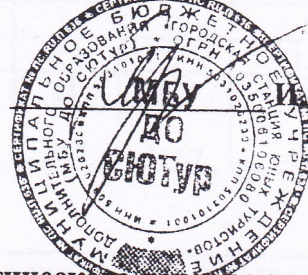


УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДЭКЭ «Шерна»



И.А.Кудинова

Примерное меню детского туристического лагеря палаточного типа

| День 1  | Наименование блюда                                       | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| Завтрак | Каша овсяная с маслом сливочным топленым                 | 250             | 12       | 6       | 65          | 345                           |
|         | Сыр твердых сортов порциями                              | 40              | 6,9      | 8,7     | 0           | 108                           |
|         | Кофе суррогатный на сгущенном молоке                     | 200             | 3,6      | 3,4     | 19,4        | 118,2                         |
|         | Печенье                                                  | 50              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |
|         | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
| Итого   |                                                          | 590             | 26,5     | 18,5    | 124,4       | 751                           |
| Обед    | Свежий огурец порционно                                  | 100             | 0,8      | 0       | 3           | 15                            |
|         | Суп картофельный                                         | 250             | 2,4      | 6       | 7,2         | 109,3                         |
|         | Колбаса сырокопченая                                     | 50              | 20       | 37      | 0           | 129                           |
|         | Макароны отварные                                        | 200             | 7,3      | 7,3     | 38,9        | 255,4                         |
|         | Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные | 150             | 16       | 15      | 1           | 330                           |
|         | Компот из свежих яблок с сахаром термически обработанные | 200             | 0,2      | 0,2     | 17,9        | 72,5                          |
|         | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
|         | Печенье                                                  | 50              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |
|         | Итого                                                    | 1050            | 50,7     | 65,9    | 108         | 1091                          |
|         | Сок в потребительской упаковке апельсиновый              | 200             | 0,3      | 0       | 16,5        | 68                            |
| Полдник | Печенье                                                  | 50              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |

|                      |                                 |      |      |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------|------|------|-------|-------|--------|
| <i>Ужин</i>          | Каша манная на сгущенном молоке | 200  | 11,4 | 13,3  | 53,7  | 381,6  |
|                      | Чай с молоком с сахаром         | 200  | 1,6  | 1,6   | 12,4  | 67,9   |
|                      | Хлеб из муки в/с                | 50   | 3,8  | 0,4   | 24,3  | 119    |
|                      | Шоколад                         | 50   | 4    | 15    | 50    | 255    |
|                      | Печенье                         | 50   | 0,2  | 0     | 15,7  | 60,8   |
| <i>Итого</i>         |                                 | 550  | 21   | 30,3  | 156,1 | 884,3  |
| <i>Итого за день</i> |                                 | 2440 | 98,7 | 114,7 | 420,7 | 2855,1 |

| День 2               | Наименование блюда                                       | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак</i>       | Каша пшениная молочная ✓                                 | 200             | 7        | 7,4     | 38,5        | 250,6                         |
|                      | Чай черный с сахаром                                     | 200             | 1,6      | 1,6     | 12,4        | 67,9                          |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
|                      | Галеты                                                   | 50              | 12       | 10      | 60          | 160                           |
|                      | яблоки свежие                                            | 100             | 0,4      | 0       | 11,3        | 46                            |
| <i>Итого</i>         |                                                          | 600             | 24,8     | 19,4    | 146,5       | 643,5                         |
| <i>Обед</i>          | Печенье                                                  | 50              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |
|                      | Свежий томат порционно                                   | 100             | 0,6      | 0       | 4,2         | 15                            |
|                      | Суп гороховый с мясом                                    | 250             | 3        | 5,1     | 10,6        | 116,3                         |
|                      | Рыба консервированная в масле                            | 100             | 11,1     | 5,8     | 1,9         | 150                           |
|                      | Рис отварной                                             | 200             | 4,8      | 8,9     | 37,8        | 285,6                         |
|                      | Компот из сухофруктов                                    | 200             | 0,7      | 0       | 4,3         | 22                            |
|                      | Шоколад                                                  | 50              | 4        | 15      | 50          | 255                           |
|                      | Сушки                                                    | 50              | 8,6      | 0,5     | 56,8        | 136                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
| <i>Итого</i>         |                                                          | 1050            | 36,6     | 35,7    | 189,9       | 1098,9                        |
| <i>Полдник</i>       | Сок в потребительской упаковке персиковый                | 200             | 0,3      | 0       | 16,5        | 68                            |
|                      | Печенье                                                  | 20              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |
| <i>Ужин</i>          | Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные | 150             | 16       | 15      | 1           | 330                           |
|                      | Макароны отварные                                        | 200             | 7,3      | 7,3     | 38,9        | 255,4                         |
|                      | какао с сахаром и сгущенным молоком                      | 200             | 24       | 17,5    | 28          | 74                            |
|                      | Галеты                                                   | 50              | 12       | 10      | 60          | 160                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
| <i>Итого</i>         |                                                          | 650             | 63,1     | 50,2    | 152,2       | 938,4                         |
| <i>Итого за день</i> |                                                          | 2520            | 125      | 105,3   | 520,8       | 2809,6                        |

