



Согласовано"
Директор или начальник лагеря МАОВ СОШ
2025 г.

"Утверждено"
Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"
В.В. Лещенко
2025 г.

от 12 лет и старше

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2025 г.
2 приема пищи

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценнос-ть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры, г		г	г	г	г	г	г	г	г
01 день						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак																		
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528			
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705	0,086	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720			
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			
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250			
Итого:		585		16,24	19,53	75,82	544,00	0,295	37,821	0,113	1,599	510,904	461,944	118,318	4,084			

Обед																		
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	6,125	6,302	86,061	0,039	36,300	0,003	2,821	40,860	32,040	16,740	0,633			
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491			
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997			
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392			
5	Кисель фруктовато-агланый 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:		860		28,306	40,183	139,810	1034,112	0,861	55,888	0,275	10,327	182,572	453,272	163,826	6,617			
Всего:				44,55	59,71	215,63	1578,11	1,155	93,709	0,388	11,926	693,476	915,216	282,144	10,700			
02 день																		

Завтрак																		
1	Омлет с курицей и сыром 1/200	6897	200	25,863	25,647	2,221	343,165	0,095	1,030	0,298	3,896	302,668	388,155	51,875	2,983			
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090			
3	Кофейный напиток 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 в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250			
Итого:			555	35,537	36,224	46,37	653,646	0,336	36,815	0,312	4,198	407,667	460,116	93,415	6,147			
Обед																		
1	Огурац свежий в нарезке 1/100	278	100	0,800	0,110	3,000	16,190	0,027	2,800	0,010	0,030	16,000	24,000	13,000	0,280			

2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	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:			870	31,193	26,057	124,114	855,743	0,766	49,696	0,275	7,410	183,206	488,326	165,573	8,491
Всего:				66,73	62,281	170,484	1509,39	1,102	86,510	0,587	11,608	590,873	948,442	258,988	14,638

03 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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:			585	21,405	23,515	87,26	646,29	0,735	44,271	0,058	6,751	104,943	232,563	70,105	4,685

Обед															
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Шницель из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курятины 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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:			860	35,683	34,868	109,31	893,779	0,606	41,925	0,240	12,420	157,627	479,363	268,635	12,499
Всего:				57,088	58,383	196,57	1540,07	1,341	86,195	0,298	19,171	262,570	711,926	338,740	17,184
04 день															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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:			550	14,997	22,144	98,415	652,946	0,180	57,740	0,060	8,590	143,000	196,472	43,928	4,612

Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
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:			830	30,106	36,166	112,79	897,078	0,548	22,400	1,818	12,044	172,428	514,582	236,230	7,159
Всего:				45,103	58,31	211,205	1550,02	0,728	80,140	1,878	20,634	315,428	711,054	280,158	11,770

05 день

Завтрак

1	Помидор свежий в нарезке 1/100	0758	100	0,600	0,200	4,200	21,000	0,060	25,000	0,010	0,400	14,000	26,000	20,000	0,600
2	Макaronны 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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	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:			550	17,361	11,207	100,407	571,936	0,406	25,200	0,078	2,297	249,740	223,002	69,228	4,269

Обед

1	Салат из свежей 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	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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:			820	28,295	32,664	112,566	857,420	0,632	69,547	0,266	8,105	135,483	374,052	171,245	9,347
Всего:				45,656	43,871	212,973	1 429,356	1,038	94,747	0,344	10,402	385,223	597,054	240,473	13,616

06 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	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
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
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	13,989	15,360	121,878	681,710	0,268	37,166	0,066	0,582	279,604	360,913	104,783	3,449

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Тефтели мясные в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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:			860	31,686	38,570	131,797	1 001,060	0,980	24,828	2,192	12,741	151,203	483,193	243,443	9,720
Всего:				45,675	53,930	253,675	1 682,770	1,247	61,994	2,258	13,324	430,807	844,106	348,225	13,169

07 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с липовником 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:			550	14,997	22,144	98,415	652,946	0,180	57,740	0,060	8,590	143,000	196,472	43,928	4,612

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Тефтелея рыбная с овощами 1/100	1129	100	12,926	7,166	20,910	199,834	0,108	2,258	0,144	2,184	29,889	172,681	45,117	1,027
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	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			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			870	30,960	28,091	119,927	856,366	0,774	50,775	0,392	8,427	181,306	486,319	174,734	8,185
Всего:				45,957	50,236	218,341	1 509,312	0,954	108,515	0,452	17,017	324,306	682,791	218,662	12,797
08 день															

