|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | **"УТВЕРЖДАЮ"** | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | **Директор МКОУ «ООШ»,с.Попелево**  **Соколова Н.Е** | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **10-дневное меню горячего питания** | | | | | | | | | | |
| **для летнего оздоровительного лагеря (МКОУ «ООШ»,с.Попелево)**  **с 27.05 по 23.06 2025 года** | | | | | | | | | | |
| **Возрастная категория:7-11 лет** | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№** |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **рецептуры** |
| **Неделя 1 День 1** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная манная | | | 200 | | 3,7 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| Хлеб пшеничный со сл.масл | | | 50 | | 13,81 | 10,95 | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 300 | | 17,57 | 14,89 | 72,65 | 490,32 |  |
| **Обед** | Помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 | 0 | 3 | 17 |  |
| Суп картофельный на кур.,бульоне с вермишелью | | | 200 | | 7,33 | 5,18 | 17,21 | 146,98 |  |
| Рис отварной | | | 200 | | 3,11 | 4,07 | 30,20 | 180,14 |  |
| Тефтели | | | 100 | | 6,02 | 13,2 | 1,57 | 139,71 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | 0 | 21,2 | 88 |  |
|  | Печенье сливочное | | | 50 | | 5,76 | 9,34 | 61,24 | 414,3 |  |
|  | Апельсин | | | 100 | | 1,0 | 0 | 9,0 | 41,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 930 | | 29,52 | 33,09 | 170,72 | 116,93 |  |
| Итого за день | | | | 1430 | | 47,09 | 38,12 | 243,37 | 1660,25 |  |
| **Неделя 1 День 2** | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Вермишель с сыром | | | 200 | | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,3 |  |
| Хлеб пшен. с маслом сл., | | | 50 | | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 215,99 |  |
|  | Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 21,77 | 12,65 | 75,42 | 277,61 |  |
| **Обед** | Огурцы св.(порционно) | | | 100 | | 0,8 | 0 | 3,0 | 15 |  |
| Суп рыбный | | | 200 | | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 |  |
| Картофельное пюре | | | 200 | | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,81 |  |
| Голубцы ленивые | | | 100 | | 17 | 11 | 24 | 260 |  |
|  | Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
|  | Зефир | | | 50 | | 0,16 |  | 15,65 | 60,8 |  |
|  | Яблоко | | | 100 | | 0,4 | 5,74 | 11,3 | 51 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 870 | | 16,63 | 16,09 | 109,05 | 600,81 |  |
| Итого за день | | | | 1150 | | 38,4 | 28,74 | 184,47 | 878,42 |  |
| **Неделя 1 День 3** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная | | | 200 | | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 146,8 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 27,93 | 22,53 | 69,61 | 297,97 |  |
| **Обед** | Салат из св.капусты | | | 100 | | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |  |
| Суп харчо на курином бульоне | | | 200 | | 1,8 | 4,9 | 14,3 | 108,5 |  |
| Макароны отварные | | | 200 | | 6,12 | 9 | 34,2 | 242,28 |  |
| Курица тушеная | | | 100 | | 12,1 | 10,88 | 108 | 189,16 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
| Груша | | | 100 | |  | 35,7 | 11 | 45 |  |
| Конфеты шоколадн., | | | 20 | | 0,9 | 6,9 | 35,7 | 547 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 970 | | 27,07 | 71,73 | 256,89 | 1414,28 |  |
| Итого за день | | | | 1450 | | 55 | 94,26 | 326,5 | 1712,25 |  |
