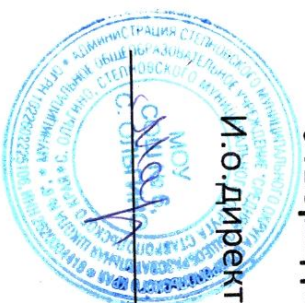


Утверждаю:

И.о.директора

Марухо Е.В.



10-дневное меню для организации питания во время летнего оздоровительного  
отдыха в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя  
общеобразовательная школа № 6», с. Олыгино

2024 г.

| Присм пиши         | Наименование<br>блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества |          |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | № рецептуры                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------|-------------|------------------|----------|------------|-----------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                    |                                         |             | Б, г             | Ж, г     | У, г       |                                   |                  |                                                                     |
| День 1             |                                         |             |                  |          |            |                                   |                  |                                                                     |
| Завтрак            | Сырники из<br>творога                   | 120         | 21,6             | 9,7      | 12,8       | 187                               | 1,1              | № 219 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Бутерброд с<br>маслом                   | 30/10       | 2,4              | 7,5      | 14,2       | 135                               | -                | № 1 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г   |
|                    | Чай с сахаром                           | 200         | 0,2              | -        | 14,9       | 57                                | 0,1              | № 376 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
| Обед               | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 200         | 2,3              | 3,1      | 11,8       | 85                                | 17,6             | № 88 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                    | Биточки из<br>говядины                  | 90          | 14,2             | 2,8      | 7,4        | 113                               | -                | № 268 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Макаронные<br>изделия отварные          | 150         | 4,9              | 3,6      | 31,3       | 153                               | -                | № 309 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Овощи свежие<br>( помидоры/<br>огурцы)  | 30/30       | 0,7              | 0,1      | 2,4        | 14                                | 16,9             | № 71 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                    | Хлеб пшеничный/<br>ржаной               | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4 | 14,1/ 12,0 | 69/ 66                            | -                |                                                                     |
|                    | Компот из<br>сухофруктов                | 200         | 0,4              | -        | 28,2       | 114                               | 3,1              | № 349 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Бананы                                  | 200         | 3                | -        | 44,8       | 182                               | 39,2             |                                                                     |
| Итого за 1<br>день |                                         |             | 54,9             | 31,50    | 154,2      | 1067                              | 39,5             |                                                                     |

| Присм пищи      | Наименование<br>блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества |          |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                 |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|------------------|----------|------------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
|                 |                                      |             | Б                | Ж        | У          |                                   |           |                                                             |
| День 2          |                                      |             |                  |          |            |                                   |           |                                                             |
| Завтрак         | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 9,3              | 8        | 14,5       | 167                               | -         | № 120 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г |
|                 | Бутерброд с сыром                    | 30/5/15     | 2,4              | 6,8      | 14,2       | 138                               | -         | № 3 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г   |
|                 | Чай с сахаром                        | 200         | 0,2              | -        | 14,9       | 57                                | 0,1       | № 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г |
| Обед            | Суп картофельный с клецками          | 200         | 3,1              | 3,2      | 18,3       | 114                               | 9,2       | № 108 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г |
|                 | Рыба тушеная в томате с овощами      | 90/100      | 12,7             | 4,7      | 5,2        | 101                               | 3,5       | № 229 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г |
|                 | Пюре картофельное                    | 150         | 3,6              | 4,1      | 23         | 126,6                             | 16,2      | № 311 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г |
|                 | Хлеб пшеничный/ржаной                | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4 | 14,1/ 12,0 | 69/ 66                            | -         |                                                             |
|                 | Сок фруктовый                        | 200         | 0,5              | -        | 10,5       | 44                                | 33        | № 389 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г |
|                 | Мороженое (пломбир)                  | 100         | 3,2              | 15,0     | 20,8       | 227                               | -         |                                                             |
| Итого за 2 день |                                      |             | 39,5             | 28,2     | 166,50     | 1070                              | 102,1     |                                                             |

