

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей на базе МКОУ "Киреевский центр
образования №1"

_____ Г.С. Богданова

"__" апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Киреевский
центр образования №1»

_____ Н.Н. Кольцова

«22» апреля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания в оздоровительном лагере с дневным пребыванием
детей в период летних каникул 2025 года МКОУ "Киреевский центр образования №1"

Прием пищи	№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Эн/ц, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5											
День 1															
Завтрак		Нарезка из свежего огурца	50	0.61	4.87	1.9	53.84	0.02	7.6	0.002	0.7	17.48	32.02	10.64	0.46
		Пастила	50	0.84	0.99	23.19	105	0	0	0	0	1.05	0.7	0.9	4.45
		Рыба тушеная с овощами	100	13.00	8.20	5.60	149.00	0.07	9.63	0.02	7.13	34.90	154.30	18.18	0.73
		Рис отварной	200	5.00	8.20	51.40	304.00	2.28	0.00	0.12	18.50	179.50	502.80	369.01	23.94
		Бутерброд с сыром	70	6.70	9.50	9.90	153.00	0.96	0.32	0.03	5.78	75.60	54.80	87.4	3.87
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00	0.00	2.20	0.00	14.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			700	28.43	32.12	92.30	879.14	3.41	12.15	0.17	46.51	323.50	798.80	416.69	31.29
Обед		Салат из свежих помидоров	100	0.90	7.10	3.90	85.000	0.11	21.30	1.35	3.08	39.58	70.88	28.76	1.70
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	88.00	93.30	8.00	500.00	0.10	22.50	26.00	11.50	0.40
		Гуляш	75.5	25.13	12.59	5.73	193.30	0.08	0.80	0.00	2.00	38.00	180.00	24.00	1.90
		Пюре картофельное	200	3.02	5.11	21.60	19.13	0.12	25.78	0.07	0.24	38.76	88.68	31.60	1.23
		Компот из изюма	200	0.30	0.01	17.50	72.00	0.02	4.00	0.00	4.21	3.20	4.80	4.10	5.90
		Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.40	108.60	0.20	0.00	0.00	2.20	35.00	154.00	47.00	3.90
Итого			885.5	32.29	29.83	79.13	566.03	93.83	59.88	501.42	11.83	177.04	524.36	146.96	15.03
Полдник		Кисломолочный напиток "Ацидолакт"	198	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Печенье	50	3	29.5	9.5	203.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Конфета (штучная) "Даёшь"	40	3	29.5	9.5	203.5	0.70	0.00	0.00	0.00	7.00	15.50	9.00	6.50
		Яблоко	200	0.8	0.8	20.60	94.0	0.0	9.0	0.0	1.3	34.2	28.8	21.6	37.8
Итого			488	12.60	64.80	47.60	601.00	0.82	9.12	0.06	1.30	285.20	236.30	60.60	44.48

