



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Керчь РК  
«Специализированная школа №19 с углубленным изучением  
английского языка имени Д.С.Калинина»  
Плещнев О.В.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «ЛАДИЯ»  
Нечаева Л.В.



25.02.2025г

## основное (организованное) меню

для детского оздоровительного лагеря  
с 6-ти часовым режимом пребывания детей  
возраст 7-11 лет  
сезон: лето 2025г

лето 2025г (7-11 лет)

| №<br>рецеп. | Наименование блюд                            | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>я ценность,<br>ккал | Минералы |        |        |         |       |               |             | Витамины     |          |      |      |       |        |
|-------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------------------------------------|----------|--------|--------|---------|-------|---------------|-------------|--------------|----------|------|------|-------|--------|
|             |                                              |        |       |       |          |                                       | К        | Ca     | Mg     | P       | Fe    | Селен,<br>мкг | Йод,<br>мкг | Фтор,<br>мкг | A        | B1   | B2   | C     | D, мкг |
|             | 1 ДЕНЬ                                       |        |       |       |          |                                       |          |        |        |         |       |               |             |              |          |      |      |       |        |
|             | Завтрак                                      |        |       |       |          |                                       |          |        |        |         |       |               |             |              |          |      |      |       |        |
| 182         | Каша рисовая жидкая молочная<br>с маслом     | 210    | 5,10  | 10,72 | 33,42    | 251,00                                | 178,48   | 130,09 | 30,12  | 138,14  | 0,47  | 6,68          | 60,00       | 15,50        | 58,00    | 0,06 | 0,17 | 1,17  | 0,15   |
| 211         | Омлет с сыром                                | 90     | 10,76 | 17,66 | 1,53     | 208,50                                | 125,50   | 156,90 | 13,10  | 187,35  | 1,65  | 19,47         | 32,70       | 33,00        | 217,80   | 0,06 | 0,33 | 0,20  | 0,81   |
| 1           | Бутерброд с маслом                           | 40     | 2,36  | 7,49  | 14,89    | 136,00                                | 30,90    | 8,40   | 4,20   | 22,50   | 0,35  |               |             |              | 40,00    | 0,03 | 0,02 |       | 0,15   |
| пр          | Йогурт                                       | 95     | 2,05  | 2,50  | 4,00     | 50,00                                 | 146,00   | 127,30 | 14,00  | 90,00   | 0,10  | 9,60          |             | 0,20         | 20,00    | 0,04 | 0,17 | 0,70  | 0,10   |
| 376         | Чай с сахаром                                | 180    | 0,06  | 0,02  | 12,61    | 50,42                                 | 7,23     | 9,33   | 1,18   | 2,35    | 0,24  |               |             |              |          |      |      | 0,03  |        |
|             | Итого                                        | 615    | 20,33 | 38,39 | 66,45    | 695,92                                | 488,11   | 432,02 | 62,60  | 440,34  | 2,81  | 35,75         | 92,70       | 48,70        | 335,80   | 0,19 | 0,69 | 2,10  | 1,21   |
|             | Обед                                         |        |       |       |          |                                       |          |        |        |         |       |               |             |              |          |      |      |       |        |
| 20          | Салат из свежих огурцов                      | 60     | 0,45  | 3,61  | 1,41     | 39,95                                 | 79,43    | 13,39  | 7,91   | 23,75   | 0,34  | 0,18          |             |              |          | 0,02 | 0,02 | 2,82  |        |
| 111         | Суп с вермишелью                             | 200    | 1,91  | 4,06  | 10,40    | 93,60                                 | 6,62     | 21,84  | 12,18  | 29,42   | 0,58  |               |             | 2,48         |          | 0,04 | 0,02 | 0,76  | 0,01   |
| 261/330     | Печень, тушенная в соусе                     | 90/30  | 4,25  | 13,42 | 4,04     | 251,20                                | 327,75   | 33,26  | 23,28  | 388,88  | 8,34  | 0,24          |             | 3,86         | 9960,00  | 0,35 | 2,51 | 51,44 | 0,02   |
| 312         | Пюре картофельное                            | 150    | 3,06  | 4,80  | 20,44    | 137,00                                | 648,45   | 36,98  | 27,75  | 86,60   | 1,00  | 0,84          | 90,54       | 38,51        |          | 0,14 | 0,10 | 18,16 | 0,08   |
| 389         | Сок фруктовый                                | 180    | 0,90  |       | 18,20    | 76,57                                 | 216,22   | 12,61  | 7,21   | 12,61   | 2,52  |               |             |              |          | 0,02 | 0,02 | 3,60  |        |
| пр          | Хлеб пшеничный                               | 50     | 2,65  | 0,50  | 25,24    | 116,90                                | 55,33    | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00          |             | 11,00        |          | 0,06 | 0,02 | 0,01  |        |
