

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4
М. И. Сорокина)
2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Грачевского муниципального
округа СК

(Н. В. Ширинян)
« » 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира»

(В. С. Цормутян)
« » 2024 год



ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2024 ГОДА ГРАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ:

МКОУ «СОШ №1» с. Грачевка, МКОУ «СОШ №3» с. Кугульта, МКОУ «СОШ №5» с. Сергиевское, филиал
МКОУ «СОШ №6» п. Новоспицевский, МКОУ «СОШ №7» с. Старомарьевка, МКОУ «СОШ №8» с. Тугулук,
МКОУ «СОШ №9» п. Верхняя Кугульта, МКОУ «СОШ №10» х. Октябрь.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, гр	масло, гр	яйца, гр	сахар, гр	сметана, гр	Макроэлементы (мг/100 г)					Микроэлементы (мг/100 г)				
							K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
I завтрак																
	1 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
174/2005	Каша ячменная молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200/10	11,954	4,402	83,06	151,628	169,8	138,54	15,9	90	1,952	0	0,2565	0	0	2,572
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным макс 72,5% и сахаром Российском	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	38,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/н	Мороженное сливочное Пломбир без растительных добавок	1 шт./80	3	11	24	210,00	144	141,3	18,7	191,3	0,18	0,08	0,03	0,19	0,09	0,36
г/н	Хлеб ржаной	15	1,155	3,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/н	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	570	22,959	29,832	149,76	653,778	429,85	488,49	60,45	333,85	3,997	0,1115	0,2865	0,247	0,843	6,152
	ОБЕД															
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,955	5,90	13,83	115,00	368,25	37,89	24,95	53,10	1,03	0,01	0,00	0,01	0,40	20,87
305/2014	Котлета рубленная из говядины	90	20,0649	2,0845	35,0266	143,911	227,634	12,171	66,831	135,124	1,3456	46,48	0,0465	0,046	7,5052	1,1952
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/7	11,419	0,762	28,787	207,18	77,18	41,19	11,09	55,07	0,733	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/н	Хлеб пшеничный	90	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15
	Итого за обед	855	38,9689	14,5065	191,8836	749,231	929,964	89,851	140,571	322,394	4,9376	46,488	0,084	0,076	8,9702	27,3002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	61,9279	44,3385	341,6436	1403,009	1359,914	548,341	201,821	656,244	8,5346	46,599	0,3705	0,323	9,8132	43,4522
	2 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
401/2005	Омлет с помидором	200/80	15,1248	17,052	138,662	766,938	455,76	161,37	69,968	237,518	3,648	0,02	0,2321	0,24	1,456	1,7
382/2005	Каша с яблоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	136,26	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30
г/н	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
г/н	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,40	7,47	39,30	19,05	3,90	5,25	12,45	0,24	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00
г/н	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,10	5,10	6,15	18,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	5,64	20,6	131,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
179/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/70	13,0985	16,35	13,9476	261,068	300,491	43,544	22,76	112,646	1,3122	0,0242	0,0198	0,0908	2,0361	4,1483
302/2005	Каша овсяная рассычатая с маслом сливочным	180/7	8,75	5,075	50,351	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,69	0	0	0	0	0
372/2014	Конфит из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	3,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
	Итого за обед	920	31,9465	32,991	143,1746	960,865	1153,811	109,504	99,87	481,456	10,609	0,0242	0,0576	0,123	3,8376	35,8983
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	53,8	60,2	339,1	2033,6	2405,7	457,4	230,2	887,6	20,2	0,2	0,3	0,5	5,7	58,9
	3 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
183/2005	Каша жидкая манная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	16,21	5,93	103,508	240,24	273,58	196,42	60,7	245,2	3,2	0	0	0	1,676	1,82
3/2005	Булерброд с маслом сливочным и др. 72,5% и сыром Российского	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42
178/2005	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,35	80,6	85,9	62,9	9,2	49,1	0,4	0	0	0	0	0,65
410/2005	Вареники с картофелем	75	387,324	1591,746	2892,664	630,721	313,946	1112,055	12,6334	2,9515	0,1478	0,2372	8,4695	70,88	370,16	0
г/л	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	565	30,7812	23,0015	200,895	801,3885	574,504	480,771	116,186	495,555	6,1544	0,0315	0	0,087	2,506	3,04
	ОБЕД															
168/2005	Суп картофельный с капустой	250/65	4,93	6,28	24,97	177,7	411,01	96,94	30,65	103	1,01	0	0,99	0,035	0,99	11,9
229/2005	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/50	19,747	6,066	7,338	164,72	631,25	71,09	80,51	312,32	1,492	2,92	0,02	0,02	1,897	4,95
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	10,75	0,83	94,625	137,05	996,2	17,8	42,15	101,3	1,575	0	0	0	2,275	35
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
868/2009	Конфит из свежих фруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
	Итого за обед	900	40,975	48,942	181,294	761,307	2394,06	174,88	191,61	808,5	5,954	2,92	0,1478	0,08	5,4635	67,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	71,7567	82,04219	382,194	1564,8955	1878,564	625,821	307,796	1094,070	12,008	2,9512	0,1478	0,127	8,4695	70,68

