**СОГЛАСОВАНО: СОГЛАСОВАНО:**

Начальник лагеря Директор МБОУ Сукромленская СОШ

МБОУ Сукромленская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Е. Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Вьюнова

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.

**14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Сукромленская СОШ**

**12 лет и старше**

*Составлено на основании методических рекомендаций МР 2.4. 0/79-20 по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Раскладка |  | Пищевые вещества | | | |
|  |  | продукты | нетто  гр. | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность  ккал |
|  |  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшенной круп) | 200/5 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. крупа рисовая 3. Крупа пшено 4. масло сливочное 5. сахар-песок | 140,0  11,5  28,0  7,0  8 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 379 | Кофейный напиток молоком | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого | 455 |  |  | 14,7 | 13,7 | 84,6 | 518,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка | 40,0  24,0  8,0  8,0  2,0  4,0  160,0  16,0  2,0  10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 1. макаронные изделия 2. масло сливочное 3. соль | 70,0  7,0  6,0 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 1. сосиски | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,5  15.0  150,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 71 | Помидоры свежие | 100 | 1.помидоры свежие | 100 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 915 |  |  | 25,27 | 38,65 | 100,33 | 835,51 |
|  | **Итого за день** | **1370** |  |  | **39,97** | **52,35** | **184,93** | **1353,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкаямолочная из манной крупы | 200**/**10 | 1. крупа манная 2. молоко паст, 3.2% жирности 3. масло сливочное 4. сахар-песок | 38,5  176,0  10,0  10 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269,0 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный | 20,0  50.0 | 9.2 | 5.8 | 24,2 | 190.0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
|  | Итого | 480 |  |  | 20,3 | 19,1 | 75,1 | 557,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1. консервы рыбные в масле 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. крупа рисовая 6. масло сливочное 7. вода | 32  56  13  6  4  3  160 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 248 | Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль | 171,0  30,0  7,0  2,0 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 438 | Яблоки свежие | 100 | 1. яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 648 | Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок | 24,0  190,0  10,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 900 |  |  | 26,59 | 48,62 | 74,02 | 834,29 |
|  | **Итого за день** | **1380** |  |  | **46,89** | **67,72** | **149,12** | **1391,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Каша жидкая (пшенная) | 200/5 | 1. крупа пшено 2. молоко паст.3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 40,0  168,0  5  7 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 20/5/30 | 1.повидло  2. масло сливочное  3.хлеб пшеничный | 20,0  5,0  30,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
|  | Итого | 470 |  |  | 12,6 | 23,6 | 102,6 | 668,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка | 90,0  12,0  15,0  14,3  2,9  228,  1  10,0 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133,0 |
| 246 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100  200 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72  9  10 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 1. огурцы свежие | 100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода | 50,0  20,0  200,0 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 900 |  |  | 24,82 | 23,74 | 126,2 | 802,87 |
|  | **Итого за день** | **1370** |  |  | **37,42** | **47,34** | **228,8** | **1470,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Каша жидкая (рисовая) | 200/5 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 30,8  176,0  5  7,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
|  | Итого | 455 |  |  | 13,3 | 13,1 | 82,0 | 497,4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 60  4  4  8  12  4  150  8  8 | 0,4 | 1,28 | 3,9 | 36,38 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль | 91,8  7  2 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 581,38 |