| пр          | Хлеб ржаной                                  | 40     | 2,09  | 0,44  | 22,08    | 91,96                                 | 66,40    | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  | 2,40          |             | 8,80         |          | 0,05 | 0,02 | 0,01  |        |
| 338         | Яблоко (фрукты по сезону)                    | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                                 | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |               |             |              |          | 0,04 | 0,02 | 10,00 |        |
|             | Итого                                        | 900    | 15,71 | 27,23 | 111,61   | 854,18                                | 1678,20  | 160,32 | 113,83 | 648,54  | 16,77 | 6,66          | 90,54       | 64,65        | 9960,00  | 0,71 | 2,74 | 86,79 | 0,11   |
|             | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                | 1515   | 36,04 | 65,61 | 178,06   | 1550,10                               | 2166,31  | 592,34 | 176,43 | 1088,88 | 19,58 | 42,41         | 183,24      | 113,35       | 10295,80 | 0,91 | 3,43 | 88,88 | 1,32   |
|             | 2 ДЕНЬ                                       |        |       |       |          |                                       |          |        |        |         |       |               |             |              |          |      |      |       |        |
|             | Завтрак                                      |        |       |       |          |                                       |          |        |        |         |       |               |             |              |          |      |      |       |        |
| 222/337     | Пудинг из творога (запеч) с<br>соусом        | 170/50 | 23,35 | 24,14 | 51,87    | 534,05                                | 394,80   | 280,87 | 48,13  | 369,80  | 1,85  | 31,05         | 21,58       | 37,44        | 142,56   | 0,19 | 0,58 | 0,58  | 0,11   |
| 385         | Молоко кипяченое                             | 200    | 5,80  | 5,00  | 9,60     | 107,00                                | 292,00   | 240,00 | 28,00  | 180,00  | 0,20  | 4,00          | 120,00      |              | 40,00    | 0,08 | 0,30 | 2,60  |        |
| пр          | Йогурт                                       | 95     | 2,05  | 2,50  | 4,00     | 50,00                                 | 146,00   | 127,30 | 14,00  | 90,00   | 0,10  | 9,60          |             | 0,20         | 20,00    | 0,04 | 0,17 | 0,70  | 0,10   |
| пр          | Хлеб пшеничный                               | 50     | 2,65  | 0,50  | 25,24    | 116,90                                | 55,33    | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00          |             | 11,00        |          | 0,06 | 0,02 | 0,01  |        |
| пр          | Печенье                                      | 30     | 1,93  | 2,45  | 30,49    | 112,00                                | 88,96    | 5,12   | 6,18   | 18,20   | 0,37  |               |             | 16,80        |          |      | 0,01 |       |        |
|             | Итого                                        | 595    | 35,78 | 34,59 | 121,20   | 919,95                                | 977,09   | 669,29 | 112,81 | 707,75  | 3,07  | 47,65         | 141,58      | 48,64        | 219,36   | 0,37 | 1,08 | 3,92  | 0,21   |
|             | Обед                                         |        |       |       |          |                                       |          |        |        |         |       |               |             |              |          |      |      |       |        |
| 71          | Овощи свежие порционно<br>(огурцы, помидоры) | 30/30  | 0,54  | 0,09  | 1,14     | 10,20                                 | 145,80   | 9,30   | 10,20  | 16,80   | 0,42  | 0,10          |             |              |          | 0,03 | 0,02 | 6,72  |        |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем                 | 200    | 1,44  | 3,94  | 8,75     | 83,00                                 | 308,24   | 39,38  | 20,90  | 43,68   | 0,98  | 0,10          | 9,60        | 7,28         |          | 0,04 | 0,04 | 8,54  | 0,01   |
| 292/331     | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами         | 225    | 19,59 | 17,34 | 19,35    | 312,00                                | 744,90   | 84,99  | 54,03  | 165,17  | 4,11  | 8,55          | 45,00       | 54,65        | 45,15    | 0,18 | 0,23 | 12,51 |        |
| 389         | Сок фруктовый                                | 180    | 0,90  |       | 18,20    | 76,57                                 | 216,22   | 12,61  | 7,21   | 12,61   | 2,52  |               |             |              |          | 0,02 | 0,02 | 3,60  |        |
| пр          | Хлеб пшеничный                               | 50     | 2,65  | 0,50  | 25,24    | 116,90                                | 55,33    | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00          |             | 11,00        |          | 0,06 | 0,02 | 0,01  |        |
| пр          | Хлеб ржаной                                  | 40     | 2,09  | 0,44  | 22,08    | 91,96                                 | 66,40    | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  | 2,40          |             | 8,80         |          | 0,05 | 0,02 | 0,01  |        |