| День 3               | Наименование блюда                                       | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак</i>       | Каша манная                                              | 200             | 9,1          | 10,6         | 42,9         | 162                           |
|                      | Чай каркаде с сахаром                                    | 200             | 1,6          | 1,6          | 12,4         | 67,9                          |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                           |
|                      | галеты                                                   | 50              | 12           | 10           | 60           | 160                           |
|                      | Молоко сгущенное                                         | 25              | 7            | 9            | 55           | 83                            |
|                      | шоколад                                                  | 50              | 4            | 15           | 50           | 255                           |
| <b>Итого</b>         |                                                          | <b>575</b>      | <b>37,5</b>  | <b>46,6</b>  | <b>244,6</b> | <b>846,9</b>                  |
| <i>Обед</i>          | Печенье                                                  | 50              | 0,2          | 0            | 15,7         | 60,8                          |
|                      | Свежие огурцы порционно                                  | 100             | 0,8          | 0            | 3            | 15                            |
|                      | Борщ                                                     | 250             | 2,1          | 2,6          | 6,5          | 76,2                          |
|                      | Колбаса сырокопченая                                     | 50              | 20           | 33           | 0            | 152                           |
|                      | Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные | 150             | 16           | 15           | 1            | 330                           |
|                      | Картофель отварной                                       | 200             | 2            | 0            | 21           | 154                           |
|                      | Кисель                                                   | 200             | 0,2          | 0,1          | 20,7         | 83,1                          |
|                      | сушки                                                    | 50              | 8,6          | 0,5          | 56,8         | 136                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                           |
| <b>Итого</b>         |                                                          | <b>1100</b>     | <b>53,5</b>  | <b>51,6</b>  | <b>133,3</b> | <b>1065,3</b>                 |
| <i>Полдник</i>       | яблоки свежие                                            | 100             | 0,4          | 0            | 11,3         | 46                            |
|                      | Сок в потребительской упаковке яблочный                  | 200             | 0,3          | 0            | 16,5         | 68                            |
| <i>Ужин</i>          | Печенье                                                  | 50              | 0,2          | 0            | 15,7         | 60,8                          |
|                      | Молоко сгущенное                                         | 25              | 7            | 9            | 55           | 83                            |
|                      | Каша пшеничная                                           | 200             | 7            | 7,4          | 38,5         | 162                           |
|                      | Сыр порциями                                             | 30              | 6,9          | 8,7          | 0            | 108                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                           |
|                      | какао с сахаром                                          | 200             | 24           | 17,5         | 28           | 74                            |
| <b>Итого</b>         |                                                          | <b>505</b>      | <b>48,9</b>  | <b>43</b>    | <b>161,5</b> | <b>606,8</b>                  |
| <b>Итого за день</b> |                                                          | <b>2480</b>     | <b>140,6</b> | <b>141,2</b> | <b>567,2</b> | <b>2633</b>                   |