Итого за день			2073.5	73.32	126.75	219.03	2046.17	98.06	81.15	501.65	59.64	785.74	1559.46	624.25	90.80
День 2															
Завтрак		Яйцо вареное	50	2.81	7.62	14.53	134.40	0.07	12.48	5.58	2.47	27.01	54.20	34.43	0.97
		Зефир глазированный	100	2.20	12.30	68.40	396.00								
		Сырники с вареньем	200/20	13.8	18.40	16.8	284.0	0.10	0.8	0.1	4.3	157.5	209.5	23.73	0.55
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Сыр порционный	30	8.00	8.00	8.20	108.00	0.90	0.25	7.00	2.00	33.30	29.40	4.00	1.32
		Кофейный напиток с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.100	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
Итого			505	25.67	37.42	59.57	669.500	0.21	14.58	5.70	6.97	305.53	384.54	75.76	2.12
Обед		Винегрет	100	7.60	21.30	10.07	88.00	0.040	9.90	60.00	2.00				
		Суп картофельный с бобовыми	250	13.280	7.040	26.250	214.950	0.770	22.520	1.270	2.480	52.220	202.300	56.400	3.550
		Шницель куриный	100	13.9	21.9	12.5	299.6	0.1	3.3	0.0	4.1	34.1	155.68	22.73	2.04
		Макароны отварные	200	14.80	7.33	97.61	491.24	0.27	0.00	0.06	3.14	31.50	124.80	22.77	2.31
		Компот из яблок	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			910	45.49	36.86	177.11	1144.52	1.21	28.04	1.37	14.80	151.30	569.68	131.40	10.65
Полдник		Вафли "Ух-ты"	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Сок яблочный	200	10.00	6.40	17.00	88.00	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Апельсин	250	0.90	0.20	8.10	43.00								
Итого			500	17.50	15.10	97.50	522.00	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
Итого за день			1915	106.66	108.03	352.72	2430.89	2.49	172.42	68.00	19.30	872.41	1567.04	615.71	36.05
День 3															
Завтрак		Оладьи со сгущенным молоком	150.15	12.84	17.54	2.12	217.21	0.07	0.39	0.37	2.16	99.86	0.23	15.57	
		Мармелад	150												
		Каша "Янтарная"	200	6.69	8.38	44.12	267.68	0.06	1.30	0.08	1.04	131.36	119.10	24.04	0.94
		Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.29	62.40								
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
Итого			230.00	21.80	26.19	75.54	611.37	0.16	1.69	0.45	3.48	237.22	139.63	47.06	1.32
		Салат овощной	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.00	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Борщ	250	3.37	8.99	18.55	163.94	0.75	35.50	1.32	0.42	70.90	92.80	39.10	1.80
		Бефстроганов из говядины	140/50	25.20	22.05	22.44	474.75								
		Каша гречневая	180	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	2.31
		Компот из яблок	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.02	4.00	0.00	4.21				
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			980	48.86	39.05	170.61	1279.75	2.01	39.50	1.38	14.98	267.90	674.50	431.61	6.06
Полдник		Пряник "Тульский"	160	7.10	6.40	70.00	362.00								
		Груша	200	1.80	0.40	16.20	71.60	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0								

Итого			560	14.80	13.60	96.10	556.60	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
Итого за день			1770	85.46	78.84	342.25	2447.72	2.27	161.19	1.93	18.56	573.12	860.13	504.67	7.98
День 4															
Завтрак		Котлета куриная	100	3.3	7.2	0.5	82								
		Черешня	150	1.65	0.6	15.9	77								
		Конфеты в шоколадном корпусе	75												
		Омлет натуральный	200	10.00	16.70	1.90	199.00								
		Какао с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.10	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
Итого			765	21.18	29.87	53.38	616.90	0.07	1.30	40.02	0.58	129.42	144.14	25.05	0.98
Обед		Салат из свежих огурцов	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.02	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Суп вермишелевый с курицей	250/25	9.06	6.86	19.21	173.13	0.075	12.50	1.25	0.35	23.52	113.45	26.52	1.20
		Картофельная запеканка с мясом	250	10.00	9.80	16.50	198.00								
		Компот из кураги с витамином С	200	0.21	0.04	16.91	64.73	0.00	14.38	0.00	0.04	8.46	5.52	3.12	0.10
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			885	23.35	22.40	72.72	578.96	0.20	36.28	1.35	3.59	74.68	237.49	66.37	4.12
Полдник		Банан	200	3.00	1.00	42.00	178.60	0.08	20.00	0.20	0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
		Компот из свежих яблок	200	10.00	6.40	8.20	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Булочка домашняя	100												
Итого			500	13.00	7.40	50.2	340.0	0.16	20.12	0.26	0.80	260.00	248.00	114.00	1.38
Итого за день			2150	57.53	59.67	176.30	1535.86	0.43	57.70	41.63	4.97	464.10	629.63	205.42	6.48
День 5															
Завтрак		Абрикосы	150	7.60	21.30	10.07	267.00	0.040	9.90	60.00	2.00				
		Плов из говядины	250	2.60	0.48	13.70	350.00	0.08	0.00	0.00	0.90	14.00	63.19	18.80	1.56
		Кофе с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.100	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Хлеб ржаной	30	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			670	19.71	27.75	75.95	958.60	0.29	11.20	100.02	4.58	160.92	286.23	67.35	4.49
Обед		Салат из свежих помидор	100	3.31	5.26	12.60	107.870	0.11	9.15	1.35	3.08	39.58	70.88	28.76	1.70
		Рассольник ленинградский	250	2.40	5.50	17.86	134.00								
		Филе куриное отварное	100	13.9	21.9	12.5	299.6	0.1	3.3	0.0	4.1	34.1	155.68	22.73	2.04
		Картофельное пюре	200	4.10	9.10	30.90	154.00								
		Компот из яблок	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80