|         |                                           |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
|---------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--|------|------|-------|------|
| 338     | Яблоко (фрукты по сезону)                 | 100   | 0,40  | 0,40  | 0,40   | 9,80    | 47,00   | 278,00 | 16,00  | 9,00    | 11,00 | 2,20  |        |        |        |  | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |
|         | <b>Итого</b>                              | 855   | 27,61 | 22,71 | 104,56 | 737,63  | 1814,89 | 188,52 | 127,84 | 345,54  | 12,02 | 14,15 | 54,60  | 81,73  | 45,15  |  | 0,42 | 0,38 | 41,38 | 0,01 |
|         | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                      | 1450  | 63,39 | 57,30 | 225,76 | 1657,58 | 2791,98 | 857,81 | 240,65 | 1053,29 | 15,09 | 61,80 | 196,18 | 130,37 | 264,51 |  | 0,79 | 1,46 | 45,30 | 0,22 |
|         | <b>3 ДЕНЬ</b>                             |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
|         | <b>Завтрак</b>                            |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
| 73      | Икра кабачковая                           | 60    | 1,64  | 4,31  | 8,73   | 80,26   | 219,12  | 54,54  | 10,86  | 33,48   | 0,44  | 0,44  | 0,04   |        | 2,05   |  | 0,02 | 0,02 | 2,81  |      |
| 268     | Котлета из говядины                       | 90    | 14,18 | 13,75 | 11,77  | 230,40  | 174,53  | 9,38   | 27,54  | 150,08  | 2,41  | 0,43  | 12,96  |        |        |  | 0,05 | 0,13 | 0,23  |      |
| 309     | Макаронные изделия отварные               | 150   | 5,51  | 4,52  | 26,45  | 168,00  | 30,34   | 4,86   | 21,12  | 37,17   | 1,11  |       |        |        |        |  | 0,06 | 0,02 |       | 0,08 |
| 379     | Кофейный напиток с молоком                | 200   | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 101,00  | 146,34  | 125,78 | 14,00  | 90,00   | 0,13  | 2,00  | 60,00  |        |        |  | 0,04 | 0,15 | 1,30  |      |
| пр      | Йогурт                                    | 95    | 2,05  | 2,50  | 4,00   | 50,00   | 146,00  | 127,30 | 14,00  | 90,00   | 0,10  | 9,60  |        | 0,20   | 20,00  |  | 0,04 | 0,17 | 0,70  | 0,10 |
| пр      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,16  | 0,40  | 19,57  | 93,52   | 44,27   | 12,80  | 13,20  | 39,80   | 0,44  | 2,40  |        | 8,80   |        |  | 0,04 | 0,02 | 0,00  |      |
| пр      | Хлеб ржаной                               | 20    | 1,50  | 0,22  | 11,04  | 45,98   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26   | 0,62  | 1,20  |        | 4,40   |        |  | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|         | <b>Итого</b>                              | 655   | 31,20 | 28,38 | 97,51  | 769,16  | 785,50  | 339,78 | 105,72 | 463,79  | 5,25  | 15,67 | 72,96  | 15,45  | 40,00  |  | 0,28 | 0,53 | 5,05  | 0,18 |
|         | <b>Обед</b>                               |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
| 71      | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 30/30 | 0,54  | 0,09  | 1,14   | 10,20   | 145,80  | 9,30   | 10,20  | 16,80   | 0,42  | 0,10  |        |        |        |  | 0,03 | 0,02 | 6,72  |      |
| 99      | Суп из овощей                             | 200   | 1,27  | 3,99  | 7,32   | 76,20   | 307,28  | 27,88  | 16,60  | 39,42   | 0,62  | 0,17  | 24,00  | 14,48  |        |  | 0,06 | 0,04 | 8,30  | 0,01 |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе        | 75/30 | 8,33  | 7,91  | 6,00   | 139,98  | 376,79  | 93,28  | 3,08   | 106,63  | 0,06  | 0,36  | 0,60   | 198,50 | 53,34  |  | 0,04 | 0,07 | 6,68  | 0,35 |
| 303     | Каша вязкая рисовая                       | 150   | 2,56  | 4,17  | 26,57  | 154,00  | 37,58   | 4,12   | 18,00  | 55,58   | 0,37  | 4,88  |        | 16,16  |        |  | 0,02 | 0,02 |       | 0,08 |
| 358     | Кисель из сока плодового                  | 200   | 0,31  |       | 39,40  | 160,00  | 149,64  | 22,46  | 7,26   | 18,50   | 0,19  |       |        |        |        |  | 0,01 | 0,02 | 2,40  |      |
| пр      | Хлеб пшеничный                            | 50    | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00  |        | 11,00  |        |  | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |
| пр      | Хлеб ржаной                               | 40    | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  | 2,40  |        | 8,80   |        |  | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |
| 338     | Яблоко (фрукты по сезону)                 | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |       |        |        |        |  | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |
|         | <b>Итого</b>                              | 905   | 18,15 | 17,50 | 137,55 | 796,24  | 1416,82 | 199,28 | 90,64  | 344,21  | 5,65  | 10,91 | 24,60  | 248,94 | 53,34  |  | 0,31 | 0,23 | 34,11 | 0,44 |
|         | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                      | 1560  | 49,35 | 45,88 | 235,06 | 1565,40 | 2202,32 | 539,06 | 196,36 | 807,99  | 10,90 | 26,58 | 97,56  | 264,39 | 93,34  |  | 0,59 | 0,76 | 39,16 | 0,62 |
|         | <b>4 ДЕНЬ</b>                             |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
|         | <b>Завтрак</b>                            |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
| 120     | Суп молочный с макаронными изделиями      | 250   | 3,71  | 4,46  | 7,68   | 89,00   | 183,75  | 159,50 | 17,67  | 113,68  | 0,15  | 4,77  | 75,00  | 7,50   | 33,00  |  | 0,05 | 0,17 | 0,83  | 0,02 |
| 225     | Оладьи из творога с молоком стученным     | 50/20 | 7,33  | 7,42  | 20,06  | 176,00  | 129,87  | 113,73 | 14,87  | 118,51  | 0,36  | 19,42 | 20,42  | 31,36  | 31,70  |  | 0,04 | 0,18 | 0,33  | 0,07 |
| пр      | Йогурт                                    | 95    | 2,05  | 2,50  | 4,00   | 50,00   | 146,00  | 127,30 | 14,00  | 90,00   | 0,10  | 9,60  |        | 0,20   | 20,00  |  | 0,04 | 0,17 | 0,70  | 0,10 |
| 382     | Какао с молоком                           | 200   | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 119,00  | 216,34  | 152,22 | 21,34  | 124,56  | 0,48  | 2,00  | 60,00  |        | 24,40  |  | 0,06 | 0,18 | 1,59  |      |
| пр      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,16  | 0,40  | 19,57  | 93,52   | 44,27   | 12,80  | 13,20  | 39,80   | 0,44  | 2,40  |        | 8,80   |        |  | 0,04 | 0,02 | 0,00  |      |
|         | <b>Итого</b>                              | 635   | 20,33 | 18,32 | 68,89  | 527,52  | 720,23  | 565,55 | 81,08  | 486,55  | 1,53  | 38,19 | 155,42 | 47,86  | 109,10 |  | 0,22 | 0,72 | 3,45  | 0,19 |
|         | <b>Обед</b>                               |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |  |      |      |       |      |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом        | 60    | 1,11  | 3,62  | 10,83  | 80,38   | 279,06  | 3,11   | 18,49  | 35,58   | 1,00  |       |        |        |        |  | 0,02 | 0,03 | 3,32  |      |
| 106/107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками  | 200   | 8,46  | 7,64  | 12,88  | 128,80  | 497,80  | 69,53  | 47,48  | 148,35  | 1,34  | 0,87  | 48,48  | 293,26 | 20,04  |  | 0,14 | 0,10 | 9,52  | 0,39 |
| 284     | Запеканка картофельная с мясом            | 200   | 23,30 | 29,25 | 27,72  | 455,00  | 1950,00 | 59,43  | 148,61 | 396,41  | 5,36  | 0,48  | 95,76  | 51,35  | 28,00  |  | 0,36 | 0,35 | 6,69  | 0,13 |