ЗАВТРАК																
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	21,15	10,342	93,95	146,22	158,88	89,42	16,48	180,6	2	0	0	0	0	0,39
50/2009	Консервы овощные тушеные из картофеля (картин)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,1
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
390/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, яблочно-апельсиновый, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86,00	394	68,0	26,0	46,0	0,6	0	0	0	0,4	120,00
Итого за завтрак		606	26,235	21,862	147,57	462,07	1815,83	196,92	70,86	293,25	6,405	0	0	0	1,031	128,59
ОБЕД																
88/2005	Ще из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,5061	5,1482	10,2228	96,43	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6552	28,95
291/2005	Плов из говядины	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,6	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	30,80	3,60
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
154/2005	Квас из сухофруктов	200	0,048	0,048	11,496	121,76	35,28	5,6	1,98	7,48	0,264	0	0,0036	0,002	1,236	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
Итого за обед		855	38,52	33,40	123,80	959,91	1135,81	108,24	168,66	388,57	6,14	48,96	0,21	0,30	13,50	48,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1461	64,75	55,26	271,37	1421,98	2150,64	304,26	179,52	681,82	12,54	48,96	0,21	0,30	14,53	176,89
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
173/2005	Каша овсяная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	14,89	6,058	98,832	217,24	148,38	143,3	78,38	249,72	3,432	0	0,198	0,044	0,44	1,3
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным колб 72,5% и сыром Российский	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,43	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/п	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
г/п	Надоем вафельное (зефир)	50	0	0	39,9	162	23	12,3	3	6	0,7	0	0	0	0	0
Итого за завтрак		590	23,61	20,33	185,63	693,34	298,58	337,45	111,83	488,42	5,79	0,03	0,20	0,10	1,27	4,52
ОБЕД																
96/2005	Рассольник картофельный со сметаной	250/5	3,08	6,1	17,29	178,55	482,2	20,2	50,5	59,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75

309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/7	11,419	0,762	88,787	207,18	77,18	11,19	11,09	53,07	0,732	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15
	Итого за обед	925	44,3976	37,7942	163,477	966,394	1221,126	72,534	212,938	389,728	4,8612	89,55	0,036	0,024	16,095	35,4904
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	68,01	88,34	349,11	1659,93	1519,71	409,98	323,97	798,15	10,65	89,58	0,23	0,13	17,27	40,81
2 неделя																
	6 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	13,956	4,353	96,039	186,89	200,15	142,12	46,28	182,38	2,48	0	0	0	1,2989	1,3
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и мяс 72,5% и сыром Российским	50/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42
178/2005	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,35	88,6	85,9	62,9	9,2	49,1	0,4	0	0	0	0	0,65
г/н	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,80	18,00	22,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
г/н	Хлеб пшеничный	15	1,16	5,40	7,47	39,30	19,05	3,90	5,20	12,45	0,24	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00
г/н	Хлеб ржаной	15	0,99	6,18	5,13	27,15	14,7	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	690	24,161	21,183	160,489	599,64	933,9	409,97	96,13	398,43	8,345	0,0315	0	0,057	2,0819	22,37
	ОБЕД															
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,955	5,90	13,83	115,00	368,25	37,80	24,95	53,10	1,03	0,01	0,00	0,01	0,40	20,87
305/2014	Котлета рубленная из птицы	90	20,0649	2,0845	35,0266	143,911	227,634	12,171	66,831	135,124	1,3456	46,48	0,0465	0,046	7,5952	1,1952
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/7	3,836	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,386	0	0	0	2,002	31,151
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,81	5,4	24,9	131	63,3	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	885	31,3859	26,2995	129,8886	722,561	1768,534	128,001	168,891	384,274	5,5916	46,488	0,084	0,076	18,972	68,4512
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	85,5469	41,4825	290,0476	1322,201	2782,434	537,971	265,221	774,704	13,937	46,519	0,084	0,133	13,024	90,8212
	7 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															

