

Согласовано
Начальник МБУ "ХЭК
ЗАТО г.Островной"
Мм - О.А.Бутко
" " 2025 г

ПЛАН-МЕНЮ для ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С 1 ИЮНЯ по 21 ИЮНЯ 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ № 284
ЗАТО г.Островной"
Мм
Мельникова Н.С.
" " 2025 г

№ рец.	Прием пищи		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерг.	
	Наименование блюда		7-10 лет	11-17 лет	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	стоимость
01.06.2024	Воскресенье	1-й день							
	ЗАВТРАК								
19	Горошек зеленый консерв		1/30	1/30	1,50	0,10	3,50	20,50	
45	Макароны с сыром		1/230	1/230	15,41	18,17	39,10	384,10	
35	Вафли		1/50	1/50	5,82	9,36	30,81	231,00	
3	Чай с сахаром и лимоном		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00	
	ОБЕД		ИТОГО		25,14	27,92	103,52	769,60	
3	Дйцо с гарниром		1/40/40	1/40/40	6,10	4,84	3,32	92,00	
1	Суп картофельный с горохом и курой.		1/250/25	1/250/25	8,40	8,40	26,40	237,20	
62	Котлета мясная		1/100	1/100	15,8	22,54	13,20	165,00	
8	Картофель отварной		1/200	1/200	3,80	5,74	30,60	198,80	
23	Сок фруктовый		1/200	1/200	1,00	0,00	20,20	100,00	
61	Яблоко		1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
			ИТОГО		40,06	42,46	211,74	981,40	
			ИТОГО В ДЕНЬ		65,20	70,38	315,26	1 751,00	

02.06.2023	Понедельник	2-й день			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
	ЗАВТРАК									
21	Огурец консерв	1/30	1/30	0,84	0,00	0,39	5,70			
8	Отбивная из кур.-грудок	1/100	1/100	23,60	13,60	3,50	165,00			
9	Картофельное пюре	1/200	1/200	4,08	6,40	27,20	183,00			
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00			
61	Апельсин	1/100	1/100	1,28	0,28	11,57	54,00			
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00			
	ОБЕД		ИТОГО	32,21	20,57	72,77	541,70			
35	Салат из б/к капусты с морковью	1/100	1/100	1,40	5,10	9,00	87,40			
35	Свекольник с курой	1/250/25	1/250/25	2,43	7,92	12,58	132,00			
68	Поджарка из свинины	1/100	1/100	21,40	27,80	4,10	350,00			
1	Греча отварная.	1/200	1/200	10,60	11,90	49,70	313,00			
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80			
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00			
	ИТОГО В ДЕНЬ			41,05	53,35	137,20	1 159,20			
03.06.2023	Вторник	день 3-й		11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет			
	ЗАВТРАК									
1	Каша манная молочная	1/200/10	1/200/10	6,53	7,03	38,78	224,92			
16	Бутерброд с маслом	1/40	1/40	2,40	7,55	14,62	136,00			
20.3	Батон	1/30	1/30	2,22	0,87	15,42	75,00			
10	Какао с молоком	1/200	1/200	4,01	3,54	17,5	118,60			
5	Йогурт	1/100	1/100	2,4	4,5	14	110,00			
	ОБЕД		ИТОГО	17,56	23,49	100,32	664,52			
41	Салат из свеклы с чесноком	1/100	1/100	1,40	9,80	11,00	104,00			
40	Суп картофельный с мясными фрикад.	1/250/35	1/250/35	4,88	3,41	9,51	87,55			
70.1	Чахохбили	1/150	1/150	11,65	11,66	3,51	166,00			
2	Рис отварной	1/200	1/200	4,80	5,20	49,80	267,00			
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80			
61	Яблоко	1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40			
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00			
	ИТОГО			27,95	31,10	223,84	945,75			
	ИТОГО В ДЕНЬ			28,35	54,59	324,16	1 610,27			