| **Неделя 1 День 4** | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Круппейник из гречневой круппы с творогом | | | 200 | | 17,34 | 13,41 | 31,55 | 316,52 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
|  | Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 25,46 | 16,29 | 91,78 | 616,12 |  |
| **Обед** | св.помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 |  | 3 | 17 |  |
| Суп гороховый на кур.,бульоне с мясом | | | 200 | | 5,59 | 6,31 | 15,89 | 122,64 |  |
| Картофельное пюре | | | 200 | | 4,26 | 8,08 | 35,06 | 213,94 |  |
| Рыба тушенная | | | 100 | | 13,52 | 8,03 | 7,54 | 154,24 |  |
|  | Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
|  | Конфеты шоколадные | | | 20 | | 0,9 | 6,9 | 35,7 | 547 |  |
|  | нектарины | | | 100 | | 0,4 |  | 11,3 | 51 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 930 | | 32,95 | 30,62 | 156,99 | 1336,62 |  |
| Итого за день | | | | 1410 | | 58,43 | 46,92 | 248,77 | 1952,74 |  |
| **Неделя 1 День 5** | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | | | 200 | | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 373,32 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
| Итого за завтрак | | | | 450 | | 23,96 | 13,57 | 137,46 | 664,92 |  |
| **Обед** | Св.огурец (порционно) | | | 100 | | 0,8 |  | 3,0 | 15 |  |
| Щи со св.капусты на кур.,буль., | | | 200 | | 1,78 | 4,9 | 6,13 | 75,74 |  |
| Крупа гречневая | | | 200 | | 5,4 | 3,2 | 25,6 | 152,8 |  |
| Котлеты мясные | | | 100 | | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,0 |  |
|  | Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
|  | Киви | | | 100 | | 0,4 |  | 11,3 | 53 |  |
|  | Печенье | | | 50 | | 5,67 | 9,34 | 64,24 | 414,3 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | |  | |  |  |  |  |  |
| Итого за день | | | |  | |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2 День 6** | | | | | | | | | | |
|  | Каша молочная манная | | | 200 | | 3,7 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
| Итого за завтрак | | | | 500 | | 17,57 | 14,85 | 72,65 | 490,32 |  |
| **Обед** | Помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 |  | 3 | 17 |  |
| Суп картофельный на кур.,бульоне | | | 200 | | 7,33 | 5,18 | 17,21 | 146,98 |  |
| Рис отварной | | | 200 | | 3,11 | 4,07 | 30,20 | 180,14 |  |
| тефтели | | | 100 | | 6,02 | 13,2 | 1,57 | 139,71 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
| Печенье | | | 50 | | 5,76 | 9,34 | 61,24 | 414,3 |  |
| Апельсин | | | 100 | | 1,0 |  | 9,0 | 41,0 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 860 | | 29,52 | 33,09 | 170,72 | 1169,73 |  |
| Итого за день | | | | 1360 | | 47,09 | 38,12 | 243,37 | 1660,05 |  |
| **Неделя 2 День 7** | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Вермишель с сыром | | | 200 | | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
|  | Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| Итого за завтрак | | | | 450 | | 23,44 | 22,84 | 116,78 | 558,91 |  |
| **Обед** | Огурцы св.(порционно) | | | 100 | | 0,8 |  | 3,0 | 15 |  |
| Суп рыбный | | | 200 | | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 |  |
| Картофельное пюре | | | 200 | | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,81 |  |
| Голубцы ленивые | | | 100 | | 16,31 | 2,0 | 14,85 | 138,89 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
| Зефир | | | 50 | | 0,16 |  | 15,65 | 60,8 |  |
| Яблоко | | | 100 | | 0,4 | 5,74 | 11,3 | 51 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 920 | | 41,13 | 18,09 | 123,9 | 740,1 |  |