| Присм пиши         | Наименование<br>блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества |          |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                         |
|--------------------|----------------------------------|-------------|------------------|----------|------------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
|                    |                                  |             | Б                | Ж        | У          |                                   |           |                                                                     |
| День 3             |                                  |             |                  |          |            |                                   |           |                                                                     |
| Завтрак            | Каша овсяная<br>молочная вязкая  | 200         | 5,0              | 5,4      | 33,0       | 202                               | 0,9       | № 174 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Какао с молоком                  | 200         | 4,2              | 3,3      | 29         | 162                               | 1,3       | № 382 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Бутерброд с<br>маслом            | 30/10       | 2,4              | 7,5      | 14,2       | 135                               | -         | № 1 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г   |
| Обед               | Суп<br>картофельный с<br>горохом | 200         | 4,4              | 2,2      | 16,4       | 104                               | 14,5      | № 102 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Жаркое по-<br>домашнему          | 90/125      | 26,9             | 12,4     | 33,9       | 355                               | 29,2      | № 259 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Хлеб пшеничный/<br>ржаной        | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4 | 14,1/ 12,0 | 69/ 66                            | -         |                                                                     |
|                    | Чай с сахаром                    | 200         | 0,2              | -        | 14,9       | 57                                | 0,1       | № 376 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | апельсины                        | 200         | 1,8              | 0,4      | 16,2       | 80                                | 120,0     |                                                                     |
| Итого за 3<br>день |                                  |             | 53,2             | 51,9     | 196,9      | 1470                              | 49,3      |                                                                     |

| Прием пищи                 | Наименование<br>блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                   |             | Б                | Ж           | У            |                                   |             |                                                                       |
| <b>День 4</b>              |                                                   |             |                  |             |              |                                   |             |                                                                       |
| Завтрак                    | Запеканка из<br>творога                           | 150         | 23,4             | 18,1        | 17,5         | 329                               | 0,3         | № 223 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г |
|                            | Бутерброд с<br>маслом                             | 30/10       | 2,4              | 7,5         | 14,2         | 135                               | -           | № 1 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г   |
|                            | Чай с сахаром                                     | 200         | 0,2              | -           | 14,9         | 57                                | 0,1         | № 376 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г |
|                            |                                                   |             |                  |             |              |                                   |             | № 108 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г |
| Обед                       | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 200         | 2,1              | 1,4         | 14,5         | 79                                | 14          | № 279 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г |
|                            | Тефтели из<br>говядины с рисом                    | 90          | 13               | 17,3        | 9,2          | 245                               | 0,1         | № 309 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г |
|                            | Макаронные<br>изделия отварные                    | 150         | 4,9              | 3,6         | 31,3         | 153                               | -           | № 349 Сб. рел.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутелькин 2011г |
|                            | Хлеб пшеничный/<br>ржаной                         | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4    | 14,1/ 12,0   | 69/ 66                            | -           |                                                                       |
|                            | Компот из<br>сухофруктов                          | 200         | 0,4              | -           | 28,2         | 114                               | 3,1         |                                                                       |
|                            | Бананы                                            | 200         | 3                | -           | 44,8         | 182                               | 39,2        |                                                                       |
| <b>Итого за 4<br/>день</b> |                                                   |             | <b>56,3</b>      | <b>54,4</b> | <b>163,6</b> | <b>1378</b>                       | <b>18,3</b> |                                                                       |

| Присем пиши        | Наименование<br>блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества |         |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                         |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|---------|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
|                    |                                     |             | Б                | Ж       | У         |                                   |           |                                                                     |
| День 5             |                                     |             |                  |         |           |                                   |           |                                                                     |
| Завтрак            | Омлет с сыром                       | 150         | 18,7             | 20,7    | 2,4       | 270                               | -         | № 211 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Чай с сахаром                       | 200         | 0,2              | -       | 14,9      | 57                                | 0,1       | № 376 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Бутерброд с<br>маслом               | 30/10       | 2,4              | 7,5     | 14,2      | 135                               | -         | № 1 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г   |
| Обед               | Суп из овощей                       | 200         | 1,7              | 3,6     | 8,6       | 73                                | 27        | № 99 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                    | Котлеты<br>рубленные из<br>цыпленка | 90          | 13,5             | 6,3     | 3,9       | 126                               | 0,1       | № 294 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Каша пшеничная<br>рассыпчатая       | 150         | 6,6              | 5,4     | 33,9      | 210                               | -         | № 302 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Хлеб пшеничный/<br>ржаной           | 30/30       | 2,3/2,4          | 0,3/0,4 | 14,1/12,0 | 69/66                             | -         |                                                                     |
|                    | Компот из<br>сухофруктов            | 200         | 0,4              | -       | 28,2      | 114                               | 3,1       | № 349 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | мороженое                           | 100         | 3,2              | 15,0    | 20,8      | 227                               | -         |                                                                     |
| Итого за 5<br>день |                                     |             | 50,0             | 37,6    | 148,4     | 1200                              | 150,3     |                                                                     |