179/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,38	25,01	139,735	146,5	128,4	14	102,5	0,805	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3
г/л	Фрукты свежие (яблоки) газированный	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	394	68	26	46	0,6	0	0	0	0,4	120
г/л	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	5,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	710	35,33	26,28	158,36	875,01	2195,68	205,00	208,29	460,72	6,78	46,49	0,08	0,08	11,60	168,45
	ОБЕД															
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
260/2005	Гуляш из мяса говядины	90/70	27,1496	29,7758	3,935	393,1768	530,953	18,71	36,726	281,736	4,0017	0	0	0	6,6834	3,425
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/7	10,132	7,381	50,922	320,97	134,55	58,94	80,37	245,69	6,56	0	0	0	0	0
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	5,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
71/2005	Овощи паровые свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,367	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	65,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,1	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	920	47,5796	49,7228	133,733	1139,5338	1521,303	142,07	194,196	701,706	15,269	0	0,0378	0,025	8,4849	35,175
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	83,1346	81,2124	245,695	1982,4548	2569,741	801,542	308,364	1356,392	17,812	0,02	0,0778	0,125	10,416	156,475
	8 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
174/2005	Каша овсяная молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200/10	11,954	4,402	83,06	151,628	169,8	138,54	15,9	90	1,952	0	0,2565	0	0	2,572
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и колб. 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/л	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	5,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
410/2005	Вареники с помидорами	75	340,697	1380,547	2785,24	616,92	296,36	1063,9	11,254	2,9513	0,1478	0,1372	8,4695	70,73	173,19	0
	Итого за завтрак	565	24,4162	19,91215	174,897	464,8265	398,074	332,691	61,386	286,705	4,7114	0,0315	0,2565	0,057	0,753	3,942
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,9573	20,701	121,325	475,3	15,1	24,26	63,3	0,795	0	0	0	1,075	16,5

868/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,95	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
	Итого за обед	850	36,28	43,75	98,40	940,25	1642,98	95,95	203,85	487,47	29,71	89,95	0,81	0,01	17,38	43,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	68,69	63,67	272,80	1604,27	2041,05	428,64	265,23	744,18	34,42	89,98	0,27	0,06	18,13	49,66
	9 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
401/2005	Оладьи с орехами	200/80	15,1248	17,052	138,662	766,938	455,76	161,37	69,968	237,518	3,648	0,02	0,2321	0,24	1,456	1,7
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, малина/фрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	18	2,8	0	0	0	0,4	4
г/н	Фрукты свежие (яблоки) калиброванные	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20
г/н	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	5,9	5,25	12,45	0,28	0	0	0	0,231	0
г/н	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,35	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	710	18,07	23,62	191,06	1019,39	1284,91	216,37	107,37	303,97	11,43	0,02	0,23	0,24	2,09	25,70
	ОБЕД															
96/2005	Рассольник александровский со сметаной	250/5	3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	20,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,92	22,44	47,69	561,00	434,01	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60
552/2005	Кнели из яблок	200	0,12	0,12	29,268	116,06	85,2	8,4	2,7	9,46	0,66	0	0,009	0,006	3,09	0
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
	Итого за обед	855	39,77	34,42	128,64	995,35	1267,81	100,44	138,25	371,47	6,56	49,05	0,23	0,30	15,85	36,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	57,84	58,06	319,70	2014,74	2551,82	316,81	245,61	675,43	17,99	49,07	0,45	0,54	17,93	61,80
	10 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	16,21	3,83	103,508	240,24	273,58	196,42	60,7	245,2	3,2	0	0	0	1,676	1,82
3/2005	Бутирброд с маслом сливочным марк 72,8% и сыром Российский	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0335	0	0,057	0,522	0,42
183/2005	Каша с яблоками	200	3,77	3,40	21,07	148,36	206,96	125,82	31,80	176,20	0,86	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30