| Итого за день | | | | 1380 | | 63,57 | 40,93 | 240,68 | 1299,01 |  |
| **Неделя 2 День 8** | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша молочная пшенная | | | 200 | | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 146,8 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
|  | Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 27,93 | 22,53 | 69,61 | 339,57 |  |
| **Обед** | Салат из св.капусты | | | 100 | | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |  |
| Суп харчо на курином бульоне с мясом | | | 200 | | 1,8 | 4,9 | 14,3 | 108,5 |  |
| Макароны отварные | | | 200 | | 6,12 | 9 | 34,2 | 242,28 |  |
| Котлета мясная | | | 100 | | 12,01 | 10,88 | 108 | 189,16 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
| Груша | | | 100 | |  | 35,7 | 11 | 45 |  |
| Конфеты шоколадн., | | | 20 | | 0,9 | 6,9 | 35,7 | 547 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 970 | | 27,97 | 71,73 | 266,79 | 1414,28 |  |
| Итого за день | | | | 1450 | | 55,9 | 94,26 | 336,4 | 1753,85 |  |
| **Неделя 2 День 9** | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Круппейник из гречневой круппы с творогом | | | 200 | | 17,34 | 13,41 | 31,55 | 316,52 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
|  | Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 17,83 | 13,41 | 41,42 | 358,12 |  |
| **обед** | св.помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 |  | 3 | 17 |  |
| Суп гороховый на кур.,бульоне | | | 200 | | 5,59 | 6,31 | 15,89 | 122,64 |  |
| Картофельное пюре | | | 200 | | 4,26 | 8,08 | 35,06 | 213,94 |  |
| Рыба тушенная | | | 100 | | 13,52 | 8,03 | 7,54 | 154,24 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
| Конфеты шоколадные | | | 20 | | 0,9 | 6,9 | 35,7 | 547 |  |
| Яблоко | | | 100 | | 0,4 |  | 11,3 | 51 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 930 | | 30,95 | 30,62 | 156,99 | 1336,62 |  |
| Итого за день | | | | 1410 | | 48,78 | 44,03 | 198,41 | 1694,74 |  |
| **Неделя 2 День 10** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | | | 200 | | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 373,32 |  |
| Хлеб пшен. с сл.,маслом | | | 50 | | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 151,17 |  |
|  | Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 25,56 | 29,62 | 108,63 | 566,09 |  |
| **Обед** Св.огурец (порционно) | | | | 100 | | 0,8 |  | 3,0 | 15 |  |
| Щи со св.капусты на кур.,буль., | | | | 200 | | 1,78 | 4,9 | 6,13 | 75,74 |  |
| Крупа гречневая | | | | 200 | | 5,4 | 3,2 | 25,6 | 152,8 |  |
| кур.,тушенная | | | | 100 | |  |  |  |  |  |
| Сок | | | | 200 | | 1 |  | 21,2 | 88 |  |
| Киви | | | | 100 | |  |  |  |  |  |
| Печенье | | | | 30 | | 5,67 | 9,34 | 64,24 | 414,3 |  |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | 0,4 | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,3 | 0,9 | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 930 | | 18,95 | 18,74 | 147,47 | 888,64 |  |
| Итого за день | | | | 1410 | | 44,51 | 48,36 | 256,1 | 1454,78 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | | **"УТВЕРЖДАЮ"** | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | | **Директор МКОУ «ООШ»,с.Попелево**  **Соколова Н.Е** | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
| **10-дневное меню горячего питания** | | | | | | | | | | | | |
| **для летнего оздоровительного лагеря (МКОУ «ООШ»,с.Попелево)**  **с 27.05 по 23.06 2025года** | | | | | | | | | | |  |  |