| День 4         | Наименование блюда     | Масса порции, г | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак</i> | Колбаса сырокопченая   | 50              | 20          | 33          | 0            | 152                           |
|                | Пюре картофельное      | 200             | 3,9         | 9,5         | 11,2         | 197,5                         |
|                | Молоко сгущенное       | 50              | 7           | 9           | 55           | 166                           |
|                | Кофе суррогатный       | 200             | 3,6         | 3,4         | 19,4         | 0                             |
|                | Печенье                | 50              | 0,2         | 0           | 15,7         | 60,8                          |
|                | Хлеб из муки в/с       | 50              | 3,8         | 0,4         | 24,3         | 119                           |
|                | Сыр твердых сортов     | 40              | 26,8        | 20          | 0            | 140                           |
|                | Яблоки свежие          | 100             | 0,4         | 0           | 11,3         | 46                            |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>740</b>      | <b>65,7</b> | <b>75,3</b> | <b>136,9</b> | <b>881,3</b>                  |
| <i>Обед</i>    | Томат свежий порционно | 30              | 0,6         | 0           | 4,2          | 15                            |

|                          |                                                                |             |              |              |              |               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Суп вермишелевый                                               | 250         | 2            | 5            | 6,3          | 102,3         |
|                          | Мясные консервы<br>(говядина, ГОСТ)<br>термически обработанные | 150         | 16           | 15           | 1            | 330           |
|                          | Каша гречневая                                                 | 200         | 11,2         | 11,2         | 54           | 217           |
|                          | Компот из сухофруктов                                          | 30          | 0,7          | 0            | 4,3          | 22            |
|                          | Хлеб из муки в/с                                               | 50          | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119           |
|                          | Печенье                                                        | 50          | 0,2          | 0            | 15,7         | 60,8          |
| <b>Итого</b>             |                                                                | <b>760</b>  | <b>34,5</b>  | <b>31,6</b>  | <b>109,8</b> | <b>866,1</b>  |
| <b>Полдник</b>           | Сок в потребительской<br>упаковке виноградный                  | 200         | 0,3          | 0            | 16,5         | 68            |
|                          | Печенье                                                        | 50          | 0,2          | 0            | 15,7         | 60,8          |
| <b>Ужин</b>              | Рыба консервированная в<br>масле                               | 100         | 11,1         | 5,8          | 1,9          | 150           |
|                          | Рис отварной                                                   | 200         | 3,6          | 6,6          | 28,3         | 214,2         |
|                          | Чай с сахаром                                                  | 200         | 1,6          | 1,6          | 12,4         | 67,9          |
|                          | конфеты карамель                                               | 100         | 0,5          | 10           | 80           | 300           |
|                          | Хлеб из муки в/с                                               | 50          | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119           |
| <b>Итого</b>             |                                                                | <b>650</b>  | <b>20,6</b>  | <b>24,4</b>  | <b>146,9</b> | <b>851,1</b>  |
| <b>Итого за<br/>день</b> |                                                                | <b>2400</b> | <b>121,3</b> | <b>131,3</b> | <b>425,8</b> | <b>2727,3</b> |

| День 5         | Наименование<br>блюда                                             | Масса<br>порции, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | Каша овсяная с<br>маслом сливочным<br>топленным                   | 250                | 12          | 6           | 65             | 345                              |
|                | Сыр твердых сортов<br>порциями                                    | 40                 | 6,9         | 8,7         | 0              | 108                              |
|                | Кофе суррогатный<br>на сгущенном<br>молоке                        | 200                | 3,6         | 3,4         | 19,4           | 118,2                            |
|                | Печенье                                                           | 50                 | 0,2         | 0           | 15,7           | 60,8                             |
|                | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4         | 24,3           | 119                              |
| <b>Итого</b>   |                                                                   | <b>590</b>         | <b>26,5</b> | <b>18,5</b> | <b>124,4</b>   | <b>751</b>                       |
| <b>Обед</b>    | Свежий огурец<br>порционно                                        | 100                | 0,8         | 0           | 3              | 15                               |
|                | Суп картофельный                                                  | 250                | 2,4         | 6           | 7,2            | 109,3                            |
|                | Колбаса<br>сырокопченая                                           | 50                 | 20          | 37          | 0              | 129                              |
|                | Макароны отварные                                                 | 200                | 7,3         | 7,3         | 38,9           | 255,4                            |
|                | Мясные консервы<br>(говядина, ГОСТ)<br>термически<br>обработанные | 150                | 16          | 15          | 1              | 330                              |
|                | Компот из свежих<br>яблок с сахаром<br>термически<br>обработанные | 200                | 0,2         | 0,2         | 17,9           | 72,5                             |
|                | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4         | 24,3           | 119                              |
|                | Печенье                                                           | 50                 | 0,2         | 0           | 15,7           | 60,8                             |
| <b>Итого</b>   |                                                                   | <b>1050</b>        | <b>50,7</b> | <b>65,9</b> | <b>108</b>     | <b>1091</b>                      |
| <b>Полдник</b> | Сок в<br>потребительской                                          | 200                | 0,3         | 0           | 16,5           | 68                               |