04.06.2023	Среда	день 4-й				11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
ЗАВТРАК										
62	Биточки мясные				Б		Ж	У	ккал	
8	Картофель отварной	1/100	1/100	15,8	22,54	13,20	132,00			
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200	1/200	3,80	5,74	30,60	198,80			
26,1	Кеکсы для детского пит.	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00			
3	Чай с сахаром и лимоном	1/50	1/50	27,5	11	26	213,80			
		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00			
		ИТОГО		49,51	39,57	99,91	678,60			
ОБЕД										
22	Помидоры консервир.									
31	Борщ из свежей капусты с картоф и курой	1/100	1/100	0,25	0,00	1,05	5,00			
56	Плов из свинины	1/250/25	1/250/25	2,00	8,32	13,50	139,00			
17	Компот из св. яблок	1/250	1/250	21	28,25	43,15	536,75			
61	Апельсин	1/200	1/200	0,16	0,16	23,80	97,60			
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/100	1/100	1,28	0,28	11,57	54,00			
		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00			
	ИТОГО			29,25	37,55	122,89	976,35			
05.06.2023	Четверг	День 5-й			78,76	77,12	222,80	1 654,95		
ЗАВТРАК										
21	Огурец консерв				Б		Ж	У	ккал	
66	Тфтели в соусе	1/30	1/30	0,84	0,00	0,39	5,70			
1	Греча отварная.	1/100/70	1/100/70	11,60	13,50	101,00	215,00			
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200	1/200	10,60	11,90	49,70	313,00			
61	Яблоко	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00			
3	Чай с сахаром и лимоном	1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40			
		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00			
	ИТОГО			25,85	26,09	269,40	712,10			
ОБЕД										
20	Икра кабачковая									
34	Рассольник Ленинградский с курой	1/100	1/100	1,00	4,50	4,30	61,00			
25	Шницель рыбный натур.	1/250/25	1/250/25	6,30	13,75	40,47	187,00			
6	Макаронь отварные	1/100	1/100	12,44	3,71	6,36	108,48			
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	7,00	5,60	35,20	220,60			
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80			
		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00			
	ИТОГО			31,96	28,190	148,15	853,88			
ИТОГО В ДЕНЬ										
				57,81	54,28	417,55	1 565,98			

06.06.2023	Пятница	день 6-й			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
	ЗАВТРАК				Б	Ж	У	ккал	
43	Омлет с сыром	1/150/	1/150	17,92	29,40	2,55		346,50	
35	Вафли	1/50	1/50	5,82	9,36	30,81		231,00	
2	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,02	0	15		60,00	
20.3	Батон	1/30	1/30	2,22	0,87	15,42		75,00	
		ИТОГО		25,98	39,63	63,78		712,50	
	ОБЕД								
35	Салат из б/к капусты с морковью	1/100	1/100	1,40	5,10	9,00		87,40	
1/2	Суп картофельный с фасолью и курой	1/250/25	1/250/25	5,49	5,27	16,54		148,25	
20	Рыба жареная	1/100	1/100	8,65	6,93	12,01		144,00	
9	Картофельное пюре	1/200	1/200	4,08	6,40	27,20		183,00	
23	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,00	0,00	20,20		100,00	
61	Апельсин	1/100	1/100	1,28	0,28	11,57		54,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82		144,00	
		ИТОГО		26,46	24,52	126,34		860,65	
07.06.2023	Суббота	ИТОГОВЫЙ ДЕНЬ	день 7-й	52,44	64,15	190,12		1 573,15	
	ЗАВТРАК			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет		
21	Огурец консерв	1/30	1/30	0,84	0,00	0,39		5,70	
12	Котлеты из грудок куриных	1/100	1/100	16	18,20	20,00		268,00	
9	Картофельное пюре	1/200	1/200	4,08	6,40	27,20		183,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91		72,00	
5	Йогурт	1/100	1/100	2,4	4,5	14		110,00	
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2		62,00	
		ИТОГО		25,73	29,39	91,70		700,70	
	ОБЕД								
60	Лечо	1/100	1/100	1,70	6,60	11,30		109,00	
35	Свекольник с курой	1/250/25	1/250/25	2,43	7,92	12,58		132,00	
53	Жаркое по-домашнему	1/250	1/250	17,50	25,75	23,75		421,25	
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,09	32,00		132,80	
61	Яблоко	1/100	1/100	0,4	0,4	88,2		44,40	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82		144,00	
		ИТОГО		27,25	41,30	197,65		983,45	
	ИТОГОВЫЙ ДЕНЬ			52,98	70,69	289,35		1 684,15	