		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			910	27.22	42.35	104.54	834.20	0.28	14.67	1.39	12.26	107.16	313.46	80.99	6.49
Полдник		Киви	100	1.80	0.40	16.2	71.6	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Печенье в ассортименте	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Йогурт питьевой	180	10.00	6.40	7.60	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
Итого			330	18.40	15.30	96.20	624.00	0.18	120.12	0.16	0.40	312.00	238.00	56.00	0.18
Итого за день			1910	65.33	85.40	276.69	2416.80	0.75	145.99	101.57	17.24	580.08	837.69	204.34	11.16
День 6															
Завтрак		Оладьи со стуженым молоком	150.15	12.84	17.54	2.12	217.21	0.07	0.39	0.37	2.16	99.86	0.23	15.57	
		Конфеты в шоколаном корпусе	75												
		Каша "Янтарная"	200	6.69	8.38	44.12	267.68	0.06	1.30	0.08	1.04	131.36	119.10	24.04	0.94
		Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.29	62.40								
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
Итого			230.00	21.80	26.19	75.54	611.37	0.16	1.69	0.45	3.48	237.22	139.63	47.06	1.32
Обед		Салат из капусты	100	1.2	3.3	11.7	82.0	0.0	16.0						
		Суп рыбный	250/25	6.30	5.10	16.70	233.70	0.100	13.60	1.00	0.50	22.20	66.25	25.85	0.97
		Гуляш из курицы	125												
		Картофельное пюре	200	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	23.94
		Компот из сухофруктов с вит С	200	0.30	0.00	15.70	62.00								
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			685	27.69	16.41	146.32	912.76	1.36	29.60	1.06	10.85	219.20	647.95	418.36	26.86
Полдник		Вафли "Боярушка"	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Персик	100	1.80	0.40	16.2	71.6	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Сок фруктовый	200	10.00	6.40	17.00	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
Итого			350	18.40	15.30	105.60	577.60	0.18	120.12	0.16	0.40	312.00	238.00	56.00	0.78
Итого за день			1265.00	67.89	57.90	327.46	2101.7	1.70	1.67	1.67	14.73	768.42	1025.58	521.42	28.96
День 7															
Завтрак		Помидоры свежие в нарезке	60	0.2	0.03	0.8	6.0	0.06	25.0	1.2	0.0	14.0	26	20	1
		Оладьи из печени	100												
		Макароны отварные	200	14.80	7.33	97.61	491.24	0.27	0.00	0.06	3.14	31.50	124.80	22.77	2.31
		Сыр порционный	30	8.00	8.00	8.20	108.00								
		Какао с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.10	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Хлеб ржаной	30	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38

Итого			650	32.45	20.13	158.61	881.12	0.50	26.30	1.28	4.72	190.02	370.84	91.32	6.24
обед		Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.02	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Суп крестьянский	250	2.60	5.30	14.30	116.00								
		Жаркое по-домашнему	300	16.95	27.00	34.08	438.63	0.19	29.00	0.11	4.32	72.84	244.36	53.60	2.04
		Компот из кураги	200	0.21	0.04	16.91	64.73	0.00	14.38	0.00	0.04	8.46	5.52	3.12	0.10
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			890	23.84	37.44	68.29	679.76	0.31	52.78	0.21	7.56	124.00	368.40	93.45	4.96
Полдник		Кисломолочный напиток "Снежок"	200	10.00	6.40	8.20	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Конфета штучная	80	2.7	17.6	26.8	270.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	89	10	1.35
		Нектарин	230	0.90	0.20	8.10	43.00	0.03	10.00	0.00	0.00			40.00	
Итого			510	13.60	24.24	43.05	474.35	0.13	10.12	0.06	0.00	246.50	281.00	50.00	1.53
Итого за день			2050	69.89	81.81	269.95	2035.23	0.94							
День 8															
Завтрак		Йогурт порционный	115												
		Черешня	150												
		Куры отварные	100	15.7	8.9	0.4	144								
		Рис отварной	200	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	23.94
		Масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Кофе с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.100	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
Итого			845	41.82	22.28	137.70	937.96	1.28	1.30	40.08	10.93	326.42	725.84	417.56	26.87
обед		Салат летний	100	0.11	0.02	0.3	1.71	0.09	16.8	30	2				
		Суп картофельный	250	2.60	5.30	14.30	116.00								
		Мясо тушеное	125	13.50	5.50	3.30	275.00	0.10	9.60	0.00	7.10	34.90	154.30	18.18	0.73
		Каша гречневая	180	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	2.31
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Компот из яблок	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			895	36.30	18.83	120.12	983.77	1.43	28.60	30.06	23.45	247.90	744.00	416.69	5.79
Полдник		Пирожок с повидлом	100	16.98	16.26	24.87	307.62	0.05	0.89	0.15	0.04	184.20	231.00	27.25	0.63
		Яблоко	200	3.00	1.00	42.00	178.60	0.08	20.00	0.20	0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
		Шоколадный батончик	75												
		Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	15.29	62.40								7.62
Итого			575	19.98	17.26	82.16	548.62	0.13	20.89	0.35	0.84	200.20	287.00	111.25	9.45