| **Возрастная категория: 11-18 лет** | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность** | **№** |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **рецептуры** |
| **Неделя 1 День 1** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная манная | | | 200 | | 3,7 | | 3,93 | | 25,95 | 153,92 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
| Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 500 | | 17,58 | | 14,85 | | 72,65 | 490,32 |  |
| **Обед** | Помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 | |  | | 3 | 17 |  |
| Суп картофельный на кур.,бульоне | | | 250 | | 7,33 | | 5,18 | | 17,21 | 146,98 |  |
| Рис отварной | | | 230 | | 3,11 | | 4,07 | | 30,20 | 180,14 |  |
| тефтели | | | 120 | | 6,02 | | 13,2 | | 1,57 | 139,71 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
|  | Печенье сливочное | | | 50 | | 5,76 | | 9,34 | | 61,24 | 414,3 |  |
|  | Апельсин | | | 100 | | 1,0 | |  | | 9,0 | 41,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 29,52 | | 33,09 | | 170,72 | 1169,96 |  |
| Итого за день | | | | 1550 | | 47,1 | | 38,12 | | 243,41 | 1660,28 |  |
| **Неделя 1 День 2** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Вермишель с сыром | | | 200 | | 9,67 | | 10,19 | | 41,36 | 281,30 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 460 | | 1,85 | | 12,65 | | 75,42 | 277,61 |  |
| **Обед** | Огурцы св.(порционно) | | | 100 | | 0,8 | |  | | 3,0 | 15 |  |
| Суп рыбный | | | 250 | | 6,89 | | 6,72 | | 11,47 | 133,8 |  |
| Картофельное пюре | | | 230 | | 3,08 | | 2,33 | | 19,13 | 109,81 |  |
| Голубцы ленивые | | | 120 | |  | |  | |  |  |  |
|  | Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
|  | Зефир | | | 50 | | 0,16 | |  | | 15,65 | 60,8 |  |
|  | Яблоко | | | 100 | | 0,4 | | 5,74 | | 11,3 | 51 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 16,63 | | 16,09 | | 109,05 | 601,21 |  |
| Итого за день | | | | 1510 | | 30,48 | | 28,74 | | 184,47 | 878,82 |  |
| **Неделя 1 День 3** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная | | | 200 | | 5,8 | | 5,48 | | 18,57 | 146,8 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
| Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
|  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Итого за завтрак | | | | 485 | | 23,97 | | 22,53 | | 69,61 | 339,57 |  |
| **Обед** | Салат из св.капусты | | | 100 | | 0,85 | | 3,05 | | 5,19 | 51,54 |  |
| Суп харчо на курином бульоне | | | 250 | | 1,8 | | 4,9 | | 14,3 | 108,5 |  |
| Макароны отварные | | | 230 | | 6,12 | | 9 | | 34,2 | 242,28 |  |
| Курица тушеная | | | 120 | | 12,01 | | 10,88 | | 108 | 189,16 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
| Груша | | | 100 | |  | | 35,7 | | 11 | 45 |  |
| Конфеты шоколадн., | | | 30 | | 0,9 | | 6,9 | | 35,7 | 547 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1120 | | 26,98 | | 71,73 | | 256,89 | 1414,28 |  |
| Итого за день | | | | 1605 | | 50,95 | | 94,26 | | 326,5 | 1753,85 |  |
| **Неделя 1 День 4** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Круппейник из гречневой круппы с творогом | | | 200 | | 17,34 | | 13,41 | | 31,55 | 316,52 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 25,39 | | 16,29 | | 91,78 | 616,12 |  |
| **Обед** | св.помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 | |  | | 3 | 17 |  |
| Суп гороховый на кур.,бульоне | | | 250 | | 5,59 | | 6,31 | | 15,89 | 122,64 |  |
| Картофельное пюре | | | 230 | | 4,26 | | 8,08 | | 35,06 | 213,94 |  |
| Рыба тушенная | | | 120 | | 13,52 | | 8,03 | | 7,54 | 154,24 |  |