|     |                                               |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
|-----|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|--|
| 389 | Сок фруктовый                                 | 180   | 0,90  |       | 18,20  | 76,57   | 216,22  | 12,61  | 7,21   | 12,61   | 2,52  |       |        |        |        | 0,02 | 0,02 | 3,60  |      |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50    | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  |       |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  |       |        | 8,80   |        | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| 338 | Яблоко (фрукты по сезону)                     | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |       |        |        |        | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |  |
|     | Итого                                         | 830   | 38,91 | 41,85 | 126,75 | 996,61  | 3342,81 | 186,92 | 257,29 | 700,23  | 14,21 | 6,75  | 144,24 | 364,41 | 48,04  | 0,69 | 0,57 | 33,14 | 0,52 |  |
|     | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                 | 1465  | 59,24 | 60,18 | 195,64 | 1524,13 | 4063,04 | 752,47 | 338,37 | 1186,78 | 15,73 | 44,94 | 299,66 | 412,27 | 157,14 | 0,91 | 1,29 | 36,59 | 0,71 |  |
|     | 5 ДЕНЬ                                        |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
|     | Завтрак                                       |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210   | 6,03  | 3,46  | 32,38  | 251,00  | 187,69  | 133,77 | 20,30  | 118,19  | 0,47  | 2,00  | 60,00  |        | 58,00  | 0,08 | 0,17 | 1,17  | 0,15 |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным      | 75/20 | 14,60 | 11,59 | 23,46  | 257,50  | 167,22  | 173,67 | 24,37  | 203,02  | 0,66  | 22,62 | 17,97  | 25,75  | 68,25  | 0,06 | 0,35 | 0,40  | 0,08 |  |
| 376 | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,06  | 0,02  | 12,61  | 50,42   | 7,23    | 9,33   | 1,18   | 2,35    | 0,24  |       |        |        |        |      |      | 0,03  |      |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 40    | 3,16  | 0,40  | 19,57  | 93,52   | 44,27   | 12,80  | 13,20  | 39,80   | 0,44  | 2,40  |        | 8,80   |        | 0,04 | 0,02 | 0,00  |      |  |
|     | Итого                                         | 525   | 23,85 | 15,47 | 88,02  | 652,44  | 406,41  | 329,57 | 59,05  | 363,36  | 1,81  | 27,02 | 77,97  | 34,55  | 126,25 | 0,18 | 0,54 | 1,60  | 0,23 |  |
|     | Обед                                          |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 71  | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)     | 30/30 | 0,54  | 0,09  | 1,14   | 10,20   | 145,80  | 9,30   | 10,20  | 16,80   | 0,42  | 0,10  |        |        |        | 0,03 | 0,02 | 6,72  |      |  |
| 96  | Рассольник ленинградский                      | 200   | 1,61  | 4,07  | 9,58   | 85,80   | 381,24  | 23,32  | 19,34  | 45,38   | 0,74  | 0,18  | 36,00  | 19,24  |        | 0,07 | 0,05 | 6,70  | 0,01 |  |
| 289 | Рагу из птицы                                 | 200   | 14,42 | 13,45 | 17,45  | 249,08  | 748,41  | 42,24  | 44,41  | 124,19  | 2,20  | 0,34  | 46,15  | 31,22  | 16,75  | 0,07 | 0,17 | 13,00 |      |  |
| 342 | Компот из свежей вишни                        | 180   | 0,29  | 0,07  | 25,41  | 104,50  | 93,33   | 19,96  | 10,68  | 10,81   | 0,25  |       |        |        |        | 0,01 | 0,01 | 2,43  |      |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50    | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00  |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  | 2,40  |        | 8,80   |        | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| 338 | Яблоко (фрукты по сезону)                     | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |       |        |        |        | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |  |
|     | Итого                                         | 830   | 22,00 | 19,02 | 110,70 | 705,44  | 1768,51 | 137,06 | 120,13 | 304,46  | 7,60  | 6,02  | 82,15  | 70,26  | 16,75  | 0,33 | 0,32 | 38,86 | 0,01 |  |
|     | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                 | 1355  | 45,85 | 34,49 | 198,72 | 1357,88 | 2174,92 | 466,63 | 179,18 | 667,82  | 9,41  | 33,04 | 160,12 | 104,81 | 143,00 | 0,51 | 0,86 | 40,47 | 0,24 |  |
|     | 6 ДЕНЬ                                        |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
|     | Завтрак                                       |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 71  | Огурцы свежие                                 | 60    | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,20    | 117,60  | 10,20  | 8,40   | 18,00   | 0,30  | 0,18  |        |        |        | 0,02 | 0,01 | 2,94  |      |  |
| 291 | Плов из курицы                                | 180   | 15,25 | 9,42  | 32,16  | 274,80  | 256,27  | 41,71  | 48,64  | 157,80  | 1,78  | 6,35  |        | 23,60  | 17,52  | 0,10 | 0,12 | 5,42  |      |  |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 50    | 5,80  | 8,30  | 14,83  | 157,00  | 42,60   | 139,20 | 9,45   | 96,00   | 0,49  |       |        |        | 59,00  | 0,04 | 0,07 | 0,11  | 0,23 |  |
| 377 | Чай с лимоном                                 | 200   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 21,30   | 14,20  | 2,40   | 4,40    | 0,36  |       |        |        |        |      |      | 2,83  |      |  |
| ПР  | Печенье                                       | 25    | 1,61  | 2,04  | 25,41  | 93,33   | 74,13   | 4,26   | 5,15   | 16,17   | 0,31  |       |        |        | 13,99  |      | 0,01 | 0,03  |      |  |
|     | Итого                                         | 515   | 23,21 | 19,84 | 88,74  | 594,33  | 511,90  | 209,57 | 74,04  | 292,37  | 3,24  | 6,53  | 0,00   | 23,60  | 90,51  | 0,16 | 0,21 | 11,33 | 0,23 |  |
|     | Обед                                          |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 21  | Салат из соленых огурцов с зеленым луком      | 60    | 0,50  | 3,02  | 1,10   | 33,59   | 90,76   | 20,37  | 8,35   | 13,93   | 0,38  |       |        | 2,79   |        | 0,09 | 0,02 | 4,24  |      |  |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200   | 1,41  | 3,96  | 6,32   | 72,00   | 306,66  | 39,40  | 17,70  | 39,20   | 0,66  | 0,19  | 14,40  | 9,68   |        | 0,04 | 0,04 | 12,62 | 0,14 |  |
| 235 | Шницель рыбный                                | 100   | 13,76 | 8,08  | 35,00  | 164,00  | 362,38  | 68,98  | 35,78  | 217,78  | 3,06  | 0,52  | 15,60  | 462,00 | 16,00  | 0,06 | 0,06 | 4,10  | 0,67 |  |
| 143 | Рагу из овощей                                | 150   | 2,60  | 11,04 | 12,80  | 163,50  | 394,74  | 53,94  | 24,39  | 65,25   | 0,89  | 0,47  | 28,80  | 17,01  | 39,00  | 0,09 | 0,08 | 18,77 | 0,14 |  |