Итого за день			2315	98.1	58.4	340.0	2470.4	2.8	50.8	70.5	35.2	774.5	1756.84	945.50	42.11
День 9															
Завтрак		Зефир глазированный	100												
		Нарезка из свежего огурца	60	0.16	0.8	0.37	2.45								
		Котлета рыбная	100	10.20	0.70	0.00	49.00								
		Макароны отварные	200	14.80	7.33	97.61	491.24	0.27	0.00	0.06	3.14	31.50	124.80	22.77	2.31
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Хлеб ржаной	30	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Чай с лимоном	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			630	31.01	10.90	142.82	811.190	0.40	2.20	40.06	8.62	73.40	235.00	59.72	5.44
Обед		Салат из свежих помидоров	100	3.31	5.26	12.60	107.870	0.11	9.15	1.35	3.08	39.58	70.88	28.76	1.70
		Суп овощной	250	13.3	7.0	26.3	215.0	0.8	22.5	1.3	2.5	52.2	202.3	56.4	3.55
		Мясо отварное	100	31.3	5.9	0	177								
		Картофельное пюре	200	3.02	5.11	21.60	19.13	0.12	25.78	0.07	0.24	38.76	88.68	31.60	1.23
		Компот из изюма	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.02	4.00	0.00	4.21				
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			850	51.57	23.91	104.95	707.65	1.12	61.45	2.69	11.11	148.06	440.76	140.26	8.43
Полдник		Компот из яблок с витамином С	200	10.00	6.40	17.00	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Груша	200	1.80	0.40	16.20	71.60	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Конфета "Гуливер"	50												
Итого			450	11.80	6.80	33.20	233.00	0.18	120.12	0.16	0.40	312.00	238.00	56.00	0.78
Итого за день			1930	94.38	41.61	280.97	1751.84	1.70	183.77	42.91	20.13	533.46	913.76	255.98	14.65
День 10															
Завтрак		Салат овощной	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.00	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Омлет натуральный	200	10.00	16.70	1.90	199.00								
		Котлета куриная	15												
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Абрикосы	100												
		Какао с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.10	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
Итого			545	16.13	20.87	36.85	392.18	0.07	10.70	0.02	0.48	127.02	141.14	25.05	0.98
Обед		Салат из свежих огурцов	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.02	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Борщ	250	3.37	8.99	18.55	163.94	0.75	35.50	1.32	0.42	70.90	92.80	39.10	1.80
		Гуляш из говядины	75.5	25.13	12.59	5.73	193.30								