г/п	Издали кондитерские (печенье)	50	0	0	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	550	26,602	24,22	200,176	801,9	606,44	510,39	121,35	514,5	6,14	0,1715	0,041	0,215	2,678	3,54
	ОБЕД															
88/2005	Ше из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,1224	96,41	400,919	30,801	22,529	49,065	0,3818	0	0	0	0,6552	28,95
279/2005	Теплые из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/70	13,0985	16,35	13,9476	261,008	300,401	43,544	22,76	112,646	1,2127	0,0242	0,0198	0,098	2,0361	4,1483
309/2005	Масляные изделия открытые с маслом сливочным	180/7	11,419	0,762	88,787	207,18	77,18	11,19	11,00	55,07	0,732	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,5	0,4	0	0	0,63	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,035	0,021	0,3	15
	Итого за обед	925	31,95	18,02	167,20	847,74	1035,40	114,14	94,08	295,88	4,16	0,02	0,05	0,12	3,76	48,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	60,56	52,24	367,37	1649,64	1641,84	624,53	215,43	810,38	10,30	0,20	0,10	0,34	6,44	51,88
3 недели																
	11 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	200/80	19,2614	16,8244	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,648	0,7736	0	0	0	0,2890	1,3608
317/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,1	0	15,2	80	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,153	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,33	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	710	22,3064	23,2044	119,5744	737,923	1092,178	448,444	90,582	437,698	6,1586	0	0	0	0,5209	24,1608
	ОБЕД															
102/2005	Суп картофельный с бобами	250	4,39	5,64	30,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/70	24,3686	25,1722	3,16	337,524	404,846	12,544	113,648	225,578	1,8892	89,46	0	0	13,783	3,5094
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/7	8,75	5,075	50,351	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,09	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,5	0,4	0	0	0,63	0	0	0	0	0,24

г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15
	Итого за обед	920	43,0386	41,6472	128,361	1046,184	1138,356	71,684	186,558	589,208	10,409	89,46	0,036	0,024	15,858	39,7404
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	65,3	64,9	247,9	1784,1	2230,5	520,1	277,1	1026,9	16,6	89,5	0,0	0,0	16,4	54,9
	12 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
173/2005	Каша овсяная молотая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	14,89	6,058	98,832	217,24	148,38	143,3	78,38	249,72	3,432	0	0,198	0,044	0,44	1,3
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мар 72,5% и сыром Российским	30/3/15	5,76	8,83	14,9	163,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42
382/2005	Каша с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30
г/н	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/н	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
410/2005	Ватрушка с помидором	75	340,697	1380,547	2785,24	616,92	296,36	1063,9	11,254	2,9515	0,1478	0,1372	4,4695	70,23	173,19	0
	Итого за завтрак	865	31,62	25,37	199,74	815,00	589,31	457,27	151,87	587,03	6,77	0,17	0,24	0,26	1,37	3,17
	ОБЕД															
82/2005	Бирюсо-свежий ватрушкой и картошкой со сметаной	230/5	1,955	5,90	13,83	115,60	368,25	37,89	34,95	53,10	1,03	0,01	0,03	0,01	0,40	20,87
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в масле с овощами	90/50	19,747	6,066	7,338	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,492	2,92	0,02	0,02	1,897	4,95
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	10,75	0,83	94,625	137,05	996,2	17,8	42,15	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35
372/2014	Компот из свежих яблок (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
г/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	34,9	131	62,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75
	Итого за обед	905	38,16	18,722	174,059	691,147	2372,5	162,2	189,51	553	6,804	2,9278	0,0893	0,051	5,3685	80,565
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	69,1782	44,99015	373,796	1506,1055	2931,614	619,471	341,376	1110,025	13,575	3,099	0,3015	0,31	6,7335	83,735
	13 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	21,15	10,342	93,95	146,27	158,88	80,42	16,46	180,6	2	0	0	0	0	0,39
50/2009	Консервы овощные закусочные приправленные (поринг)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	180	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
г/н	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0