| 389 | Сок фруктовый                                 | 180   | 0,90  |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      | 0,02 | 0,02  | 3,60 |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50    | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00  |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  | 2,40  |        | 8,80   |        | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| 338 | Яблоко (фрукты по сезону)                     | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |       |        |        |        | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |  |
|     | Итого                                         | 830   | 38,91 | 41,85 | 126,75 | 996,61  | 3342,81 | 186,92 | 257,29 | 700,23  | 14,21 | 6,75  | 144,24 | 364,41 | 48,04  | 0,69 | 0,57 | 33,14 | 0,52 |  |
|     | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                 | 1465  | 59,24 | 60,18 | 195,64 | 1524,13 | 4063,04 | 752,47 | 338,37 | 1186,78 | 15,73 | 44,94 | 299,66 | 412,27 | 157,14 | 0,91 | 1,29 | 36,59 | 0,71 |  |
|     | 5 ДЕНЬ                                        |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
|     | Завтрак                                       |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210   | 6,03  | 3,46  | 32,38  | 251,00  | 187,69  | 133,77 | 20,30  | 118,19  | 0,47  | 2,00  | 60,00  |        | 58,00  | 0,08 | 0,17 | 1,17  | 0,15 |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным      | 75/20 | 14,60 | 11,59 | 23,46  | 257,50  | 167,22  | 173,67 | 24,37  | 203,02  | 0,66  | 22,62 | 17,97  | 25,75  | 68,25  | 0,06 | 0,35 | 0,40  | 0,08 |  |
| 376 | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,06  | 0,02  | 12,61  | 50,42   | 7,23    | 9,33   | 1,18   | 2,35    | 0,24  |       |        |        |        |      |      | 0,03  |      |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 40    | 3,16  | 0,40  | 19,57  | 93,52   | 44,27   | 12,80  | 13,20  | 39,80   | 0,44  | 2,40  |        | 8,80   |        | 0,04 | 0,02 | 0,00  |      |  |
|     | Итого                                         | 525   | 23,85 | 15,47 | 88,02  | 652,44  | 406,41  | 329,57 | 59,05  | 363,36  | 1,81  | 27,02 | 77,97  | 34,55  | 126,25 | 0,18 | 0,54 | 1,60  | 0,23 |  |
|     | Обед                                          |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 71  | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)     | 30/30 | 0,54  | 0,09  | 1,14   | 10,20   | 145,80  | 9,30   | 10,20  | 16,80   | 0,42  | 0,10  |        |        |        | 0,03 | 0,02 | 6,72  |      |  |
| 96  | Рассольник ленинградский                      | 200   | 1,61  | 4,07  | 9,58   | 85,80   | 381,24  | 23,32  | 19,34  | 45,38   | 0,74  | 0,18  | 36,00  | 19,24  |        | 0,07 | 0,05 | 6,70  | 0,01 |  |
| 289 | Рагу из птицы                                 | 200   | 14,42 | 13,45 | 17,45  | 249,08  | 748,41  | 42,24  | 44,41  | 124,19  | 2,20  | 0,34  | 46,15  | 31,22  | 16,75  | 0,07 | 0,17 | 13,00 |      |  |
| 342 | Компот из свежей вишни                        | 180   | 0,29  | 0,07  | 25,41  | 104,50  | 93,33   | 19,96  | 10,68  | 10,81   | 0,25  |       |        |        |        | 0,01 | 0,01 | 2,43  |      |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50    | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00  |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40    | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53   | 1,24  | 2,40  |        | 8,80   |        | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| 338 | Яблоко (фрукты по сезону)                     | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |       |        |        |        | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |  |
|     | Итого                                         | 830   | 22,00 | 19,02 | 110,70 | 705,44  | 1768,51 | 137,06 | 120,13 | 304,46  | 7,60  | 6,02  | 82,15  | 70,26  | 16,75  | 0,33 | 0,32 | 38,86 | 0,01 |  |
|     | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                 | 1355  | 45,85 | 34,49 | 198,72 | 1357,88 | 2174,92 | 466,63 | 179,18 | 667,82  | 9,41  | 33,04 | 160,12 | 104,81 | 143,00 | 0,51 | 0,86 | 40,47 | 0,24 |  |
|     | 6 ДЕНЬ                                        |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
|     | Завтрак                                       |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 71  | Огурцы свежие                                 | 60    | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,20    | 117,60  | 10,20  | 8,40   | 18,00   | 0,30  | 0,18  |        |        |        | 0,02 | 0,01 | 2,94  |      |  |
| 291 | Плов из курицы                                | 180   | 15,25 | 9,42  | 32,16  | 274,80  | 256,27  | 41,71  | 48,64  | 157,80  | 1,78  | 6,35  |        | 23,60  | 17,52  | 0,10 | 0,12 | 5,42  |      |  |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 50    | 5,80  | 8,30  | 14,83  | 157,00  | 42,60   | 139,20 | 9,45   | 96,00   | 0,49  |       |        |        | 59,00  | 0,04 | 0,07 | 0,11  | 0,23 |  |
| 377 | Чай с лимоном                                 | 200   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 21,30   | 14,20  | 2,40   | 4,40    | 0,36  |       |        |        |        |      |      | 2,83  |      |  |
| ПР  | Печенье                                       | 25    | 1,61  | 2,04  | 25,41  | 93,33   | 74,13   | 4,26   | 5,15   | 16,17   | 0,31  |       |        |        | 13,99  |      | 0,01 | 0,03  |      |  |
|     | Итого                                         | 515   | 23,21 | 19,84 | 88,74  | 594,33  | 511,90  | 209,57 | 74,04  | 292,37  | 3,24  | 6,53  | 0,00   | 23,60  | 90,51  | 0,16 | 0,21 | 11,33 | 0,23 |  |
|     | Обед                                          |       |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |
| 21  | Салат из соленых огурцов с зеленым луком      | 60    | 0,50  | 3,02  | 1,10   | 33,59   | 90,76   | 20,37  | 8,35   | 13,93   | 0,38  |       |        | 2,79   |        | 0,09 | 0,02 | 4,24  |      |  |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200   | 1,41  | 3,96  | 6,32   | 72,00   | 306,66  | 39,40  | 17,70  | 39,20   | 0,66  | 0,19  | 14,40  | 9,68   |        | 0,04 | 0,04 | 12,62 | 0,14 |  |
| 235 | Шницель рыбный                                | 100   | 13,76 | 8,08  | 35,00  | 164,00  | 362,38  | 68,98  | 35,78  | 217,78  | 3,06  | 0,52  | 15,60  | 462,00 | 16,00  | 0,06 | 0,06 | 4,10  | 0,67 |  |
| 143 | Рагу из овощей                                | 150   | 2,60  | 11,04 | 12,80  | 163,50  | 394,74  | 53,94  | 24,39  | 65,25   | 0,89  | 0,47  | 28,80  | 17,01  | 39,00  | 0,09 | 0,08 | 18,77 | 0,14 |  |
| 389 | Сок фруктовый                                 | 180   | 0,90  |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      | 0,02 | 0,02  | 3,60 |  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50    | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75   | 0,55  | 3,00  |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |  |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40    |       |       |        |         |         |        |        |         |       |       |        |        |        |      |      |       |      |  |



