягод			200	0,2	0,08	37,4	69,4		
технологическая карта № 127 детский сад питание									
ягоды быстрозамороженные	21	21							
сахар	12	12							
вода питьевая	170	170							
Йогурт			150	4,5	2,2	12,7	105		

хлеб ржаной			40	2,7	0,48	16,9	85,6		
хлеб пшеничный			80	6,3	0,8	38,4	191		
всего за обед				36,03	25,8	155	959		
всего				57,23	57,3	190,1	1619		

День 4

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен.	цена	сумма
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 4 - завтрак									
Суп молочный с крупой									
технологическая карта № 94 справочник для питания уч-ся			250	3,02	6,35	21,05	165,5		
молоко	175	175							
вода питьевая	75	75							
гречка	15	15							
сахар	2	2							
масло сливочное	2,5	2,5							
Бутерброд с сыром									
технологическая карта № 1 справочник для питания уч-ся			60	6,9	14,8	16,05	221,8		
сыр Российский	21	20							
масло сливочное	10	10							
пшеничный хлеб	30	30							
Какао с молоком			200	4,2	3,6	17,2	118,6		
технологическая карта № 397 сборник Москва									
какао	2,2	2,2							
сахар	11	11							
молоко	122	122							
вода питьевая	89	89							
Хлеб ржаной			50	3,45	0,6	21,2	107		
Апельсин			180	1,2	0	18,3	75,02		
всего за завтрак				18,7	25,3	93,8	687,9		
Обед									
Свежий огурец долькой			120	0,96	0,12	3,1	16,8		
свежий огурец	125	120							
Суп картофельный с бобовыми			250	5,75	6,12	19,5	143,8		
технологическая карта № 42 сборник рецептур 2004 г									
суп/набор 50% говяжий	22	20							
картофель	62,5	50							
лук	12,5	10							
морковь	12	10							
масло сливочное	5	5							
горох	20,25	20							
Жаркое по домашнему			280	14,2	10,7	30,4	237,6		
технологическая карта № 276 сборник рецептур 2004 г									
гуляш	164,2	164,2							
картофель	222,7	166,7							
лук	16,5	14							
масло сливочное	7,6	7,6							
томат-паста	12,7	12,7							
Хлеб ржаной			20	1,3	0,24	8,4	42,8		
Хлеб пшеничный			90	7,1	0,9	43,2	215		
Пудинг из творога			120	8,14	10,7	24,3	155		
технологическая карта № 235 сборник рецептур 2004 г									
творог	126	125							
крупа манная	8	8							
яйцо	5	5							
сахар	8	8							
изюм	20,2	20							
масло сливочное	4	4							
сухари панировочные	4	4							
сметана	4	4							
Компот из сушеных фруктов			200	0,44	0,02	27,76	113		
технологическая карта № 376 сборник рецептур 2004 г									
сухофрукты	20	20							
сахар	16	16							
лимонная кислота	0,2	0,2							
всего за обед				37,89	28,8	156,6	924		
всего				**56,59**	**54,1**	**250,4**	**1612**		

День 5

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена	сумма
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 5 -завтрак									
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом			200	6,04	9,96	31,3	189,3		
технологическая карта № 72 сборник Уфа									
рис	20	20							
вода	24	24							
молоко	150	150							
сахар	6	6							
масло сливочное	6	6							
изюм	16	16							
Хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Чай с молоком и сахаром			200	1,5	1,5	15,8	81		
технологическая карта № 184 сборник Уфа									
чай	0,5	0,5							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
Бутерброды с вареными колбасами			60	7,28	11,04	13,72	191,8		
технологическая карта № 87 детский сад питание									
колбаса "молочная" или "докторская"	30	28							
хлеб пшеничный	30	30							
Зефир			25	0,2	0	19,5	54,7		
Абрикосовый сок			225	1	0	27,4	112		
всего за завтрак				**16,96**	**22,6**	**117,6**	**671,6**		
Обед									
Овощи натуральные			120	1,1	0,2	3,8	24		
технологическая карта № 112 детский сад питание									
помидоры	127	120							
Рассольник ленинградский с гренками			250	5,05	3,25	16,25	118,3		
технологическая карта № 139 детский сад питание									
суп/набор 50% говяжий	22	20							
картофель	100	75							
перловка	5	5							
морковь	6	5							
лук	6	5							
огурец соленый	15	12							
масло растительное	5	5							
сметана	5	5							
хлеб пшеничный на гренки	40	20							
Макароны отварные с овощами			180	3,6	7,36	27,7	203,8		
технологическая карта № 300 детский сад питание									
макаронные изделия	34,1	34,1							
морковь	31,5	25,2							
масло сливочное	10,8	10,8							
томат-пюре	10,8	10,8							
горошек зеленый.Консервы	14,2	9,9							
Котлета домашняя			100	15	12,3	7	195		
котлета (полуфабрикат пром. производства)	80	80							
масло растительное	6	6							
Хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107		
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,2	26,7	127		
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	25,4	99		
технологическая карта № 197 сборник Уфа									
яблоки	45	40							
сахар-песок	20	20							
лим. к-та	0,2	0,2							
Мороженое сливочное			70	2,2	2,4	14,9	88,2		
всего за обед				**33,3**	**27,16**	**146,6**	**962,3**		
всего				**50,26**	**49,76**	**264,2**	**1634**		

