

"Согласовано"
 Директор (или начальник лагеря МБОУ СОШ

" 25" мая 2023 г.

"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

И. В. 

17 мая



50-60 % суточного рациона

Меню основного организованного питания на 14 дней
 для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
 в период летних школьных каникул 2023 г.
 2 приема пищи

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

01 день

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	13,200	19,936	68,610	506,662	0,300	36,270	0,113	1,437	316,661	292,441	87,948	4,111

Обед

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			750	27,555	30,542	135,996	929,082	0,988	33,522	0,236	7,831	133,945	417,444	155,666	7,161
Всего:				40,755	50,478	204,606	1 435,744	1,287	69,792	0,349	9,268	450,606	709,885	243,614	11,273

02 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Фриттата с курицей, зеленью,сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (V)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			520	33,282	33,916	95,302	819,578	0,367	10,525	1,445	5,825	325,481	488,190	119,245	5,850

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	26,042	23,376	103,292	727,721	0,516	45,355	0,230	6,831	163,750	411,720	125,285	6,162
Всего:				59,323	57,292	198,594	1 547,299	0,882	55,880	1,675	12,656	489,231	899,910	244,530	12,012

03 день

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			635	21,448	24,042	103,346	715,555	0,665	63,669	0,069	6,030	101,715	172,032	65,888	5,524

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	1,450	4,296	11,346	89,842	0,090	15,926	0,001	1,888	27,342	45,103	20,524	0,909
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620						
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			750	29,919	27,138	106,689	790,670	0,619	27,036	0,028	9,212	82,303	403,207	228,564	8,293
Всего:				51,367	51,180	210,035	1 506,225	1,284	90,705	0,097	15,242	184,017	575,238	294,452	13,817

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
---	--------------------------------------	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	23,065	21,470	94,758	664,524	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,323	27,992	86,872	700,702	0,497	32,663	1,214	8,662	128,062	398,837	182,000	6,185
Всего:				48,388	49,462	181,629	1 365,226	0,669	68,153	1,411	10,192	337,232	701,538	228,758	9,381

05 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			500	19,905	17,327	98,661	630,209	0,341	15,690	0,093	3,696	360,898	310,412	75,496	3,715

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Супе из печени со сметанным соусом 1/90	1713	90	15,411	10,002	9,799	190,858	0,713	18,296	0,450	2,497	30,052	197,225	14,338	3,978
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	27,058	25,134	107,482	764,363	1,233	62,038	1,789	7,262	118,532	439,711	126,282	9,240
Всего:				46,964	42,461	206,143	1 394,572	1,574	77,728	1,882	10,959	479,430	750,123	201,779	12,955

06 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	13,500	19,336	72,510	518,062	0,291	36,270	0,113	1,257	309,161	263,941	74,148	3,841

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573

5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	25,222	29,793	101,842	776,393	0,796	15,114	0,247	9,821	112,143	378,638	185,484	8,357
Всего:				38,722	49,129	174,352	1 294,455	1,087	51,384	0,359	11,078	421,304	642,579	259,632	12,199

07 день

Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			505	22,990	21,486	93,521	659,416	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390

08 день

Обед															
1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/60	ТТК №395	60	0,925	3,657	3,792	51,784	0,017	20,653	0,001	1,633	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Рассолник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	22,628	25,138	118,147	789,340	0,604	63,400	0,230	7,427	123,775	350,534	122,588	6,283
Всего:				45,618	46,624	211,668	1 448,756	0,796	100,910	0,428	8,967	336,421	655,984	170,934	9,673

08 день

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	13,320	19,925	69,997	512,595	0,299	36,250	0,113	1,437	315,185	290,793	86,960	3,947

09 день

Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,689	4,809	55,069	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп гороховый на Бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	27,835	27,770	109,855	800,691	0,692	16,734	0,895	7,683	133,858	427,425	192,844	7,887
Всего:				41,155	47,696	179,851	1 313,286	0,992	52,984	1,008	9,120	449,042	718,218	279,804	11,834

09 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Скрембл яичный с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (У)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			520	28,378	32,346	95,126	785,127	0,357	4,185	1,540	4,649	247,052	452,316	90,608	6,194

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	24,691	32,672	97,382	782,336	0,915	58,864	0,498	8,245	106,696	316,551	118,072	6,347
Всего:				53,069	65,017	192,508	1 567,464	1,272	63,048	2,038	12,893	353,748	768,867	208,680	12,541

10 день**Завтрак**

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тертелля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Макарона отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			530	21,894	19,379	91,874	629,486	0,324	27,730	0,069	5,129	78,171	191,101	86,010	4,093

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Булгур с мясом 1/200	1792	200	20,088	21,640	46,151	459,713	0,429	2,400	0,320	3,616	25,844	105,431	20,932	1,005
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	28,525	32,923	104,538	828,554	0,704	31,727	1,214	8,176	109,191	232,170	90,452	5,077
Всего:				50,419	52,302	196,412	1 458,040	1,028	59,457	1,283	13,305	187,361	423,271	176,462	9,170

11 день**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:			560	11,475	18,441	72,360	501,307	0,287	38,270	0,113	0,727	315,061	293,541	84,648	3,691
---------------	--	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Обед

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Запеканка картофельная с рыбой 1/200	232	200	11,213	8,635	38,183	275,301	0,232	31,918	0,010	3,494	53,617	208,573	52,969	1,975
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	20,291	19,990	111,485	707,008	0,552	65,592	0,189	8,232	122,681	354,686	114,769	5,872
Всего:				31,766	38,430	183,845	1 208,315	0,839	103,862	0,302	8,959	437,741	648,227	199,417	9,563

12 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			500	26,347	24,190	98,632	717,626	0,174	36,750	0,217	1,536	325,628	402,503	66,582	3,407

Обед

1	Салат из свежлы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Булгур отварной 1/150	1890	150	6,353	4,594	39,974	226,648	0,001	0,021	0,053	11,505	2,703	1,401	0,055	
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			740	32,171	29,154	114,308	848,298	0,557	18,460	0,236	7,710	113,827	282,790	135,177	7,419
Всего:				58,518	53,344	212,940	1 565,924	0,731	55,210	0,453	9,246	439,455	685,293	201,759	10,826

13 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	16,623	14,608	94,787	577,107	0,339	14,430	0,073	3,690	244,440	210,611	55,672	3,504

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,689	4,809	55,069	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,394	22,929	104,804	727,150	0,542	66,722	1,562	8,745	101,323	421,832	126,354	9,427
Всего:				42,017	37,536	199,590	1 304,257	0,882	81,152	1,635	12,436	345,762	632,443	182,026	12,931

14 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Тфрегия куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
6	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			630	20,840	20,962	100,462	673,864	0,443	40,685	1,235	4,546	180,759	386,977	168,518	5,032

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	30,477	31,557	104,207	822,753	0,416	36,179	0,381	9,638	255,097	353,453	128,590	6,212
Всего:				51,317	52,519	204,670	1 496,617	0,859	76,864	1,617	14,184	435,856	740,430	297,107	11,243