Обед		Рис отварной	200	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	23.94
		Компот из кураги с витамином С	200	0.21	0.04	16.91	64.73	0.00	14.38	0.00	0.04	8.46	5.52	3.12	0.10
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			865.5	49.40	34.73	146.41	1017.43	2.01	59.28	1.48	12.91	301.56	719.64	447.96	28.66
Полдник		Сок	200	10.00	6.40	8.20	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Конфета "Ух-ты!"	50												
		Нектарин	100	1.80	0.40	16.2	71.6	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
Итого			350	11.80	6.80	24.40	233.00	0.18	120.12	0.16	0.40	312.00	238.00	56.00	0.78
Итого за день			1760.5	77.33	62.40	207.66	1642.61	2.26	190.10	1.66	13.79	740.58	1098.78	529.01	30.42
День 11															
Завтрак		Свежий огурец урожай 2023 г	50	0.16	0.8	0.37	2.45								
		Рыба тушеная	120	11.18	19.97	2.02	232.06	0.07	9.63	0.02	7.13	34.90	154.30	18.18	0.73
		Рис отварной	200	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	23.94
		Черешня	150												
		Сыр порционный	30	8.00	8.00	8.20	108.00								
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Хлеб ржаной	30	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Чай с лимоном	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			820	41.80	38.25	140.18	1063.37	1.34	11.83	40.08	21.86	256.30	767.30	424.14	27.80
Обед		Салат из свежих помидоров	100	3.31	5.26	12.60	107.870	0.11	9.15	1.35	3.08	39.58	70.88	28.76	1.70
		Щи из св.капусты	250	0.20	0.30	26.20	138.00								
		Гуляш из говядины	75.5	25.13	12.59	5.73	193.30								
		Картофельное пюре	200	3.02	5.11	21.60	19.13	0.12	25.78	0.07	0.24	38.76	88.68	31.60	1.23
		Компот из изюма	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.02	4.00	0.00	4.21				
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			885.5	32.32	23.86	110.63	647.00	0.35	38.93	1.42	8.63	95.84	238.46	83.86	4.88
Полдник		Кисломолочный н-к "Ацидолакт"	200	10.00	6.40	17.00	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Печенье	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Персик	230	0.3	0,54.	18.54	164.6	0.0	9.0	0.0	1.3	34.2	28.8	21.6	37.8
Итого			480	16.92	14.90	107.94	717.00	0.12	9.12	0.06	1.30	278.20	220.80	51.60	37.98
Итого за день			2185.5	91.04	77.01	358.75	2427.37	1.81	59.88	41.56	31.79	630.34	1226.56	559.60	70.66
День 12															
Завтрак		Яйцо отварное	40	2.81	7.62	14.53	134.40	0.07	12.48	5.58	2.47	27.01	54.20	34.43	0.97

Завтрак		Сырники с вареньем	200/20	13.8	18.40	16.8	284.0	0.10	0.8	0.1	4.3	157.5	209.5	23.73	0.55
		Конфета (штучная)													
		Абрикосы	150												
		Бутерброд с сыром	15/30	5.2	7.5	7.3	122.0								
		Кофейный напиток с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.100	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
Итого			505	25.67	37.42	59.57	669.500	0.21	14.58	5.70	6.97	305.53	384.54	75.76	2.12
Обед		Салат из свежей капусты	100	7.60	21.30	10.07	88.00	0.040	9.90	60.00	2.00				
		Суп картофельный с бобовыми	250	13.280	7.040	26.250	214.950	0.770	22.520	1.270	2.480	52.220	202.300	56.400	3.550
		Шницель куриный	100	13.9	21.9	12.5	299.6	0.1	3.3	0.0	4.1	34.1	155.68	22.73	2.04
		Макароны отварные	200	14.80	7.33	97.61	491.24	0.27	0.00	0.06	3.14	31.50	124.80	22.77	2.31
		Компот из яблок	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			910	45.49	36.86	177.11	1144.52	1.21	28.04	1.37	14.80	151.30	569.68	131.40	10.65
Полдник		Вафли "Боярушка"	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Сок яблочный	200	10.00	6.40	17.00	88.00	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Апельсин	200	0.90	0.20	8.10	43.00								
Итого			450	17.50	15.10	97.50	522.00	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
Итого за день			2245.5	106.66	108.03	352.72	2430.89	2.49	172.42	68.00	19.30	872.41	1567.04	615.71	36.05