День 6

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена	сумма
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	Энерг. цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 6- завтрак									
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			250	8,3	11,7	28,3	270,5		
технологическая карта № 69 Детский сад. Питание									
геркулес	25	25							
молоко	187,5	187,5							
вода питьевая	30	30							
сахар-песок	7,5	7,5							
масло сливочное	7,5	7,5							
Хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Яйцо вареное			40	5	4,6	0,28	62,8		
Бутерброды пикантные			50	5,87	5,8	6,7	129,2		
технологическая карта № 104 детский сад. Питание									
хлеб пшеничный	31,25	31,25							
масло сливочное	5	5							
чеснок	0,375	0,25							
сыр твердый	13,75	12,5							
сметана	8	8							
Кофейный напиток из цикория на молоке			200	4,4	2,5	23,4	145,6		
технологическая карта 189 сборник Уфа									
кофейный напиток из цикория	4	4							
молоко коровье	200	200							
сахар-песок	15	15							
всего за завтрак				**24,5**	**24,7**	**68,6**	**650,9**		
Обед									
Огурцы свежие и помидоры дольками			120	0,98	1,5	3,73	14		
помидоры свежие	66,5	60							
огурцы свежие	66,5	60							
Суп с рыбными консервами и с гренками			250	9,22	5,22	16,05	146,3		
технологическая карта № 159 пр. Детский сад питание									
рыбные консервы	40	40							
картофель	93,2	70							
морковь	20	16							
лук репчатый	9,5	8							
крупа рисовая	5	5							
масло сливочное	3,75	3,75							
зелень	0,2	0,1							
бульон или вода	200	200							
хлеб пшеничный на гренки	40	15							
Сосиски, сардельки отварные с соусом			100	10,4	16,9	0	230		
технологическая карта № 400 пр. Детский сад питание									
сосиски или сардельки	50	50							
Соус сметанный	50	50							
технологическая карта № 451 пр. Детский сад питание									
мука пшеничная	1,25	1,25							
масло сливочное	1,25	1,25							
отвар овощной или вода	27,5	27,5							
сметана	15	15							
Рагу из овощей			180	3,6	5,62	15,3	162		
технологическая карта № 201 пр. Детский сад питание									
картофель	77,4	57,6							
морковь	36	28,8							
капуста белокочанная	45	36							
лук репчатый	17,1	14,4							
масло подсолнечное	17,2	17,2							
Соус томатный		54							
масло сливочное	2,7	2,7							
мука пшеничная	2,7	2,7							

морковь	4,5	3,6							
лук репчатый	1,08	0,9							
сахар-песок	0,54	0,54							
томат-паста	5,4	5,4							
Напиток апельсиновый или лимонный			200	0,1	0	18,9	53		
технологическая карта № 207 пр. Детский сад питание									
апельсины	23	10							
сахар-песок	20	20							
Хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107		
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,2	26,7	127		
Яблоки			220	0,8	0,4	19,6	80		
всего за обед				**31,25**	**31,19**	**125,2**	**919,3**		
всего				**55,75**	**55,89**	**193,8**	**1570**		