| 248 | Наггетсы из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства) | 100 | 1. наггетсы из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка   2.сахар-песок  3.вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 438 | Бананы свежие | 100 | 1. бананы свежие | 100 | 0,30 | 0,00 | 47,2 | 200 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 910 |  |  | 14,46 | 136,0 | 83,74 | 1043,76 |
|  | **Итого за день** | **1365** |  |  | **27,76** | **149,1** | **165,74** | **1541,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша жидкая «Геркулес» | 200/5 | 1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 30,8  176,0  5  7,0 | 10,0 | 12,7 | 43.7 | 330.0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/30 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 15,0  5,0  30,0 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242,0 |
|  | Итого | 455 |  |  | 22,8 | 27,6 | 81,6 | 670,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.свекла  2. капуста свежая или квашеная  3. картофель  4. морковь  5. лук репчатый  6. томатное пюре  7. петрушка  8. масло растительное  9. сахар.  10. вода  11.соль  12. тушенка | 40  20  20  10  3  10  7,5  5  2,5  200  16  10 | 0,9 | 0,06 | 6,5 | 23,64 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр | 200  10  6  40 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |
| 248 | Котлеты из мяса курицы (полуфабрикаты промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар | 40,0  172,0  15,0 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
| 71 | Помидоры свежие | 100 | 1. помидоры свежие | 100 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,0 |
|  | Итого | 900 |  |  | 27,41 | 15,46 | 101,34 | 635,33 |
|  | **Итого за день** | **1355** |  |  | **50,21** | **43,06** | **182,94** | **1305,33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6 (выходной день)** | | | | | | | | |
| **День 7 (выходной день)** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 8** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшенной крупы) | 250/7 | 1. Молоко паст3,2%жирн 2. крупа рисовая 3. Крупа пшено 4. масло сливочное 5. сахар-песок | 140,0  11,5  28,0  7,0  6,3 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар-песок 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 9 | Кондитерское изделие (Печенье) | 50 | 1. печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |
|  | Итого | 517 |  |  | 11,55 | 16,5 | 87,55 | 534,55 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой | 250 | 1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка | 40,0  24,0  8,0  8,0  2,0  4,0  160,0  16,0  2,0  10,0 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 1.картофель   1. молоко паст. 3,2 % жирн 2. масло сливочное 3. соль | 171,0  30,0  7,0  2,0 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 124 | Сосиски отварные | 100 | 1. сосиски | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 648 | Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок | 24,0  190,0  10,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 1. огурцы свежие | 100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 900 |  |  | 21,08 | 62,72 | 60,88 | 888,04 |
|  | **Итого за день** | **1417** |  |  | **32,63** | **79,22** | **148,43** | **1422,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200/7 | 1. крупа гречневая 2. вода 3. молоко пастер. 3,2% жир 4. масло сливочное 5. сахар | 40  30,0  140,0  10,0  6,3 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 1. сыр голландский 2. хлеб пшеничный | 20,0  50.0 | 9.2 | 5.8 | 24,2 | 190.0 |
|  | Итого | 477 |  |  | 23,3 | 19,9 | 87,2 | 624,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1.консервы рыбные в масле   1. картофель 2. морковь 3. лук репчатый 4. крупа рисовая 5. масло сливочное 6. вода | 32  56  13  6  4  3  160 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 249 | Котлеты из мяса рыбы (полуфабрикаты промышленного производства) | 100 | 1. котлеты из мяса рыбы | 100 | 17,83 | 0,93 | 0,45 | 149,16 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 1. рис 2. масло сливочное 3. соль | 72  9  10 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 438 | Апельсины свежие | 100 | 1. апельсины свежие | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 910 |  |  | 35,86 | 20,47 | 102,09 | 787,88 |
|  | **Итого за день** | **1387** |  |  | **59,16** | **40,37** | **189,29** | **1441,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 1.молоко пастер.3,2% жирн.  2. вода  3. макаронные изделия  4. масло сливочное  5. сахар  6. соль | 100  84  16  16  12  12 | 4,0 | 2,96 | 24,26 | 133,64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода | 4,0  10,0  100  115,0 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98,0 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 40/15/50 | 1.повидло  2. масло сливочное  3.хлеб пшеничный | 50,0  15,0  40,0 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326,0 |