|                          |                                    |      |      |       |       |        |
|--------------------------|------------------------------------|------|------|-------|-------|--------|
|                          | упаковке<br>апельсиновый           |      |      |       |       |        |
|                          | Печенье                            | 50   | 0,2  | 0     | 15,7  | 60,8   |
| <i>Ужин</i>              | Каша манная на<br>сгущенном молоке | 200  | 11,4 | 13,3  | 53,7  | 381,6  |
|                          | Чай с молоком с<br>сахаром         | 200  | 1,6  | 1,6   | 12,4  | 67,9   |
|                          | Хлеб из муки в/с                   | 50   | 3,8  | 0,4   | 24,3  | 119    |
|                          | шоколад                            | 50   | 4    | 15    | 50    | 255    |
|                          | Печенье                            | 50   | 0,2  | 0     | 15,7  | 60,8   |
| <i>Итого</i>             |                                    | 550  | 21   | 30,3  | 156,1 | 884,3  |
| <i>Итого за<br/>день</i> |                                    | 2440 | 98,7 | 114,7 | 420,7 | 2855,1 |

| День 6                   | Наименование блюда                                                | Масса<br>порции, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| <i>Завтрак</i>           | Каша пшенная<br>молочная                                          | 200                | 7           | 7,4        | 38,5           | 250,6                            |
|                          | Чай черный с сахаром                                              | 200                | 1,6         | 1,6        | 12,4           | 67,9                             |
|                          | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4        | 24,3           | 119                              |
|                          | галеты                                                            | 50                 | 12          | 10         | 60             | 160                              |
|                          | яблоки свежие                                                     | 100                | 0,4         | 0          | 11,3           | 46                               |
| <i>Итого</i>             |                                                                   | 600                | 24,8        | 19,4       | 146,5          | 643,5                            |
| <i>Обед</i>              | Печенье                                                           | 50                 | 0,2         | 0          | 15,7           | 60,8                             |
|                          | Свежий томат<br>порционно                                         | 100                | 0,6         | 0          | 4,2            | 15                               |
|                          | Суп гороховый с<br>мясом                                          | 250                | 3           | 5,1        | 10,6           | 116,3                            |
|                          | Рыба<br>консервированная в<br>масле                               | 100                | 11,1        | 5,8        | 1,9            | 150                              |
|                          | Рис отварной                                                      | 200                | 4,8         | 8,9        | 37,8           | 285,6                            |
|                          | Компот из<br>сухофруктов                                          | 200                | 0,7         | 0          | 4,3            | 22                               |
|                          | шоколад                                                           | 50                 | 4           | 15         | 50             | 255                              |
|                          | сушки                                                             | 50                 | 8,6         | 0,5        | 56,8           | 136                              |
|                          | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4        | 24,3           | 119                              |
| <i>Итого</i>             |                                                                   | 1050               | 36,6        | 35,7       | 189,9          | 1098,9                           |
| <i>Полдник</i>           | Сок в потребительской<br>упаковке персиковый                      | 200                | 0,3         | 0          | 16,5           | 68                               |
|                          | Печенье                                                           | 20                 | 0,2         | 0          | 15,7           | 60,8                             |
| <i>Ужин</i>              | Мясные консервы<br>(говядина, ГОСТ)<br>термически<br>обработанные | 150                | 16          | 15         | 1              | 330                              |
|                          | Макароны отварные                                                 | 200                | 7,3         | 7,3        | 38,9           | 255,4                            |
|                          | какао с сахаром и<br>сгущенным молоком                            | 200                | 24          | 17,5       | 28             | 74                               |
|                          | галеты                                                            | 50                 | 12          | 10         | 60             | 160                              |
|                          | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4        | 24,3           | 119                              |
| <i>Итого</i>             |                                                                   | 650                | 63,1        | 50,2       | 152,2          | 938,4                            |
| <i>Итого за<br/>день</i> |                                                                   | 2520               | 125         | 105,3      | 520,8          | 2809,6                           |