|         |  |                                                 |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
|---------|--|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|
|         |  | Итого                                           | 880    | 24,31 | 27,44 | 130,54 | 765,52  | 1770,49 | 237,54 | 128,93 | 456,05 | 11,50 | 6,58   | 58,80  | 511,28 | 55,00  | 0,45 | 0,28 | 53,34 | 0,95 |
|         |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                   | 1395   | 47,52 | 47,28 | 219,28 | 1359,85 | 2282,39 | 447,11 | 202,97 | 748,42 | 14,74 | 13,11  | 58,80  | 534,88 | 145,51 | 0,61 | 0,49 | 64,67 | 1,18 |
|         |  | 7 ДЕНЬ                                          |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
|         |  | Завтрак                                         |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
| 121     |  | Суп молочный с крупой гречневой                 | 250    | 3,71  | 4,46  | 7,68   | 89,00   | 183,75  | 159,50 | 17,67  | 113,68 | 0,15  | 4,77   | 75,00  | 7,50   | 33,00  | 0,05 | 0,17 | 0,83  | 0,02 |
| 224     |  | Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком | 50/20  | 7,29  | 6,91  | 22,90  | 183,00  | 145,79  | 120,06 | 18,87  | 123,06 | 9,52  | 952,00 | 12,63  | 10,44  | 30,50  | 0,05 | 0,18 | 0,56  | 0,02 |
| пр      |  | Йогурт                                          | 95     | 2,05  | 2,50  | 4,00   | 50,00   | 146,00  | 127,30 | 14,00  | 90,00  | 0,10  | 9,60   |        | 0,20   | 20,00  | 0,04 | 0,17 | 0,70  | 0,10 |
| 379     |  | Кофейный напиток с молоком                      | 200    | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 101,00  | 146,34  | 125,78 | 14,00  | 90,00  | 0,13  | 2,00   | 60,00  |        | 20,00  | 0,04 | 0,15 | 1,30  |      |
| пр      |  | Хлеб пшеничный                                  | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,57  | 93,52   | 44,27   | 12,80  | 13,20  | 39,80  | 0,44  | 2,40   |        | 8,80   |        | 0,04 | 0,02 | 0,00  |      |
| пр      |  | Хлеб ржаной                                     | 20     | 1,50  | 0,22  | 11,04  | 45,98   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 1,20   |        | 4,40   |        | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|         |  | Итого                                           | 635    | 20,88 | 17,17 | 81,14  | 562,50  | 691,05  | 550,56 | 82,74  | 479,80 | 10,96 | 971,97 | 147,63 | 31,34  | 103,50 | 0,25 | 0,71 | 3,40  | 0,14 |
|         |  | Обед                                            |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
| 71      |  | Помидоры свежие                                 | 60     | 0,66  | 0,12  | 0,95   | 11,00   | 145,00  | 7,00   | 10,00  | 13,00  | 0,45  |        |        |        |        | 0,04 | 0,02 | 10,50 |      |
| 104     |  | Суп картофельный с мясными фрикадельками        | 200    | 6,41  | 4,96  | 12,49  | 130,00  | 497,90  | 28,80  | 31,35  | 106,29 | 1,28  | 0,95   | 48,53  | 28,59  | 4,67   | 0,11 | 0,11 | 8,98  | 0,02 |
| 287/330 |  | Голубцы с мясом и рисом и соусом                | 150/50 | 14,38 | 11,09 | 23,21  | 249,98  | 526,95  | 71,84  | 46,52  | 180,81 | 1,63  | 3,50   |        | 15,77  | 33,10  | 0,09 | 0,15 | 20,31 |      |
| 349     |  | Компот из смеси сухофруктов                     | 180    | 0,60  | 0,08  | 28,82  | 119,71  | 206,84  | 29,23  | 15,72  | 21,10  | 0,63  |        |        |        |        | 0,01 | 0,02 | 0,65  |      |
| пр      |  | Хлеб пшеничный                                  | 50     | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75  | 0,55  | 3,00   |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |
| пр      |  | Хлеб ржаной                                     | 40     | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53  | 1,24  | 2,40   |        | 8,80   |        | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |
| 338     |  | Яблоко (фрукты по сезону)                       | 100    | 0,40  | 0,40  | 0,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |        |        |        |        | 0,04 | 0,02 | 10,00 |      |
|         |  | Итого                                           | 830    | 27,19 | 17,59 | 122,59 | 766,55  | 1776,42 | 179,11 | 139,09 | 428,48 | 7,98  | 9,85   | 48,53  | 64,16  | 37,77  | 0,40 | 0,37 | 50,45 | 0,02 |
|         |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                   | 1465   | 48,07 | 34,76 | 203,73 | 1329,05 | 2467,47 | 729,67 | 221,83 | 908,28 | 18,94 | 981,82 | 196,16 | 95,50  | 141,27 | 0,64 | 1,08 | 53,85 | 0,16 |
|         |  | 8 ДЕНЬ                                          |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
|         |  | Завтрак                                         |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
| 175     |  | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом   | 210    | 6,08  | 11,18 | 33,48  | 260,00  | 201,34  | 133,38 | 37,22  | 156,72 | 0,81  | 4,11   | 60,00  | 12,32  | 54,80  | 0,10 | 0,14 | 0,96  | 0,15 |
| 209     |  | Ййцо вареное                                    | 40     | 5,08  | 4,60  | 0,00   | 66,00   | 56,00   | 22,00  | 4,80   | 76,80  | 1,00  | 12,68  | 9,68   | 22,00  | 100,00 | 0,03 | 0,18 |       | 0,35 |
| 1       |  | Бутерброд с маслом                              | 40     | 2,36  | 7,49  | 14,89  | 136,00  | 30,90   | 8,40   | 4,20   | 22,50  | 0,35  |        |        |        | 40,00  | 0,03 | 0,02 |       | 0,15 |
| пр      |  | Йогурт                                          | 95     | 2,05  | 2,50  | 4,00   | 50,00   | 146,00  | 127,30 | 14,00  | 90,00  | 0,10  | 9,60   |        | 0,20   | 20,00  | 0,04 | 0,17 | 0,70  | 0,10 |
| пр      |  | Хлеб ржаной                                     | 20     | 1,50  | 0,22  | 11,04  | 45,98   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 1,20   |        | 4,40   |        | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
| 382     |  | Какао с молоком                                 | 200    | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 119,00  | 216,34  | 152,22 | 21,34  | 124,56 | 0,48  | 2,00   | 60,00  |        | 24,40  | 0,06 | 0,18 | 1,59  |      |
|         |  | Итого                                           | 605    | 21,15 | 29,53 | 80,99  | 676,98  | 675,48  | 448,42 | 86,56  | 493,84 | 3,36  | 29,59  | 129,68 | 38,92  | 239,20 | 0,29 | 0,71 | 3,25  | 0,75 |
|         |  | Обед                                            |        |       |       |        |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |      |      |       |      |
| 20      |  | Салат из свежих огурцов                         | 60     | 0,45  | 3,61  | 1,41   | 39,95   | 79,43   | 13,39  | 7,91   | 23,75  | 0,34  | 0,18   |        |        |        | 0,02 | 0,02 | 2,82  |      |
| 108     |  | Суп картофельный с клецками                     | 200    | 2,85  | 3,67  | 15,03  | 115,40  | 284,60  | 26,72  | 20,28  | 57,78  | 0,94  | 2,07   | 40,17  | 17,00  | 16,84  | 0,08 | 0,06 | 4,60  | 0,04 |
| 229     |  | Рыба, тушеная в томате с овощами                | 100/30 | 14,63 | 7,43  | 5,70   | 157,50  | 487,81  | 58,61  | 72,80  | 243,29 | 1,28  |        |        | 654,72 | 8,73   | 0,08 | 0,08 | 5,60  | 0,93 |
| 312     |  | Пюре картофельное                               | 150    | 3,06  | 4,80  | 20,44  | 137,00  | 648,45  | 36,98  | 27,75  | 86,60  | 1,00  | 0,84   | 90,54  | 38,51  |        | 0,14 | 0,10 | 18,16 | 0,08 |
| 389     |  | Сок фруктовый                                   | 180    | 0,90  |       | 18,20  | 76,57   | 216,22  | 12,61  | 7,21   | 12,61  | 2,52  |        |        |        |        | 0,02 | 0,02 | 3,60  |      |
| пр      |  | Хлеб пшеничный                                  | 50     | 2,65  | 0,50  | 25,24  | 116,90  | 55,33   | 16,00  | 16,50  | 49,75  | 0,55  | 3,00   |        | 11,00  |        | 0,06 | 0,02 | 0,01  |      |
| пр      |  | Хлеб ржаной                                     | 40     | 2,09  | 0,44  | 22,08  | 91,96   | 66,40   | 10,24  | 10,00  | 46,53  | 1,24  | 2,40   |        | 8,80   |        | 0,05 | 0,02 | 0,01  |      |