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705	0,086	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
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
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			585	16,24	19,53	75,82	544,00	0,295	37,821	0,113	1,599	510,904	461,944	118,318	4,084

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Расоольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	28,363	40,192	138,463	1 029,037	0,988	22,285	1,380	10,512	156,879	495,985	185,135	9,873
Всего:				44,60	59,72	214,28	1573,04	1,282	60,106	1,493	12,111	667,783	957,929	303,452	13,956
09 день															

Завтрак

1	Омлет с курицей и сыром 1/200	6897	200	25,863	25,647	2,221	343,165	0,095	1,030	0,298	3,896	302,668	388,155	51,875	2,983
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
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
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	35,537	36,224	46,37	653,646	0,26	36,815	0,312	4,198	407,667	460,116	93,415	6,147

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Азу с курицей 1/250	7741	250	23,029	22,558	35,782	438,265	0,308	40,814	0,013	4,957	52,495	263,769	118,963	3,513
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
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			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350

<i>Итого:</i>	830	31,599	37,878	93,449	841,095	0,566	64,822	0,237	11,751	159,693	418,972	202,043	7,919
<i>Всего:</i>		67,136	74,102	139,819	1494,74	0,826	101,637	0,549	15,949	567,359	879,088	295,457	14,066
10 день													

Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	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	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
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:			585	25,920	29,720	94,211	748,008	0,871	44,271	0,058	9,282	108,199	351,559	184,722	7,644

<i>Обед</i>															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Макаронник с курицей 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	527,924	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720	80,333	2,495
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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
<i>Итого:</i>			830	33,710	41,028	112,174	952,791	0,481	41,561	1,618	14,014	151,046	364,048	165,938	8,835
<i>Всего:</i>				59,63	70,748	206,385	1700,8	1,352	85,831	1,676	23,296	259,245	715,607	350,659	16,479
11 день															

<i>Завтрак</i>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	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
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
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			580	15,697	16,589	122,651	702,690	0,269	37,681	0,071	0,581	327,179	409,119	118,243	3,921

<i>Обед</i>															
1	Огулец свежий в нарезке 1/100	278	100	0,800	0,110	3,000	16,190	0,027	2,800	0,010	0,030	16,000	24,000	13,000	0,280
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
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
<i>Итого:</i>			870	30,729	25,456	139,138	908,572	0,781	51,253	0,269	7,374	152,394	473,069	164,545	8,328
<i>Всего:</i>				46,426	42,045	261,789	1 611,262	1,051	88,934	0,340	7,955	479,573	882,187	282,788	12,250
12 день															

<i>Завтрак</i>															
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875

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
<i>Итого:</i>			550	14,997	22,144	98,415	652,946	0,180	57,740	0,060		143,000	196,472	43,928	4,612

Обед

1	Салат из свежих с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Рассолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	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
<i>Итого:</i>			860	30,320	38,970	133,373	1 005,503	0,595	26,173	0,280	11,350	166,597	499,390	211,254	8,059
<i>Всего:</i>				45,317	61,114	231,788	1 658,449	0,774	83,913	0,340	19,940	309,597	695,861	255,182	12,670

13 день

Завтрак

1	Помидор свежий в нарезке 1/100	0758	100	0,600	0,200	4,200	21,000	0,060	25,000	0,010	0,400	14,000	26,000	20,000	0,600
2	Макароны 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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	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
<i>Итого:</i>			550	17,361	11,207	100,407	571,936	0,406	25,200	0,078	2,297	249,740	223,002	69,228	4,269

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,836	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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
<i>Итого:</i>			830	30,176	41,463	109,419	931,545	1,107	63,235	1,707	10,867	144,738	438,885	163,010	10,014
<i>Всего:</i>				47,537	52,670	209,825	1 503,482	1,514	88,435	1,785	13,164	394,478	661,887	232,238	14,283

14 день

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	6,039	7,651	34,539	231,166	0,091	2,810	1,203	6,370	244,820	297,901	40,400	2,485
2	Йогурт вареное штг 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Булгурборд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	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
<i>Итого:</i>			585	21,519	22,697	81,2	615,142	0,900	6,321	1,978	9,571	88,519	374,909	206,002	7,746

Обед

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Макаронник с курицей 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	527,924	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720	80,333	2,495

4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
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 ржаной-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:			830	34,11	41,00	110,774	948,534	0,43	57,609	0,415	14,525	182,401	360,413	162,913	7,056
Всего:				55,629	63,697	191,974	1563,68	1,33	63,93	2,392	24,095	270,920	735,322	368,914	14,802