08.06.2023	Воскресенье	день 8-й			Б	Ж	У	Ккал	
	ЗАВТРАК		7-10 л	11-17 л	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
40	Запеканка творожная с молоком стущ		1/180/50	1/180/50	18,90	16,50	42,00	405,00	
61	Апельсин		1/100	1/100	1,28	0,28	11,57	54,00	
23,1	Батон		1/30	1/30	2,22	0,87	15,42	75,00	
5	Йогурт		1/100	1/100	2,4	4,5	14	110,00	
9	Кофейный напиток с молоком		1/200	1/200	3,2	2,6	15,9	100,60	
	ОБЕД		ИТОГО		28,00	24,75	98,89	744,60	
48	Винегрет овощной		1/100	1/100	1,30	9,8	8,4	95,00	
45	Щи из св. капусты с картофелем и курой		1/250/25	1/250/25	4,17	6,32	10,65	107,82	
69	Гуляш		1/150	1/150	21,82	25,18	4,33	331,50	
2	Рис отварной		1/200	1/200	4,80	5,20	49,80	267,00	
16	Компот из сухофруктов		1/200	1/200	0,66	0,09	32	132,80	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
	ИТОГО				37,31	47,13	135,00	1 078,12	
09.06.2023	Понедельник	день 9-й	ИТОГО В ДЕНЬ		65,31	71,88	233,89	1 822,72	
	ЗАВТРАК		7-10 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
62	Котлеты мясные		1/100	1/100	15,8	22,54	13,20	132,00	
6	Макаронны отварные		1/200	1/200	7,00	5,60	35,20	220,60	
35	Вафли		1/50	1/50	5,82	9,36	30,81	231,00	
3	Чай с сахаром и лимоном		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной		1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00	
	ИТОГО				31,03	37,79	109,32	717,60	
	ОБЕД								
45	Салат минутка		1/100	1/100	1,10	9,80	6,60	87,50	
36	Суп из овощей и курой		1/250/25	1/250/25	4,85	9,82	31,50	288,10	
14	Рагу из кур		1/250	1/250	17,93	16,74	21,71	315,75	
61	Яблоко		1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40	
2	Чай с сахаром		1/200	1/200	0,02	0	15	60,00	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
	ИТОГО				28,86	37,3	192,83	939,75	
	ИТОГО В ДЕНЬ				59,89	75,09	302,15	1 657,35	

10.06.2023	Вторник	день 10-й			Б	Ж	У	Ккал	
	ЗАВТРАК		7-10 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
21	Огурец консерв								
12	Биточки из грудок куриных		1/30	1/30	0,84	0,00	0,39	5,70	
9	Картофельное пюре		1/100	1/100	16	18,20	20,00	268,00	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной		1/200	1/200	4,08	6,40	27,20	183,00	
61	Яблоко		1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00	
3	Чай с сахаром и лимоном		1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40	
			1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00	
	ОБЕД		ИТОГО		23,73	25,29	165,90	635,10	
56	Салат карт. с морковью и зелен.горошком		1/100	1/100	2,80	7,00	14,70	133,00	
31	Борщ из свежей капусты с картоф и курой		1/250/25	1/250/25	2,00	8,32	13,50	139,00	
62	Шницель мясной		1/100	1/100	15,8	22,54	13,20	132,00	
7	Капуста тушеная		1/200	1/200	4,12	6,60	18,86	150,20	
16	Компот из сухофруктов		1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80	
26,1	Кексы для детского пит.		1/50	1/50	27,5	11	26	213,80	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
	ИТОГО В ДЕНЬ				57,44	56,09	148,08	1 044,80	
11.06.2023	Среда	11-й день			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
5	Каша рисовая молочная		1/200/10	1/200/10	5,92	3,60	52,80	268,00	
1	Сыр порцией		1/30	1/30	7,50	7,90	0,00	90,00	
9	Кофейный напиток с молоком		1/200	1/200	3,2	2,6	15,9	100,60	
5	Йогурт		1/100	1/100	2,4	4,5	14	110,00	
20,3	Батон		1/30	1/30	2,22	0,87	15,42	75,00	
	ОБЕД		ИТОГО		21,24	19,47	98,12	643,60	
61	Апельсин		1/100	1/100	1,28	0,28	11,57	54,00	
35	Салат из б/к капусты с морковью		1/100	1/100	1,40	5,10	9,00	87,40	
1/2	Суп картофельный с фасолью и курой		1/250/25	1/250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	
62	Отбивная из кур.грудок		1/100	1/100	23,6	13,60	3,50	165,00	
6	Макароньы отварные.		1/200	1/200	7,00	5,60	35,20	220,60	
23	Сок фруктовый		1/200	1/200	1,00	0,00	20,20	100,00	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
	ИТОГО В ДЕНЬ				65,57	49,86	223,95	1 562,85	