|  | Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
|  | Конфеты шоколадные | | | 30 | | 0,9 | | 6,9 | | 35,7 | 547 |  |
|  | нектарин | | | 100 | | 0,4 | |  | | 11,3 | 51 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 30,97 | | 30,62 | | 156,99 | 1336,22 |  |
| Итого за день | | | | 1530 | | 56,36 | | 46,91 | | 248,77 | 1952,34 |  |
| **Неделя 1 День 5** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | | | 200 | | 7,43 | | 12,57 | | 57,59 | 373,32 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
| Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 450 | | 23,96 | | 13,57 | | 137,46 | 664,92 |  |
| **Обед** | Св.огурец (порционно) | | | 100 | | 0,8 | |  | | 3,0 | 15 |  |
| Щи со св.капусты на кур.,буль., | | | 250 | | 1,78 | | 4,9 | | 6,13 | 75,74 |  |
| Крупа гречневая | | | 230 | | 5,4 | | 3,2 | | 25,6 | 152,8 |  |
| Котлета мясная | | | 120 | | 17,65 | | 14,58 | | 4,70 | 221,0 |  |
|  | Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
|  | Киви | | | 100 | |  | |  | |  |  |  |
|  | Печенье | | | 50 | | 5,67 | | 9,34 | | 64,24 | 414,3 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 36,6 | | 33,32 | | 152,17 | 1109,64 |  |
| Итого за день | | | | 1500 | | 60,56 | | 46,89 | | 289,63 | 1774,56 |  |
| **Неделя 2 День 6** | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша молочная манная | | | 200 | | 3,7 | | 3,93 | | 25,95 | 153,92 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
| Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 500 | | 17,58 | | 14,89 | | 72,65 | 490,32 |  |
| **Обед** | Помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 | |  | | 3 | 17 |  |
| Суп картофельный на кур.,бульоне | | | 250 | | 7,33 | | 5,18 | | 17,21 | 146,98 |  |
| Рис отварной | | | 230 | | 3,11 | | 4,07 | | 30,20 | 180,14 |  |
| тефтели | | | 120 | | 6,02 | | 13,2 | | 1,57 | 139,71 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
| Печенье сливочное | | | 50 | | 5,76 | | 9,34 | | 61,24 | 414,3 |  |
| Апельсин | | | 100 | | 1,0 | |  | | 9,0 | 41,0 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 29,52 | | 33,09 | | 170,72 | 1169,33 |  |
| Итого за день | | | | 1550 | | 47,1 | | 47,98 | | 243,37 | 1659,65 |  |
| **Неделя 2 День 7** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Вермишель с сыром | | | 200 | | 9,67 | | 10,19 | | 41,36 | 281,30 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 460 | | 23,52 | | 22,84 | | 116,78 | 558,91 |  |
| **Обед** | Огурцы св.(порционно) | | | 100 | | 0,8 | |  | | 3,0 | 15 |  |
| Суп рыбный | | | 250 | | 6,89 | | 6,72 | | 11,47 | 133,8 |  |
| Картофельное пюре | | | 230 | | 3,08 | | 2,33 | | 19,13 | 109,81 |  |
| Голубцы ленивые | | | 120 | | 16,31 | | 2,0 | | 14,85 | 138,89 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
| Зефир | | | 50 | | 0,16 | |  | | 15,65 | 60,8 |  |
| Яблоко | | | 100 | | 0,4 | | 5,74 | | 11,3 | 51 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 32,94 | | 18,09 | | 123,9 | 740,1 |  |
| Итого за день | | | | 1510 | | 56,46 | | 40,93 | | 240,68 | 1299,01 |  |
| **Неделя 2 День 8** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша молочная пшенная | | | 200 | | 5,8 | | 5,48 | | 18,57 | 146,8 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 23,97 | | 22,53 | | 69,61 | 339,57 |  |
| **Обед** | Салат из св.капусты | | | 100 | | 0,85 | | 3,05 | | 5,19 | 51,54 |  |
| Суп харчо на курином бульоне | | | 250 | | 1,8 | | 4,9 | | 14,3 | 108,5 |  |