День 7

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена	сумма
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 7 - завтрак									
Суп молочный с крупой									
технологическая карта № 94 справочник для питания уч-ся			250	3,02	6,35	21,05	165,5		
молоко	175	175							
вода питьевая	75	75							
пшено	15	15							
сахар	2	2							
масло сливочное	2,5	2,5							
Бутерброд с маслом и сыром			55	5	8	15,7	130,7		
технологическая карта № 94 справочник для питания уч-ся									
хлеб пшеничный	35	35							
сыр твердый	20	18							
масло сливочное	7	7							
Хлеб ржаной			40	1,88	0,28	19,9	85,6		
Какао с молоком			200	3,6	3,6	22,8	135		
технологическая карта №192 сборник Уфа									
какао-порошок	4	4							
молоко	100	100							
вода	110	110							
сахар-песок	20	20							
Вафли с фруктовой начинкой			50	1,6	1,4	40,05	145		
всего за завтрак				15,1	19,6	119,5	661,8		
Обед									
Свежий огурец долькой			120	0,96	0,12	3,1	16,8		
свежий огурец	124	120							
Щи из свежей капусты с картофелем и с гренками			250	1,75	8,97	7,77	83		
технологическая карта № 147 пр. детский сад питание									
суп/набор говяжий 50%	22	20							
капуста белокочанная	62,5	50							
картофель	40	30							
морковь	15,75	12,5							
лук репчатый	12	10							
томат-пюре	2,5	2,5							
масло подсолнечное	5	5							
сметана	5	5							
Плов из говядины			280	22,6	22,8	47,8	401,4		
технологическая карта № 90 программа детский сад питание									
гуляш	103	103							
рис	72,8	72,8							
масло растительное	11	11							
лук репчатый	15,4	12,6							
морковь	21	16,8							
томат-пюре	7	7							
Хлеб ржаной			40	1,88	0,28	19,9	85,6		
Хлеб пшеничный			60	4,56	1,4	32,04	152,4		
Абрикосовый сок с мякотью			225	1,4	0	13,8	62		
Йогурт сливочный или молочный			200	6,25	1,87	17	140		
всего за обед				39,4	35,4	141,4	941,2		
всего				54,5	55	260,9	1603		

День 8

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	Энерг. цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
день № 8 - завтрак							
Каша манная молочная жидкая			200	6	8,2	29,3	215
технологическая карта № 132 детский сад питание							
крупа манная	31	31					
молоко	105	105					
вода	71	71					
сахар	5	5					
масло сливочное	5	5					
Хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107
Чай с молоком и сахаром			200	1,5	1,5	15,8	81
технологическая карта № 184 сборник Уфа							
чай	0,5	0,5					
сахар	15	15					
молоко	50	50					
Пудинг из творога			120	8,14	10,7	24,3	155
технологическая карта № 235 сборник рецептур 2004 г							
творог	126	125					
крупа манная	8	8					
яйцо	5	5					
сахар	8	8					
изюм	16,2	14					
масло сливочное	4	4					
сухари панировочные	4	4					
сметана	4	4					
Сок яблочный			225	0	0	18,2	76
всего за завтрак				17,9	20,75	112,5	634
Обед							
Овощи натуральные			150	1,37	0,25	4,7	30
технологическая карта № 112 детский сад питание							
помидоры	158	150					
Уха с крупой и с гренками			300	7,4	4,8	33,6	150
технологическая карта № 48 сборник Уфа							
горбуша потрашеная с головой	151,2	93,6					
картофель	75,6	60					
крупа перловая	9,6	9,6					
масло сливочное	3	3					
морковь свежая	18	14,4					
лук репчатый	28,8	24					
хлеб ржаной на гренки	20	10					
Картофельное пюре			180	5,79	10,9	24,2	167,4
технологическая карта № 94 сборник Уфа							
картофель	192,6	153,9					
молоко кипяченое	28,8	28,8					
масло сливочное	6,3	6,3					
Гуляш из говядины			100	12,1	15,3	3,5	247,5
технологическая карта № 373 пр. Детский сад Питание							
гуляш (полуфабрикат)	92,5	92,5					
масло сливочное	5,4	5,4					
лук репчатый	14,17	11,67					
томат	9,17	9,17					
мука	3	3					
Хлеб пшеничный			100	7,6	2,4	53,4	254
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	25,4	99
технологическая карта №197 сборник Уфа							
яблоки	45	40					
сахар-песок	20	20					
лим. к-та	0,2	0,2					
всего за обед				**34,46**	**33,75**	**144,8**	**947,9**
всего				**52,36**	**54,5**	**257,3**	**1581,9**