12.06.2023	Четверг	12-й день			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
	ЗАВТРАК				Б	Ж	У	ккал	
19	Горошек зеленый консерв	1/30	1/30	1,50	0,10	3,50		20,50	
45	Макароны с сыром	1/230	1/230	15,41	18,17	39,10		384,10	
35	Вафли	1/50	1/50	5,82	9,36	30,81		231,00	
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2		62,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91		72,00	
	ОБЕД		ИТОГО	25,14	27,92	103,52		769,60	
3	Яйцо с гарниром	1/40/40	1/40/40	6,10	4,84	3,32		92,00	
1	Суп картофельный с горохом и курой.	1/250/25	1/250/25	8,40	8,40	26,40		237,20	
62	Котлета мясная	1/100	1/100	15,8	22,54	13,20		165,00	
8	Картофель отварной	1/180	1/180	3,42	5,16	27,54		170,82	
23	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,00	0,00	20,20		100,00	
61	Яблоко	1/100	1/100	0,4	0,4	88,2		44,40	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82		144,00	
		ИТОГО	39,68	41,88	208,68	953,42			
13.06.2023	Пятница	день 13-й		11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет		
	ЗАВТРАК			Б	Ж	У	ккал		
21	Огурец консерв	1/30	1/30	0,84	0,00	0,39		5,70	
8	Отбивная из кур.-грудок	1/100	1/100	23,60	13,60	3,50		165,00	
9	Картофельное пюре	1/200	1/200	4,08	6,40	27,20		183,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91		72,00	
61	Апельсин	1/100	1/100	1,28	0,28	11,57		54,00	
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2		62,00	
		ИТОГО	32,21	20,57	72,77	541,70			
	ОБЕД								
35	Салат из б/к капусты с морковью	1/100	1/100	1,40	5,10	9,00		87,40	
35	Свекольник с курой	1/250/25	1/250/25	2,43	7,92	12,58		132,00	
68	Поджарка из свинины	1/100	1/100	21,40	27,80	4,10		350,00	
1	Греча отварная.	1/200	1/200	10,60	11,90	49,70		313,00	
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,09	32,00		132,80	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82		144,00	
		ИТОГО	41,05	53,35	137,20	1 159,20			
	ИТОГО В ДЕНЬ		73,26	73,92	209,97	1 700,90			

14.06.2023	Суббота	день 14-й			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
	ЗАВТРАК				Б	Ж	У	ккал	
1	Каша манная молочная		1/200/10	1/200/10	6,53	7,03	38,78	224,92	
16	Бутерброд с маслом		1/40	1/40	2,40	7,55	14,62	136,00	
20,3	Батон		1/30	1/30	2,22	0,87	15,42	75,00	
10	Какао с молоком		1/200	1/200	4,01	3,54	17,5	118,60	
5	Йогурт		1/100	1/100	2,4	4,5	14	110,00	
			ИТОГО		17,56	23,49	100,32	664,52	
	ОБЕД								
41	Салат из свеклы с чесноком		1/100	1/100	1,40	9,80	11,00	104,00	
40	Суп картофельный с мясными фрикад.		1/250/35	1/250/35	4,88	3,41	9,51	87,55	
70.1	Чахохбили		1/100	1/100	11,65	11,66	3,51	166,00	
2	Рис отварной		1/200	1/200	4,80	5,20	49,80	267,00	
16	Компот из сухофруктов		1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80	
61	Яблоко		1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
			ИТОГО		28,35	31,10	223,84	945,75	
15.06.2023	Воскресенье	День 15-й			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
	ЗАВТРАК				Б	Ж	У	ккал	
62	Биточки мясные		1/100	1/100	15,8	22,54	13,20	132,00	
8	Картофель отварной		1/200	1/200	3,80	5,74	30,60	198,80	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00	
26.1	Кексы для детского пит.		1/50	1/50	27,5	11	26	213,80	
3	Чай с сахаром и лимоном		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00	
			ИТОГО		49,51	39,57	99,91	678,60	
	ОБЕД								
22	Помидоры консервир.		1/100	1/100	0,25	0,00	1,05	5,00	
31	Борщ из свежей капусты с картоф и курой		1/250/25	1/250/25	2,00	8,32	13,50	139,00	
56	Плов из свинины		1/250	1/250	21	28,25	43,15	536,75	
17	Компот из св. яблок		1/200	1/200	0,16	0,16	23,80	97,60	
61	Апельсин		1/100	1/100	1,28	0,28	11,57	54,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
			ИТОГО		29,25	37,55	122,89	976,35	
	ИТОГО В ДЕНЬ				78,76	77,12	222,80	1 654,95	