г/п	Хлеб ржаной	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, абрикосовый-ананасовый, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Фрукты свежие (яблоко) консервированные	1 шт./200	0,8	0,8	19,8	94,00	256	32,0	18,9	22,0	4,4	0	0	0	0	20,60
	Итого за завтрак	406	25,235	22,062	130,77	378,97	937,03	148,02	54,86	155,15	7,405	0	0	0	0,231	24,59
	ОБЕД															
96/2005	Рассолник вегетарианский со сметаной	250/5	3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
279/2005	Тесто из маиса гомини с соусом сметанным с луком	90/70	13,0985	16,35	13,9476	261,008	300,401	43,544	22,76	112,646	1,2122	0,0242	0,0198	0,098	2,0361	4,1483
302/2005	Каша рисоватая гречневая с маслом сливочным	180/7	10,332	7,781	50,922	320,97	138,55	58,94	80,57	243,09	0,56	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,73	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0,24
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	180,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,73
	Итого за обед	925	32,0585	35,997	116,5456	506,265	1186,151	151,304	192,13	470,196	10,009	0,1142	0,0576	0,123	3,9876	36,6483
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1531	57,2935	58,059	247,3156	1278,335	2123,181	297,324	246,99	725,446	17,414	0,1142	0,0576	0,123	4,2186	61,2383
	14 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
174/2005	Каша овсяная молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200/10	11,054	4,402	83,05	151,628	169,8	138,54	15,9	90	1,952	0	0,2565	0	0	2,572
1/2005	Бутерброд с маслом сливочным и мясом 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	3,057	0,522	0,42
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, абрикосовый-ананасовый, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/п	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
г/п	Надеем кондитерское (кофе)	50	0	0	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	550	20,57	19,09	174,86	489,93	535,70	348,99	53,65	297,10	6,71	0,03	0,26	0,06	1,23	6,99
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6553	28,95
305/2014	Конфеты рубчатые из яблочки	90	20,0649	2,0845	35,0266	145,911	227,634	12,171	66,831	135,124	1,3456	46,48	0,0465	0,046	7,5052	1,1952
75/2005	Нерп сметанный	180	3,33	13,62	20,99	213,72	601,67	63,39	43,12	86,02	2,30	0,00	0,03	0,05	0,61	28,76
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,3130	0,1032	2,2092	10,4674	132,5	7,364	10,52	13,676	0,4734	0	0,0316	0,021	0,0263	13,15

г/л	Хлеб пшеничный	30	3,85	5,4	24,9	131	61,3	13	17,3	41,3	0,8	0	0	0	0,77	0
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	888	30,90	26,67	131,22	760,54	1530,50	140,59	171,86	362,17	6,12	48,48	0,11	0,13	10,81	70,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	51,47	45,76	306,08	1420,47	2066,20	481,88	225,41	619,27	12,84	48,51	0,37	0,19	12,04	77,65
	15 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
401/2005	Оладьи с повидлом	200/80	15,1248	17,052	138,662	766,938	455,76	161,37	69,968	237,518	3,648	0,02	0,2321	0,24	1,436	1,7
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/л	Фрукты свежие (яблоки) консервированный	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	394	68	26	46	0,6	0	0	0	0,4	120
г/л	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0
г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	18	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	710	19,1698	23,032	182,662	979,388	907,21	244,07	110,368	319,568	5,233	0,02	0,2321	0,24	2,087	124,5
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с мясорезкой и пассировкой	250	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
291/2005	Плов из говядины	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	83,22	40,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,1	15
868/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/л	Хлеб пшеничный	30	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,3	41,3	0,8	0	0	0	0,77	0
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	850	39,36	31,10	122,64	965,67	1167,41	86,92	108,50	294,75	6,29	48,96	0,21	0,29	12,95	35,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	58,53	54,14	305,30	1945,06	2074,62	330,99	218,96	714,31	11,52	48,98	0,44	0,53	15,04	109,84
	ИТОГО ЗА 15 ДНЕЙ	22682,00	939,81	823,76	4659,15	24596,50	33248,04	7284,58	3852,18	12674,94	230,42	562,23	3,49	3,88	176,15	1238,12
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1512	62,65	54,92	310,61	1639,37	2216,54	485,64	256,81	845,00	15,36	37,48	0,23	0,26	11,74	82,54
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	624	24,96	23,37	171,44	747,59	868,02	338,79	102,86	301,35	6,75	3,15	0,14	0,13	2,14	39,65
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	888	37,70	31,55	139,17	891,78	1348,51	146,85	163,96	463,65	8,61	34,33	0,09	0,12	9,60	42,89

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира»

В. С. Нормутян

« »