День 9

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав						
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 9 - завтрак									
Каша боярская			200	5,2	15,16	29,82	242,6		
технологическая карта № 267 пр.Детский сад Питание									
крупа пшено	38	38							
молоко 3,2% жирности	122	122							
сахар	5	5							
изюм	2,8	2,7							
масло сливочное	10	10							
Хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107		
Бутерброд с сыром			90	10,4	4,3	26,4	181		
технологическая карта № 1 сборник Уфа									
хлеб пшеничный	70	70							
сыр российский	22	20							
Чай с сахаром			200	0,2	0	18,7	53		
технологическая карта № 184 сборник Уфа									
чай	0,5	0,5							
сахар	15	15							
Апельсин			220	1,8	0,4	16,2	80		
всего за завтрак				**19,95**	**20,2**	**116**	**663,6**		
Обед									
Салат "степной"			100	1,5	3,5	6,8	65		
технологическая карта № 38 пр. Школа Питание									
картофель	28	22							
морковь	25	20							
огурцы соленые	31	16							
лук репчатый	20	18							
горошек консервированный	15	10							
масло растительное	4	4							
кислота лимонная	0,3	0,3							
вода питьевая	10	10							
сахар	0,8	0,8							
Свекольник			250	4	5,17	14,82	113,3		
технологическая карта № 55 программа Школа Питание									
суп./набор говяжий 50%	22	20							
свекла	81,75	65							
картофель	53,25	43,25							
морковь	12,5	10							
лук репчатый	13,25	11,75							
масло растительное	5	5							
томат	1,25	1,25							
сахар	1,75	1,75							
Рыба, тушеная с овощами									
технологическая карта № 247 программа Школа Питание			120	17,1	6,12	3,08	120		
минтай потрашеный без головы	182,5	103,5							
морковь	42	33							
томат	3	3							
лук репчатый	32	28							
масло растительное	6	6							
Картофель и овощи, тушеные в соусе			180	3,6	5,9	23,9	194		
картофель	180	126							
морковь	24	19,4							
лук репчатый	19	15,8							
горошек зеленый консервированный	22,3	14,4							
масло сливочное	6,3	6,3							
вода питьевая	27	27							
мука пшеничная	0,9	0,9							
томат-паста	7,9	7,9							

сахар	0,36	0,36							
Хлеб ржаной			20	0,94	0,14	9,96	42,8		
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,2	26,7	127		
Напиток лимонный			200	0,1	0	22,5	86		
технологическая карта №198 сборник Уфа									
лимон	23	10							
сахар	24	24							
Мороженое сливочное			70	2,2	2,4	14,9	88,2		
Шоколад молочный			25	1,7	8,9	13,1	127,5		
всего за обед				**34,9**	**33,3**	**135,7**	**963,8**		
всего				**54,85**	**53,5**	**251,7**	**1627,4**		

День 10

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	цен. (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
день № 10 - завтрак									
Запеканка из творога с морковью			200	19,3	20,5	47,5	488		
технологическая карта № 238 пр. Детский сад Питание									
творог	110,2	108							
крупа манная	12	12							
сахар	28	28							
морковь	48	36							
яйцо	8	8							
молоко	36	36							
масло растительное	8	8							
сухари панировочные	8	8							
сметана	8	8							
Какао с молоком			200	3,6	3,6	22,8	135		
технологическая карта №192 сборник Уфа									
какао-порошок	4	4							
молоко	100	100							
вода	110	110							
сахар-песок	20	20							
Мандарин			150	1,2	0,45	12,1	60		
всего за завтрак				**24,1**	**24,55**	**82,4**	**683**		
Обед									
Свежий огурец долькой			120	0,96	0,12	3,1	16,8		
свежий огурец	124	120							
Суп крестьянский со сметаной и с гренками			250	3,02	8,02	16,5	115,1		
технологическая карта № 39 пр. Детский сад Питание									
суп. набор	30	22							
картофель	100	70							
морковь	20	16							
лук	12,5	10,5							
пшено	10	10							
сметана	5	5							
хлеб пшеничный на гренки	70	40							
Запеканка картофельная с мясом или печенью			280	15,8	20,3	47,65	413		
технологическая карта № 291 пр. Детский сад Питание									
фарш	92,7	92,7							
картофель	357	267							
лук	22,7	19,2							
масло сливочное	12,2	12,2							
сухари панировочные	5,2	5,2							
йогурт сливочный или молочный			100	3,1	0,9	8,5	70		
Хлеб ржаной			50	2,35	0,35	24,9	107		
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,2	26,7	127		
Сок яблочный			225	1	0	18,2	76		
всего за обед				**30,03**	**30,8**	**145,5**	**924,9**		
всего				**54,13**	**55,35**	**227,9**	**1608**		