|  | Итого | 455 |  |  | 11,0 | 18,76 | 88,86 | 557,64 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка | 60  4  4  8  12  4  150  8  8 | 0,4 | 1,28 | 3,9 | 36,38 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 1. крупа гречневая   2. масло сливочное  3. соль | 91,8  7  2 | 0,76 | 128,32 | 1,24 | 581,38 |
| 246 | Колбаса вареная | 100 | 1. колбаса вареная 2. вода | 100  200 | 11,0 | 10,0 | 0 | 134,4 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1. с/фрукты   2.сахар-песок  3.вода | 50,0  20,0  200,0 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121,0 |
| 71 | Помидоры свежие | 100 | 1. помидоры свежие | 100 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 900 |  |  | 16,96 | 140,6 | 58,74 | 989,16 |
|  | **Итого за день** | **1355** |  |  | **27,96** | **159,36** | **147,6** | **1546,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 11 (выходной день)** | | | | | | | | |
| **День 12 (выходной день)** | | | | | | | | |
|  |  | **День 13** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Каша жидкая (рисовая) | 200/5 | 1. крупа рисовая 2. молоко паст. 3,2% жир 3. сахар 4. масло сливочное | 30,8  176,0  5  7,0 | 6,3 | 10,0 | 38,4 | 270,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200/10 | 1. чай заварка 2. сахар 3. вода | 0,4  10.0  190,0 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,0 |
| 7 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/7/20 | 1. сыр голландский 2. масло сливочное 3. хлеб пшеничный | 20,0  7,0  50,0 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242,0 |
|  | Итого | 492 |  |  | 15,6 | 21,6 | 71,7 | 547,0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 1. картофель 2. горох 3. лук репчатый 4. морковь 5. масло растительное 6. соль 7. вода 8. тушенка | 50  20  10  11  5  2  175  10 | 6,49 | 5,57 | 8,29 | 98,9 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 1. картофель 2. молоко 3. масло сливочное 4. соль | 171,0  30,0  7,0  2,0 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| 248 | Наггетсы из мяса курицы (полуфабрика ты промыш. поизв.) | 100 | 1. наггетсы из мяса курицы | 100 | 9,6 | 5,9 | 2,2 | 101,0 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1. кисель из концентрата   2. вода  3. сахар-песок | 24,0  190,0  10,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76,0 |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 1. огурцы свежие | 100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 900 |  |  | 25,07 | 45,79 | 60,67 | 739,94 |
|  | **Итого за день** | **1392** |  |  | **40,67** | **67,39** | **132,37** | **1286,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **День 14** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша жидкая «Геркулес» | 200/5 | 1. крупа овсяная «Геркулес» 2. молоко паст 3,2% жирн. 3. Сахар-песок 4. масло сливочное | 30,8  176,0  5  7,0 | 10,0 | 12,7 | 43.7 | 330.0 |
| 287 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода | 8,0  10,0  100,0  110,0 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109,0 |
|  | Печенье | 50 | 1. печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 |
|  | Итого | 455 |  |  | 16,95 | 21,4 | 99,65 | 647,55 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.свекла  2. капуста свежая или квашеная  3. картофель  4. морковь  5. лук репчатый  6. томатное пюре  7. петрушка  8. масло растительное  9. сахар.  10. вода  11. Соль  12. тушенка | 40  20  20  10  3  10  7,5  5  2,5  200  16  10 | 0,9 | 0,06 | 6,5 | 23,64 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 1. масса отварных макарон 2. масло сливочное 3. соль 4. сыр | 200  10  6  40 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 1. сосиски | 100,0 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238,0 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар | 40,0  172,0  15,0 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68,0 |
| 438 | Яблоки свежие | 100 | 1. яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 1. хлеб ржаной формовой | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |
|  | Итого | 900 |  |  | 27,21 | 31,26 | 107,44 | 798,33 |
|  | **Итого за день** | **1355** |  |  | **44,16** | **52,66** | **207,09** | **1445,88** |
|  | **Итого за смену всего** |  |  |  | **406,83** | **758,57** | **1736,31** | **14206,65** |