|         |                                                 |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                 |               |                |                |                |                 |              |              |               |              |
|---------|-------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 121     | Суп молочный с крупой рисовой                   | 200          | 2,97          | 3,57          | 6,14           | 71,20           | 147,00          | 127,60         | 14,14          | 90,94           | 0,12          | 3,81           | 60,00          | 26,40          | 26,40           | 0,04         | 0,14         | 0,66          | 0,04         |
| 209     | Яйцо вареное                                    | 40           | 5,08          | 4,60          | 0,28           | 63,00           | 56,00           | 22,00          | 4,80           | 76,80           | 1,00          | 12,68          | 9,68           | 22,00          | 100,00          | 0,03         | 0,18         |               | 0,35         |
| 3       | Бутерброд с сыром                               | 50           | 5,80          | 8,30          | 14,83          | 157,00          | 42,60           | 139,20         | 9,45           | 96,00           | 0,49          |                |                |                | 59,00           | 0,04         | 0,07         | 0,11          | 0,23         |
| пр      | Йогурт                                          | 95           | 2,05          | 2,50          | 4,00           | 50,00           | 146,00          | 127,30         | 14,00          | 90,00           | 0,10          | 9,60           |                | 0,20           | 20,00           | 0,04         | 0,17         | 0,70          | 0,10         |
| 376     | Чай с сахаром                                   | 180          | 0,06          | 0,02          | 12,61          | 50,42           | 7,23            | 9,33           | 1,18           | 2,35            | 0,24          |                |                |                |                 | 0,03         |              | 0,03          |              |
| пр      | Хлеб ржаной                                     | 20           | 1,50          | 0,22          | 11,04          | 45,98           | 24,90           | 5,12           | 5,00           | 23,26           | 0,62          | 1,20           |                | 4,40           |                 | 0,03         | 0,02         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                                    | <b>585</b>   | <b>17,46</b>  | <b>19,21</b>  | <b>48,90</b>   | <b>437,60</b>   | <b>423,73</b>   | <b>430,55</b>  | <b>48,57</b>   | <b>379,35</b>   | <b>2,57</b>   | <b>27,29</b>   | <b>69,68</b>   | <b>53,00</b>   | <b>205,40</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,58</b>  | <b>1,51</b>   | <b>0,72</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                     |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                 |               |                |                |                |                 |              |              |               |              |
| 23      | Салат из свежих помидоров с луком репчатым      | 60           | 0,66          | 3,67          | 2,74           | 46,61           | 147,67          | 10,64          | 10,47          | 19,10           | 0,50          |                |                | 4,28           |                 | 0,03         | 0,02         | 10,83         |              |
| 89      | Щи зеленые                                      | 200          | 2,18          | 5,30          | 7,16           | 91,40           | 440,42          | 47,00          | 59,22          | 83,52           | 1,66          | 1,57           | 12,96          | 11,56          | 10,00           | 0,14         | 0,09         | 15,30         | 0,01         |
| 245     | Бефстроганов из отварной говядины               | 100          | 14,44         | 12,25         | 3,78           | 181,00          | 145,50          | 33,58          | 19,81          | 124,92          | 1,98          | 0,26           |                | 1,45           | 16,90           | 0,03         | 0,07         | 0,37          |              |
| 303     | Каша вязкая пшенная                             | 150          | 4,18          | 5,00          | 23,94          | 157,00          | 77,19           | 10,97          | 29,89          | 85,47           | 0,98          |                |                | 10,17          |                 | 0,11         | 0,01         |               | 0,08         |
| 389     | Сок фруктовый                                   | 180          | 0,90          |               | 18,20          | 76,57           | 216,22          | 12,61          | 7,21           | 12,61           | 2,52          |                |                |                |                 | 0,02         | 0,02         | 3,60          |              |
| пр      | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 2,65          | 0,50          | 25,24          | 116,90          | 55,33           | 16,00          | 16,50          | 49,75           | 0,55          | 3,00           |                | 11,00          |                 | 0,06         | 0,02         | 0,01          |              |
| пр      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2,09          | 0,44          | 22,08          | 91,96           | 66,40           | 10,24          | 10,00          | 46,53           | 1,24          | 2,40           |                | 8,80           |                 | 0,05         | 0,02         | 0,01          |              |
| 338     | Яблоко (фрукты по сезону)                       | 150          | 0,60          | 0,60          | 14,70          | 70,50           | 417,00          | 24,00          | 13,50          | 16,50           | 3,30          |                |                |                |                 | 0,05         | 0,03         | 15,00         |              |
|         | <b>Итого</b>                                    | <b>930</b>   | <b>27,70</b>  | <b>27,76</b>  | <b>117,84</b>  | <b>831,94</b>   | <b>1565,73</b>  | <b>165,04</b>  | <b>166,60</b>  | <b>438,40</b>   | <b>12,73</b>  | <b>7,23</b>    | <b>12,96</b>   | <b>47,26</b>   | <b>26,90</b>    | <b>0,49</b>  | <b>0,29</b>  | <b>45,11</b>  | <b>0,09</b>  |
|         | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                            | <b>1515</b>  | <b>45,16</b>  | <b>46,97</b>  | <b>166,74</b>  | <b>1269,54</b>  | <b>1989,46</b>  | <b>595,59</b>  | <b>215,17</b>  | <b>817,75</b>   | <b>15,30</b>  | <b>34,52</b>   | <b>82,64</b>   | <b>100,26</b>  | <b>232,30</b>   | <b>0,67</b>  | <b>0,86</b>  | <b>46,62</b>  | <b>0,81</b>  |
|         | <b>14 ДЕНЬ</b>                                  |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                 |               |                |                |                |                 |              |              |               |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                  |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                 |               |                |                |                |                 |              |              |               |              |