| День 7               | Наименование блюда                                       | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак</i>       | Каша манная                                              | 200             | 9,1          | 10,6         | 42,9         | 162                           |
|                      | Чай каркаде с сахаром                                    | 200             | 1,6          | 1,6          | 12,4         | 67,9                          |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                           |
|                      | галеты                                                   | 50              | 12           | 10           | 60           | 160                           |
|                      | Молоко сгущенное                                         | 25              | 7            | 9            | 55           | 83                            |
|                      | шоколад                                                  | 50              | 4            | 15           | 50           | 255                           |
| <b>Итого</b>         |                                                          | <b>575</b>      | <b>37,5</b>  | <b>46,6</b>  | <b>244,6</b> | <b>846,9</b>                  |
| <i>Обед</i>          | Печенье                                                  | 50              | 0,2          | 0            | 15,7         | 60,8                          |
|                      | Свежие огурцы порционно                                  | 100             | 0,8          | 0            | 3            | 15                            |
|                      | Борщ                                                     | 250             | 2,1          | 2,6          | 6,5          | 76,2                          |
|                      | Колбаса сырокопченая                                     | 50              | 20           | 33           | 0            | 152                           |
|                      | Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные | 150             | 16           | 15           | 1            | 330                           |
|                      | Картофель отварной                                       | 200             | 2            | 0            | 21           | 154                           |
|                      | Кисель                                                   | 200             | 0,2          | 0,1          | 20,7         | 83,1                          |
|                      | сушки                                                    | 50              | 8,6          | 0,5          | 56,8         | 136                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                           |
| <b>Итого</b>         |                                                          | <b>1100</b>     | <b>53,5</b>  | <b>51,6</b>  | <b>133,3</b> | <b>1065,3</b>                 |
| <i>Полдник</i>       | яблоки свежие                                            | 100             | 0,4          | 0            | 11,3         | 46                            |
|                      | Сок в потребительской упаковке яблочный                  | 200             | 0,3          | 0            | 16,5         | 68                            |
| <i>Ужин</i>          | Печенье                                                  | 50              | 0,2          | 0            | 15,7         | 60,8                          |
|                      | Молоко сгущенное                                         | 25              | 7            | 9            | 55           | 83                            |
|                      | Каша пшенная                                             | 200             | 7            | 7,4          | 38,5         | 162                           |
|                      | Сыр порциями                                             | 30              | 6,9          | 8,7          | 0            | 108                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                           |
|                      | какао с сахаром                                          | 200             | 24           | 17,5         | 28           | 74                            |
| <b>Итого</b>         |                                                          | <b>505</b>      | <b>48,9</b>  | <b>43</b>    | <b>161,5</b> | <b>606,8</b>                  |
| <b>Итого за день</b> |                                                          | <b>2480</b>     | <b>140,6</b> | <b>141,2</b> | <b>567,2</b> | <b>2633</b>                   |