| Макароны отварные | | | 230 | | 6,12 | | 9 | | 34,2 | 242,28 |  |
| Котлета мясная | | | 120 | | 12,01 | | 10,88 | | 10,8 | 189,16 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
| Груша | | | 100 | |  | | 35,7 | | 11 | 45 |  |
| Конфеты шоколадн., | | | 20 | | 0,9 | | 6,9 | | 35,7 | 547 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1020 | | 26,98 | | 71,73 | | 159,69 | 1414,28 |  |
| Итого за день | | | | 1500 | | 5095 | | 94,26 | | 229,3 | 1573,85 |  |
| **Неделя 2 День 9** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Круппейник из гречневой круппы с творогом | | | 200 | | 17,34 | | 13,41 | | 31,55 | 316,52 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 480 | | 25,39 | | 16,29 | | 91,78 | 616,12 |  |
| **обед** | св.помидоры (порционно) | | | 100 | | 1 | |  | | 3 | 17 |  |
| Суп гороховый на кур.,бульоне | | | 250 | | 5,59 | | 6,31 | | 15,89 | 122,64 |  |
| Картофельное пюре | | | 230 | | 4,26 | | 8,08 | | 35,06 | 213,94 |  |
| Рыба тушенная | | | 120 | | 13,52 | | 8,03 | | 7,54 | 154,24 |  |
| Сок | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
| Конфеты шоколадные | | | 20 | | 0,9 | | 6,9 | | 35,7 | 547 |  |
| Яблоко | | | 100 | | 0,4 | |  | | 11,3 | 51 |  |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 30,97 | | 30,62 | | 156,99 | 1336,22 |  |
| Итого за день | | | | 1530 | | 56,36 | | 46,91 | | 248,47 | 1952,31 |  |
| **Неделя 2 День 10** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | | | 200 | | 7,43 | | 12,57 | | 57,59 | 373,32 |  |
| Чай с сахаром с лимоном | | | 220 | | 0,07 | | 0,01 | | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Хлеб пшеничный с масл..сл. | | | 50 | | 13,81 | | 10,95 | | 31,39 | 274,78 |  |
| Итого за завтрак | | | | 450 | | 23,96 | | 13,57 | | 137,48 | 660,92 |  |
| **Обед** Св.огурец (порционно) | | | | 100 | | 0,8 | |  | | 3,0 | 15 |  |
| Щи со св.капусты на кур.,буль., | | | | 250 | | 1,78 | | 4,9 | | 6,13 | 75,74 |  |
| Крупа гречневая | | | | 230 | | 5,4 | | 3,2 | | 25,6 | 152,8 |  |
| Бедро кур.,тушенное | | | | 120 | |  | |  | |  |  |  |
| Сок | | | | 200 | | 1 | |  | | 21,2 | 88 |  |
| Киви | | | | 100 | | 03 | |  | | 12,0 | 49 |  |
| Печенье сливочное | | | | 50 | | 5,67 | | 9,34 | | 64,24 | 414,3 |  |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,4 | | 12,7 | 64,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 2,3 | | 0,9 | | 14,6 | 78,6 |  |
| Итого за обед | | | | 1050 | | 36,6 | | 33,32 | | 152,17 | 1109,64 |  |
| Итого за день | | | | 1500 | | 50,56 | | 46,89 | | 289,63 | 1774,56 |  |

**Индивидуальный предприниматель,**

**поставляющий пищевые продукты питания и продовольственное сырье -**

**КОМОВА ЛЮДМИЛА ВАЛЕРИЕВНА**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование фирмы | Индивидуальный предприниматель Комова Людмила Валериевна |
| Юридический адрес (в соответствии с учредительными документами ) | Калужская обл., г. Козельск ул. Чкалова 35 |
| Почтовый адрес (в соответствии с учредительными документами) | 249720 Калужская обл., г. Козельск ул. Чкалова 21 |
| ОКАТО | - |
| ИНН | 40090498103 |
| КПП | - |
| ОГРН | 322402700055800 |
| Код организации по ОКВЭД | - |
| Код организации по ОКПО | 2019609339 |
| Наименование банка | Банк АО «ТБанк» г. Москва |
| Местонахождение банка | Г. Козельск |
| Расчетный счет № | 40802810400004367672 |
| Корреспондентский счет № | 30101810145250000974 |
| БИК № | 044525974 |
| телефон | + 79158967817 |
| факс | - |
| Е-mail | - |
| ИП | Комова Л.В |
| бухгалтер | - |