| 181     | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом   | 210          | 6,03          | 3,46          | 32,38          | 251,00          | 187,69          | 133,77         | 20,30          | 118,19          | 0,47          | 2,00           | 60,00          |                | 58,00           | 0,08         | 0,17         | 1,17          | 0,15         |
| 224     | Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком | 50/20        | 7,29          | 6,91          | 22,90          | 183,00          | 145,79          | 120,06         | 18,87          | 123,06          | 9,52          | 952,00         | 12,63          | 10,44          | 30,50           | 0,05         | 0,18         | 0,56          | 0,02         |
| 378     | Чай с молоком                                   | 200          | 1,52          | 1,35          | 15,90          | 81,00           | 154,60          | 126,60         | 15,40          | 92,80           | 0,41          | 1,00           | 30,00          |                | 10,00           | 0,04         | 0,16         | 1,33          |              |
| пр      | Йогурт                                          | 95           | 2,05          | 2,50          | 4,00           | 50,00           | 146,00          | 127,30         | 14,00          | 90,00           | 0,10          | 9,60           |                | 0,20           | 20,00           | 0,04         | 0,17         | 0,70          | 0,10         |
| пр      | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,80          | 0,39          | 24,60          | 117,00          | 55,34           | 16,00          | 16,50          | 49,75           | 0,55          | 3,00           |                | 11,00          |                 | 0,05         | 0,02         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                                    | <b>625</b>   | <b>20,69</b>  | <b>14,61</b>  | <b>99,78</b>   | <b>682,00</b>   | <b>689,42</b>   | <b>523,73</b>  | <b>85,07</b>   | <b>473,80</b>   | <b>11,05</b>  | <b>967,60</b>  | <b>102,63</b>  | <b>21,64</b>   | <b>118,50</b>   | <b>0,26</b>  | <b>0,70</b>  | <b>3,77</b>   | <b>0,27</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                     |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                 |               |                |                |                |                 |              |              |               |              |
| 71      | Огурцы свежие                                   | 60           | 0,42          | 0,05          | 0,95           | 98,00           | 8,50            | 7,00           | 15,00          | 0,25            |               | 0,02           | 0,01           | 2,94           | 7,20            |              |              |               |              |
| 96      | Рассольник ленинградский                        | 200          | 1,61          | 4,07          | 9,58           | 85,80           | 381,24          | 23,32          | 19,34          | 45,38           | 0,74          | 0,18           | 36,00          | 19,24          |                 | 0,07         | 0,05         | 6,70          | 0,01         |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами               | 225          | 19,59         | 17,34         | 19,35          | 312,00          | 744,90          | 84,99          | 54,03          | 165,17          | 4,11          | 8,55           | 45,00          | 54,65          | 45,15           | 0,18         | 0,23         | 12,51         |              |
| 389     | Сок фруктовый                                   | 180          | 0,90          |               | 18,20          | 76,57           | 216,22          | 12,61          | 7,21           | 12,61           | 2,52          |                |                |                |                 | 0,02         | 0,02         | 3,60          |              |
| пр      | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 2,65          | 0,50          | 25,24          | 116,90          | 55,33           | 16,00          | 16,50          | 49,75           | 0,55          | 3,00           |                | 11,00          |                 | 0,06         | 0,02         | 0,01          |              |
| пр      | Хлеб ржаной                                     | 40           | 2,09          | 0,44          | 22,08          | 91,96           | 66,40           | 10,24          | 10,00          | 46,53           | 1,24          | 2,40           |                | 8,80           |                 | 0,05         | 0,02         | 0,01          |              |
| 338     | Яблоко (фрукты по сезону)                       | 150          | 0,60          | 0,60          | 14,70          | 70,50           | 417,00          | 24,00          | 13,50          | 16,50           | 3,30          |                |                |                |                 | 0,05         | 0,03         | 15,00         |              |
|         | <b>Итого</b>                                    | <b>905</b>   | <b>27,86</b>  | <b>23,00</b>  | <b>110,10</b>  | <b>851,73</b>   | <b>1889,59</b>  | <b>178,16</b>  | <b>135,58</b>  | <b>336,19</b>   | <b>12,46</b>  | <b>14,15</b>   | <b>81,01</b>   | <b>96,63</b>   | <b>52,35</b>    | <b>0,43</b>  | <b>0,38</b>  | <b>37,82</b>  | <b>0,01</b>  |
|         | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                            | <b>1530</b>  | <b>48,55</b>  | <b>37,61</b>  | <b>209,88</b>  | <b>1533,73</b>  | <b>2579,01</b>  | <b>701,89</b>  | <b>220,65</b>  | <b>809,99</b>   | <b>23,51</b>  | <b>981,75</b>  | <b>183,64</b>  | <b>118,27</b>  | <b>170,85</b>   | <b>0,69</b>  | <b>1,08</b>  | <b>41,59</b>  | <b>0,28</b>  |
|         | <b>ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>                         | <b>20370</b> | <b>706,47</b> | <b>698,11</b> | <b>2900,54</b> | <b>21384,52</b> | <b>34690,83</b> | <b>8998,00</b> | <b>3165,26</b> | <b>12956,64</b> | <b>221,13</b> | <b>2420,98</b> | <b>2277,77</b> | <b>3750,29</b> | <b>20912,54</b> | <b>10,39</b> | <b>18,34</b> | <b>749,99</b> | <b>11,40</b> |
|         | <b>В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ</b>                   | <b>1455</b>  | <b>50,46</b>  | <b>49,87</b>  | <b>207,18</b>  | <b>1527,47</b>  | <b>2477,92</b>  | <b>642,71</b>  | <b>226,09</b>  | <b>925,47</b>   | <b>15,80</b>  | <b>172,93</b>  | <b>162,70</b>  | <b>267,88</b>  | <b>1493,75</b>  | <b>0,74</b>  | <b>1,31</b>  | <b>53,57</b>  | <b>0,81</b>  |



|  |                             |      |       |       |        |         |        |        |        |        |      |      |      |      |        |      |      |       |      |
|--|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|-------|------|
|  | Норма 60% от суточной нормы | 1200 | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 660,00 | 660,00 | 150,00 | 660,00 | 7,20 | 0,02 | 0,06 | 1,80 | 420,00 | 0,72 | 0,84 | 36,00 | 0,60 |
|--|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--------|------|------|-------|------|

**основание:** сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г  
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

**основание:** сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели  
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

**основание:** сборник рецептов общественного питания Издательство "ГаммаПресс" 2003г

|       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
|       | белки | жиры | угл  |
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00 |
| факт  | 1,09  | 1,05 | 4,12 |