| День 8         | Наименование блюда     | Масса порции, г | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак</i> | Колбаса сырокопченая   | 50              | 20          | 33          | 0            | 152                           |
|                | Пюре картофельное      | 200             | 3,9         | 9,5         | 11,2         | 197,5                         |
|                | Молоко сгущенное       | 50              | 7           | 9           | 55           | 166                           |
|                | Кофе суррогатный       | 200             | 3,6         | 3,4         | 19,4         | 0                             |
|                | Печенье                | 50              | 0,2         | 0           | 15,7         | 60,8                          |
|                | Хлеб из муки в/с       | 50              | 3,8         | 0,4         | 24,3         | 119                           |
|                | Сыр твердых сортов     | 40              | 26,8        | 20          | 0            | 140                           |
|                | Яблоки свежие          | 100             | 0,4         | 0           | 11,3         | 46                            |
| <b>Итого</b>   |                        | <b>740</b>      | <b>65,7</b> | <b>75,3</b> | <b>136,9</b> | <b>881,3</b>                  |
| <i>Обед</i>    | Томат свежий порционно | 30              | 0,6         | 0           | 4,2          | 15                            |
|                | Суп вермишелевый       | 250             | 2           | 5           | 6,3          | 102,3                         |

|                          |                                                                |      |       |       |       |        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
|                          | Мясные консервы<br>(говядина, ГОСТ)<br>термически обработанные | 150  | 16    | 15    | 1     | 330    |
|                          | Каша гречневая                                                 | 200  | 11,2  | 11,2  | 54    | 217    |
|                          | Компот из сухофруктов                                          | 30   | 0,7   | 0     | 4,3   | 22     |
|                          | Хлеб из муки в/с                                               | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119    |
|                          | Печенье                                                        | 50   | 0,2   | 0     | 15,7  | 60,8   |
| <b>Итого</b>             |                                                                | 760  | 34,5  | 31,6  | 109,8 | 866,1  |
| <b>Полдник</b>           | Сок в потребительской<br>упаковке виноградный                  | 200  | 0,3   | 0     | 16,5  | 68     |
|                          | Печенье                                                        | 50   | 0,2   | 0     | 15,7  | 60,8   |
| <b>Ужин</b>              | Рыба консервированная в<br>масле                               | 100  | 11,1  | 5,8   | 1,9   | 150    |
|                          | Рис отварной                                                   | 200  | 3,6   | 6,6   | 28,3  | 214,2  |
|                          | Чай с сахаром                                                  | 200  | 1,6   | 1,6   | 12,4  | 67,9   |
|                          | конфеты карамель                                               | 100  | 0,5   | 10    | 80    | 300    |
|                          | Хлеб из муки в/с                                               | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,3  | 119    |
| <b>Итого</b>             |                                                                | 650  | 20,6  | 24,4  | 146,9 | 851,1  |
| <b>Итого за<br/>день</b> |                                                                | 2400 | 121,3 | 131,3 | 425,8 | 2727,3 |

| День 9         | Наименование<br>блюда                                             | Масса<br>порции, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b> | Каша овсяная с<br>маслом сливочным<br>топленным                   | 250                | 12          | 6          | 65             | 345                              |
|                | Сыр твердых сортов<br>порциями                                    | 40                 | 6,9         | 8,7        | 0              | 108                              |
|                | Кофе суррогатный<br>на сгущенном<br>молоке                        | 200                | 3,6         | 3,4        | 19,4           | 118,2                            |
|                | Печенье                                                           | 50                 | 0,2         | 0          | 15,7           | 60,8                             |
|                | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4        | 24,3           | 119                              |
| <b>Итого</b>   |                                                                   | 590                | 26,5        | 18,5       | 124,4          | 751                              |
| <b>Обед</b>    | Свежий огурец<br>порционно                                        | 100                | 0,8         | 0          | 3              | 15                               |
|                | Суп картофельный                                                  | 250                | 2,4         | 6          | 7,2            | 109,3                            |
|                | Колбаса<br>сырокопченая                                           | 50                 | 20          | 37         | 0              | 129                              |
|                | Макароны отварные                                                 | 200                | 7,3         | 7,3        | 38,9           | 255,4                            |
|                | Мясные консервы<br>(говядина, ГОСТ)<br>термически<br>обработанные | 150                | 16          | 15         | 1              | 330                              |
|                | Компот из свежих<br>яблок с сахаром<br>термически<br>обработанные | 200                | 0,2         | 0,2        | 17,9           | 72,5                             |
|                | Хлеб из муки в/с                                                  | 50                 | 3,8         | 0,4        | 24,3           | 119                              |
|                | Печенье                                                           | 50                 | 0,2         | 0          | 15,7           | 60,8                             |
| <b>Итого</b>   |                                                                   | 1050               | 50,7        | 65,9       | 108            | 1091                             |
| <b>Полдник</b> | Сок в<br>потребительской<br>упаковке<br>апельсиновый              | 200                | 0,3         | 0          | 16,5           | 68                               |
|                | Печенье                                                           | 50                 | 0,2         | 0          | 15,7           | 60,8                             |