| Прим пищи         | Наименование<br>блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества |          |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                          |
|-------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|----------|------------|-----------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
|                   |                                      |             | Б                | Ж        | У          |                                   |           |                                                                      |
| День 6            |                                      |             |                  |          |            |                                   |           |                                                                      |
| Завтрак           | Каша манная<br>молочная вязкая       | 200         | 3,4              | 4,1      | 7,4        | 202                               | -         | № 173 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Какао с молоком                      | 200         | 4,2              | 3,3      | 29         | 162                               | 1,3       | № 382 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Бутерброд с<br>маслом                | 30/10       | 2,4              | 7,5      | 14,2       | 135                               | -         | № 1 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутельян 2011г   |
| Обед              | Суп<br>картофельный с<br>рисом       | 200         | 1,6              | 1,3      | 21,4       | 82                                | 12,6      | № 101 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Запеканка<br>картофельная с<br>мясом | 200         | 16,1             | 7,6      | 29         | 250                               | 29        | № 284 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Хлеб пшеничный/<br>ржаной            | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4 | 14,1/ 12,0 | 69/ 66                            | -         |                                                                      |
|                   | Компот из<br>сухофруктов             | 200         | 0,4              | -        | 28,2       | 114                               | 3,1       | № 349 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов, учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | апельсины                            | 200         | 1,8              | 0,4      | 16,2       | 80                                | 120,0     |                                                                      |
| Итого за<br>бдень |                                      |             | 36,0             | 39,5     | 176,1      | 1307                              | 46,0      |                                                                      |

| Прием пищи         | Наименование<br>блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества |         |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                         |
|--------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|---------|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
|                    |                                        |             | Б                | Ж       | У         |                                   |           |                                                                     |
| День 7             |                                        |             |                  |         |           |                                   |           |                                                                     |
| Завтрак            | Каша рисовая<br>могочная вязкая        | 200         | 5,0              | 5,4     | 33,0      | 202                               | 0,9       | № 174 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Кофейный<br>напиток                    | 200         | 4,2              | 3,7     | 37        | 198                               | 33,6      | № 379 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Бутерброд с<br>сыром                   | 30/5/15     | 2,4              | 6,8     | 14,2      | 138                               | -         | № 3 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г   |
| Обед               | Борщ с капустой и<br>картофелем        | 200         | 1,2              | 3,4     | 7,8       | 68                                | 28        | № 82 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                    | Котлеты рыбные                         | 90          | 10,8             | 5,5     | 10,6      | 140                               | -         | № 234 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Пюре<br>картофельный                   | 150         | 3,6              | 4,1     | 23        | 126,6                             | 16,2      | № 311 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | Овощи свежие<br>( помидоры/<br>огурцы) | 30/30       | 0,7              | 0,1     | 2,4       | 14                                | 16,9      | № 71 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                    | Хлеб пшеничный/<br>ржаной              | 30/30       | 2,3/2,4          | 0,3/0,4 | 14,1/12,0 | 69/66                             | -         |                                                                     |
|                    | Сок фруктовый                          | 200         | 0,5              | -       | 10,5      | 44                                | 33        | № 289 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                    | бананы                                 | 200         | 3                | -       | 44,8      | 182                               | 39,2      |                                                                     |
| Итого за 7<br>день |                                        |             | 36,1             | 30,4    | 204,4     | 1253                              | 168,7     |                                                                     |

| Прим. пищи                 | Наименование<br>блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры                                                         |
|----------------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|
|                            |                                        |             | Б                | Ж           | У            |                                   |             |                                                                     |
| <b>День 8</b>              |                                        |             |                  |             |              |                                   |             |                                                                     |
| Завтрак                    | Вареники<br>ленивые                    | 130         | 8,8              | 6,5         | 8,8          | 131                               | 0,4         | № 218 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                            | Чай с сахаром                          | 200         | 0,2              | -           | 14,9         | 57                                | 0,1         | № 376 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                            | Бутерброд с<br>маслом                  | 30/10       | 2,4              | 7,5         | 14,2         | 135                               | -           | № 1 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г   |
| Обед                       | Суп<br>вегетарианский                  | 200         | 2,1              | 4,5         | 10,8         | 92                                | 33,9        | № 132 Сб. рец.<br>блюд для пред<br>общ.пит 1996г                    |
|                            | Плов из пылленка                       | 250         | 11,1             | 14,5        | 22,5         | 265                               | 1,2         | № 291 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                            | Хлеб пшеничный/<br>ржаной              | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4    | 14,1/ 12,0   | 69/ 66                            | -           |                                                                     |
|                            | Овощи свежие<br>( помидоры/<br>огурцы) | 30/30       | 0,7              | 0,1         | 2,4          | 14                                | 16,9        | № 71 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                            | Компот из<br>сухофруктов               | 200         | 0,4              | -           | 28,2         | 114                               | 3,1         | № 349 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                            | мороженое                              | 100         | 3,2              | 15,0        | 20,8         | 227                               | -           |                                                                     |
| <b>Итого за 8<br/>день</b> |                                        |             | <b>33,4</b>      | <b>33,8</b> | <b>172,7</b> | <b>1125</b>                       | <b>94,8</b> |                                                                     |