16.06.2023	Понедельник	день 16-й			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	
		ЗАВТРАК			Б	Ж	У	ккал	
21	Огулец консерв		1/30	1/30	0,84	0,00	0,39	5,70	
66	Тефтели в соусе		1/100/70	1/100/70	11,60	13,50	101,00	215,00	
1	Греча отварная.		1/200	1/200	10,60	11,90	49,70	313,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00	
61	Яблоко		1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40	
3	Чай с сахаром и лимоном		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00	
		ИТОГО			25,85	26,09	269,40	712,10	
		ОБЕД							
20	Икра кабачковая		1/100	1/100	1,00	4,50	4,30	61,00	
34	Рассолыник Ленинградский с курой		1/250/25	1/250/25	6,30	13,75	40,47	187,00	
25	Шницель рыбный натур.		1/100	1/100	12,44	3,71	6,36	108,48	
6	Макароны отварные		1/200	1/200	7,00	5,60	35,20	220,60	
16	Компот из сухофруктов		1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
		ИТОГО			31,96	28,190	148,15	853,88	
17.06.2023	Вторник	ИТОГО В ДЕНЬ			57,81	54,28	417,55	1 565,98	
		ЗАВТРАК			Б	Ж	У	ккал	
43	Омлет с сыром		1/150/	1/150	17,92	29,40	2,55	346,50	
35	Вафли		1/50	1/50	5,82	9,36	30,81	231,00	
2	Чай с сахаром		1/200	1/200	0,02	0	15	60,00	
20.3	Батон		1/30	1/30	2,22	0,87	15,42	75,00	
		ИТОГО			25,98	39,63	63,78	712,50	
		ОБЕД							
35	Салат из б/к капусты с морковью		1/100	1/100	1,40	5,10	9,00	87,40	
1/2	Суп картофельный с фасолью и курой		1/250/25	1/250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	
20	Рыба жареная		1/100	1/100	8,65	6,93	12,01	144,00	
9	Картофельное пюре		1/200	1/200	4,08	6,40	27,20	183,00	
23	Сок фруктовый		1/200	1/200	1,00	0,00	20,20	100,00	
61	Апельсин		1/100	1/100	1,28	0,28	11,57	54,00	
20.3	Хлеб пшенично-ржаной		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00	
		ИТОГО			26,46	24,52	126,34	860,65	
		ИТОГО В ДЕНЬ			52,44	64,15	190,12	1 573,15	

[illegible]

20.06.2023	Пятница	день 20-й			Б	Ж	У	Ккал	
		ЗАВТРАК							
19	Горошек зеленый консерв	7-10 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет		
45	Макаронны с сыром	1/30	1/30	1,50	0,10	3,50	20,50		
35	Вафли	1/230	1/230	15,41	18,17	39,10	384,10		
3	Чай с сахаром и лимоном	1/50	1/50	5,82	9,36	30,81	231,00		
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00		
		1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00		
		ИТОГО		25,14	27,92	103,52	769,60		
45	Салат минутка								
36	Суп из овощей и курой	1/100	1/100	1,10	9,80	6,60	87,50		
14	Рагу из куры	1/250/25	1/250/25	4,85	9,82	31,50	288,10		
61	Яблоко	1/250	1/250	17,93	16,74	21,71	315,75		
2	Чай с сахаром	1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40		
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200	1/200	0,02	0	15	60,00		
		1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00		
		ИТОГО		28,86	37,3	192,83	939,75		
21.06.2023	Среда	ИТОГО В ДЕНЬ		54,00	65,22	296,35	1 709,35		
		ЗАВТРАК	21-й день						
21	Огурец консерв			11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет		
12	Биточки из грудок куринных	1/30	1/30	0,84	0,00	0,39	5,70		
9	Картофельное пюре	1/100	1/100	16	18,20	20,00	268,00		
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200	1/200	4,08	6,40	27,20	183,00		
61	Яблоко	1/30	1/30	2,28	0,27	14,91	72,00		
3	Чай с сахаром и лимоном	1/100	1/100	0,4	0,4	88,2	44,40		
		1/200/7	1/200/7	0,13	0,02	15,2	62,00		
		ИТОГО		23,73	25,29	165,90	635,10		
56	Салат карт. с морковью и зелен.горошком	1/100	1/100	2,80	7,00	14,70	133,00		
31	Борщ из свежей капусты с картоф и курой	1/250/25	1/250/25	2,00	8,32	13,50	139,00		
62	Шницель мясной	1/100	1/100	15,8	22,54	13,20	132,00		
7	Капуста тушеная	1/200	1/200	4,12	6,60	18,86	150,20		
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,09	32,00	132,80		
26.1	Кексы для детского пит.	1/50	1/50	27,5	11	26	213,80		
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	0,54	29,82	144,00		
		ИТОГО		57,44	56,09	148,08	1 044,80		
		ИТОГО В ДЕНЬ		81,17	81,38	313,98	1 679,90		

Шеф-повар

1000

1000

Шеф-повар

Степан

Калькулятор

Степан