|                      |                                 |      |      |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------|------|------|-------|-------|--------|
| <i>Ужин</i>          | Каша манная на сгущенном молоке | 200  | 11,4 | 13,3  | 53,7  | 381,6  |
|                      | Чай с молоком с сахаром         | 200  | 1,6  | 1,6   | 12,4  | 67,9   |
|                      | Хлеб из муки в/с                | 50   | 3,8  | 0,4   | 24,3  | 119    |
|                      | шоколад                         | 50   | 4    | 15    | 50    | 255    |
|                      | Печенье                         | 50   | 0,2  | 0     | 15,7  | 60,8   |
| <i>Итого</i>         |                                 | 550  | 21   | 30,3  | 156,1 | 884,3  |
| <i>Итого за день</i> |                                 | 2440 | 98,7 | 114,7 | 420,7 | 2855,1 |

| День 10              | Наименование блюда                                       | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| <i>Завтрак</i>       | Каша пшеничная молочная                                  | 200             | 7        | 7,4     | 38,5        | 250,6                         |
|                      | Чай черный с сахаром                                     | 200             | 1,6      | 1,6     | 12,4        | 67,9                          |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
|                      | галеты                                                   | 50              | 12       | 10      | 60          | 160                           |
|                      | яблоки свежие                                            | 100             | 0,4      | 0       | 11,3        | 46                            |
| <i>Итого</i>         |                                                          | 600             | 24,8     | 19,4    | 146,5       | 643,5                         |
| <i>Обед</i>          | Печенье                                                  | 50              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |
|                      | Свежий томат порционно                                   | 100             | 0,6      | 0       | 4,2         | 15                            |
|                      | Суп гороховый с мясом                                    | 250             | 3        | 5,1     | 10,6        | 116,3                         |
|                      | Рыба консервированная в масле                            | 100             | 11,1     | 5,8     | 1,9         | 150                           |
|                      | Рис отварной                                             | 200             | 4,8      | 8,9     | 37,8        | 285,6                         |
|                      | Компот из сухофруктов                                    | 200             | 0,7      | 0       | 4,3         | 22                            |
|                      | шоколад                                                  | 50              | 4        | 15      | 50          | 255                           |
|                      | сушки                                                    | 50              | 8,6      | 0,5     | 56,8        | 136                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
| <i>Итого</i>         |                                                          | 1050            | 36,6     | 35,7    | 189,9       | 1098,9                        |
| <i>Полдник</i>       | Сок в потребительской упаковке персиковый                | 200             | 0,3      | 0       | 16,5        | 68                            |
|                      | Печенье                                                  | 20              | 0,2      | 0       | 15,7        | 60,8                          |
| <i>Ужин</i>          | Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные | 150             | 16       | 15      | 1           | 330                           |
|                      | Макароны отварные                                        | 200             | 7,3      | 7,3     | 38,9        | 255,4                         |
|                      | какао с сахаром и сгущенным молоком                      | 200             | 24       | 17,5    | 28          | 74                            |
|                      | галеты                                                   | 50              | 12       | 10      | 60          | 160                           |
|                      | Хлеб из муки в/с                                         | 50              | 3,8      | 0,4     | 24,3        | 119                           |
| <i>Итого</i>         |                                                          | 650             | 63,1     | 50,2    | 152,2       | 938,4                         |
| <i>Итого за день</i> |                                                          | 2520            | 125      | 105,3   | 520,8       | 2809,6                        |