| Присм пиши        | Наименование<br>блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества |          |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                         |
|-------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|----------|------------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
|                   |                                        |             | Б                | Ж        | У          |                                   |           |                                                                     |
| День 9            |                                        |             |                  |          |            |                                   |           |                                                                     |
| Завтрак           | Омлет<br>натуральный                   | 150         | 16,6             | 27,3     | 3,1        | 325                               | -         | № 210 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Бутерброд с<br>маслом                  | 30/10       | 2,4              | 7,5      | 14,2       | 135                               | -         | № 1 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г   |
|                   | Какао с молоком                        | 200         | 4,2              | 3,3      | 29         | 162                               | 1,3       | № 382 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
| Обед              | Суп<br>картофельный с<br>горохом       | 200         | 4,4              | 2,2      | 16,4       | 104                               | 14,5      | № 102 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Голубцы с мясом<br>и рисом             | 250/10      | 26,1             | 8,4      | 17,1       | 249                               | 95,8      | № 287 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | Хлеб пшеничный/<br>ржаной              | 30/30       | 2,3/ 2,4         | 0,3/ 0,4 | 14,1/ 12,0 | 69/ 66                            | -         |                                                                     |
|                   | Овоши свежие<br>( помидоры/<br>огурцы) | 30/30       | 0,7              | 0,1      | 2,4        | 14                                | 16,9      | № 71 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г  |
|                   | Компот из<br>сухофруктов               | 200         | 0,4              | -        | 28,2       | 114                               | 3,1       | № 349 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образцов.учр<br>Тутельян 2011г |
|                   | апельсины                              | 200         | 1,8              | 0,4      | 16,2       | 80                                | 120,0     |                                                                     |
| Итого за<br>9день |                                        |             | 46,7             | 42,9     | 143,1      | 1178                              | 197,9     |                                                                     |

| Присм пиши          | Наименование<br>блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества |         |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры                                                         |
|---------------------|--------------------------------|-------------|------------------|---------|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
|                     |                                |             | Б                | Ж       | У         |                                   |           |                                                                     |
| День 10             |                                |             |                  |         |           |                                   |           |                                                                     |
| Завтрак             | Запеканка из<br>творога        | 150         | 23,4             | 18,1    | 17,5      | 329                               | 0,3       | № 223 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образов. учр<br>Тутельян 2011г |
|                     | Бутерброд с<br>маслом          | 30/10       | 2,4              | 7,5     | 14,2      | 135                               | -         | № Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образов. учр<br>Тутельян 2011г     |
|                     | Чай с сахаром                  | 200         | 0,2              | -       | 14,9      | 57                                | 0,1       | № 376 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образов. учр<br>Тутельян 2011г |
| Обед                | Суп<br>картофельный с<br>рисом | 200         | 1,6              | 1,3     | 21,4      | 82                                | 12,6      | № 101 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образов. учр<br>Тутельян 2011г |
|                     | Ратун из цыплят                | 70/125      | 6,0              | 5,6     | 11,6      | 183                               | 0,6       | № 289 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образов. учр<br>Тутельян 2011г |
|                     | Хлеб пшеничный/<br>ржаной      | 30/30       | 2,3/2,4          | 0,3/0,4 | 14,1/12,0 | 69/66                             | -         |                                                                     |
|                     | Компот из<br>сухофруктов       | 200         | 0,4              | -       | 28,2      | 114                               | 3,1       | № 349 Сб. рец.<br>блюд для обуч<br>в образов. учр<br>Тутельян 2011г |
|                     | Бананы                         | 200         | 3                | -       | 44,8      | 182                               | 39,2      |                                                                     |
| Итого за 10<br>день |                                |             | 36,7             | 46,8    | 153,3     | 1150                              | 14,7      |                                                                     |