

"Согласовано"

Директор (или начальник) Лагерь МБОУ СОШ

Прот. кен. № 2. Н.

2024 г.

"Утверждено" Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"

В. В. Лешенок

2024 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период летних школьных каникул 2024 г. 2 приема пищи

50-60 % суточного рациона

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

01 день

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	200	6,51	8,275	28,879	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	15,6	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
3	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,1	7,25	0,14	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
4	Сыр твердый 1/15	15	4,02	3,78		0,005	0,105	0,032	0,06	150	90	8,25	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,12	0,031	15,041	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		555	13,2	19,736	68,61	0,3	36,27	0,113	1,437	316,661	292,441	87,948	4,111

Обед

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	60	0,859	3,675	3,781	0,023	21,78	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,38
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	90	10,906	15,222	13,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,78	4,331	41,024	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065		28,548					7,582	0,005	1,62	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	15,6	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	15,6	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		740	23,276	30,772	128,823	0,791	37,593	0,242	7,599	142,79	367,244	144,488	6,352
Всего:		36,476	50,508	197,433	1 390,21	1,091	73,863	0,355	9,036	459,45	659,685	232,436	10,464

02 день

Завтрак

1	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	200	23,318	23,17	3,099	0,105	6,86	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
2	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	15,6	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		530	27,583	25,082	47,178	0,263	42,645	0,293	4,211	311,912	405,86	84,225	5,558

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	0,469	3,663	1,756	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
---	---------------------------------------	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

**Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2024 г.
2 приема пищи**

Наименование блюда	№ рецептура	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Гликоиды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
50-60 % суточного рациона															
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	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	0,539
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000						
			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
Итого:															
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,794	141,514	417,436	153,186	6,834
			740	27,019	30,442	135,944	925,831	0,911	31,902	0,236	7,794	458,175	709,877	241,134	10,946
			40,219	50,378	204,554	1 432,493		1,210	68,172	0,349	9,231	458,175	709,877	241,134	10,946
Итого:															
Всего:															
02 день															
Завтрак															
1	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
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	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
4	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
			530	27,583	25,282	47,178	526,580	0,263	42,645	0,293	4,211	311,912	405,860	84,225	5,558
Итого:															
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 1/20	-/-	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	45.355	0.230	6.812	163.738	411.707	121.185	5.802
Итого:			730	25.442	23.276	98.092	703.621	0.475	88.000	0.523	11.023	475.649	817.567	205.410	11.360
Всего:				53.024	48.558	145.270	1.230.200	0.738							

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
Итого:			535	20,798	23,742	94,396	674,455	0,630	28,669	0,069	5,830	76,715	155,032	54,888	4,274

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 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
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	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	1,620	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			0,018	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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	34,872	27,401	112,907	837,727	1,049	28,436	0,189	9,348	93,350	482,464	239,554	8,314
Всего:				55,670	51,143	207,303	1.512,181	1,679	57,105	0,259	15,179	170,065	637,495	294,442	12,587

04 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 (XII) 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 1/240	1443	240	21,870	20,795	56,004	498,651	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,038	0,025	0,026	8,200	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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:			730	30,008	31,992	116,346	873,340	0,550	31,608	1,278	9,497	148,660	499,763	216,513	6,502
Всего:				53,073	53,462	211,104	1.537,864	0,722	67,098	1,475	11,027	357,830	802,464	263,271	9,697

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 1/1 80/20	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 15,890 3,713

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	Суфле из печени со сметанным соусом 1/90	1713	90	13,398	8,470	10,115	170,276	0,027	15,765	0,380	2,461	20,871	169,050	12,454	3,473
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 1/20	-/-	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	24,445	23,501	102,598	719,681	0,507	59,507	1,719	7,207	109,339	411,523	120,298	8,375
Всего:				44,350	40,828	201,259	1 349,894	0,848	75,197	1,812	10,904	470,237	721,935	195,794	12,090

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	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 (v)/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

Итого:

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	Сметанник 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	Тертельная 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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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	25,196	29,726	115,135	828,856	0,789	13,314	0,247	9,767	108,565	376,252	183,774	8,028
Всего:				38,696	49,061	187,645	1 346,918	1,080	49,584	0,359	11,024	417,726	640,194	257,922	11,870

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 (v)/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

Итого:

Обед															
1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
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	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	Картофельные 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 3/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	17.100	1.350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060	0.090	9.900	58.200	17.100	1.350	
Итого:			730	22,387	24,400	102,826	720,453	0,513	6,895	155,794	361,931	120,432	6,115	
Всего:				45,377	45,886	196,348	379,869	0,705	8,435	368,440	667,381	168,778	9,505	

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	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	0.375	
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000	0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	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
Итого:															

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	Колбета 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	1.620	0.021	0.473	41.280	174.909	64.251	1.160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/20	116	180	0.000	0.000	23.400	93.602	0.036	0.038	0.025	0.026	8.200	8.200	0.720	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0.090	9.900	58.200	17.100	1.350		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060	0.690	7.665	123.283	425.440	189.514	7.489	
Итого:			740	41,084	47,624	201,487	1,398,897	1,022	52,804	1,008	9,102	438,467	716,233	276,474	11,436
Всего:															

09 день															
Завтрак															
1	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
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	12.300	1.080	
3	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
4	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:			530	22,679	23,712	47,002	492,128	0,254	36,305	0,388	3,034	233,483	369,986	55,588	5,902
Всего:															

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 1/240	1728	240	19.943	25.732	35.892	454.931	0.747	41.580	0.384	4.532	47.630	239.343	68.558	2.949
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0.392	0.081	22.410	91.935	0.027	0.038	0.025	0.026	8.200	8.200	0.720	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0.690	9.900	58.200	17.100	1.350		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060	64.174	0.562	8.963	133.521	373.849	132.778	6.926
Итого:			730	27,806	36,941	97,174	832,391	0,990	100,478	0,950	11,997	367,005	743,835	188,366	12,828
Всего:				50,485	60,653	144,176	1,324,519	1,243							
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	Терфеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	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	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	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	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	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Булгур с мясом 1/240	1792	240	24,106	25,968	55,381	551,656	0,515	2,880	0,384	4,339	31,013	126,517	25,118
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,038	0,025	0,026	8,200
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,690	9,900	58,200	17,100
6	Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			8,844	103,187	250,853	87,208
Итого:			730	31,853	37,083	116,713	928,012	0,778	32,027	1,278	13,973	181,358	441,954	173,218
Всего:				53,747	56,463	208,587	1 557,497	1,102	59,757	1,347	315,061	293,541	84,648	3,691

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	0,300	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
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	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	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (с)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

Обед														
1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Запеканка картофельная с рыбой 1/240	232	240	13,456	10,362	45,819	330,361	0,278	38,302	4,193	64,340	250,288	63,563	2,370
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033
5	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
6	Хлеб ржанно-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	21,998	21,616	119,069	758,817	0,522	70,356	0,191	8,893	140,973	396,393	122,883
Всего:				33,473	40,057	191,430	1 260,124	0,808	108,626	0,304	9,620	456,034	689,934	207,531

12 день														
Завтрак														
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (с)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	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			500	26,347	24,190	98,632	717,626	0,174	36,750	1,536	325,628	402,503	66,582	3,407

Обед														
1	Салат из свеклы 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	Бульон отварной 1/150	1890	150	6,353	4,594	39,974	226,648	0,001	1,800	0,021	0,053	11,505	2,703	1,401	0,055
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:			740	30,623	29,191	122,495	875,189	0,501	18,376	0,235	7,698	111,552	255,693	126,321	6,888
Всего:				56,970	53,381	221,127	1 592,815	0,675	55,126	0,452	9,234	437,180	658,196	192,903	10,294

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	Макаронные 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

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 печенкой 1/240	1598	240	20,293	14,606	37,528	362,740	0,255	62,412	0,883	5,095	46,642	332,957	66,420	6,418
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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:			730	28,196	25,267	106,021	764,275	0,545	77,324	1,709	9,577	109,184	477,892	133,554	10,146
Всего:				44,819	39,875	200,808	1 341,382	0,884	91,754	1,782	13,267	353,623	688,503	189,226	13,650

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	Тертая 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
Итого:			530	20,190	20,662	91,512	632,764	0,408	5,685	1,235	4,346	155,759	369,977	157,518	3,782

Обед

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 1/240	0040	240	26,097	24,304	49,873	522,616	0,175	2,250	0,035	6,205	199,678	270,420	74,376	2,193
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	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
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:			730	34,528	35,522	114,475	915,703	0,425	34,754	0,387	10,599	296,104	413,540	140,936	6,303
Всего:				54,718	56,183	205,987	1 548,467	0,833	40,438	1,623	14,945	451,863	783,517	298,453	10,084