День 13															
Завтрак		котлета куриная		3.3	7.2	0.5	82								
		Омлет натуральный	200	10.00	16.70	1.90	199.00								
		Какао с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.10	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Виноград	150												
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
Итого			590	19.53	29.27	37.48	539.90	0.07	1.30	40.02	0.58	129.42	144.14	25.05	0.98
Обед		Салат из свежих огурцов	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.02	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Суп вермишелевый с курицей	250/25	9.06	6.86	19.21	173.13	0.075	12.50	1.25	0.35	23.52	113.45	26.52	1.20
		Картофельная запеканка с мясом	250	10.00	9.80	16.50	198.00								
		Компот из кураги с витамином С	200	0.21	0.04	16.91	64.73	0.00	14.38	0.00	0.04	8.46	5.52	3.12	0.10
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			885	23.35	22.40	72.72	578.96	0.20	36.28	1.35	3.59	74.68	237.49	66.37	4.12
		Нектарин	180	3.00	1.00	42.00	178.60	0.08	20.00	0.20	0.80	16.00	56.00	84.00	1.20

Полдник		Кисломолочный продукт Ряженка	200	10.00	6.40	8.20	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Булочка домашняя	100												
Итого			500	13.00	7.40	50.2	340.0	0.16	20.12	0.26	0.80	260.00	248.00	114.00	1.38
Итого за день			1975	55.88	59.07	160.40	1458.86	0.43	57.70	41.63	4.97	464.10	629.63	205.42	6.48

День 14															
		Каша "Дружба"	250	7.00	7.40	24.00	7.00	141.00							
		Шоколадный батончик	35												
		абрикосы	150												
		Бутерброд с сыром	70	6.70	9.50	9.90	153.00	0.96	0.32	0.03	5.78	75.60	54.80	87.4	3.87
		Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.29	62.40								
Итого			270.00	13.70	16.90	49.19	222.40	141.96	0.32	0.03	5.78	75.60	54.80	0.00	3.87
		Салат овощной	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.00	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Борщ	250	3.37	8.99	18.55	163.94	0.75	35.50	1.32	0.42	70.90	92.80	39.10	1.80
		Бефстроганов из говядины	140/50	25.20	22.05	22.44	474.75								
		Каша гречневая	180	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	2.31
		Компот из изюма	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.02	4.00	0.00	4.21				
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			980	48.86	39.05	170.61	1279.75	2.01	39.50	1.38	14.98	267.90	674.50	431.61	6.06
Полдник		Пряник тульский	160	7.10	6.40	70.00	362.00								
		Персик	200	1.80	0.40	16.20	71.60	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0								
Итого			560	14.80	13.60	96.10	556.60	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
Итого за день			1810	77.36	69.55	315.90	2058.75	144.07	159.82	1.51	20.86	411.50	775.30	457.61	10.53
День 15															
Завтрак		абрикосы	150	7.60	21.30	10.07	267.00	0.040	9.90	60.00	2.00				
		Плов из говядины	250	2.60	0.48	13.70	350.00	0.08	0.00	0.00	0.90	14.00	63.19	18.80	1.56
		Кофе с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.100	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Хлеб ржаной	30	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			670	19.71	27.75	75.95	958.60	0.29	11.20	100.02	4.58	160.92	286.23	67.35	4.49
		Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	3.31	5.26	12.60	107.870	0.11	9.15	1.35	3.08	39.58	70.88	28.76	1.70

Обед		Рассольник ленинградский	250	2.40	5.50	17.86	134.00								
		Биточки куриные	100	13.9	21.9	12.5	299.6	0.1	3.3	0.0	4.1	34.1	155.68	22.73	2.04
		Картофельное пюре	100	4.10	9.10	30.90	154.00								
		Капуста тушеная	100												
		Компот из яблок с витамином С	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			910	27.22	42.35	104.54	834.20	0.28	14.67	1.39	12.26	107.16	313.46	80.99	6.49
Полдник		Киви	100	1.80	0.40	16.2	71.6	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Печенье в ассортименте	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Йогурт питьевой	200	10.00	6.40	7.60	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
Итого			350	18.40	15.30	96.20	624.00	0.18	120.12	0.16	0.40	312.00	238.00	56.00	0.18
Итого за день			1930	65.33	85.40	276.69	2416.80	0.75	145.99	101.57	17.24	580.08	837.69	204.34	11.16
День 16															
Завтрак		Помидоры свежие в нарезке	60	0.2	0.03	0.8	6.0	0.06	25.0	1.2	0.0	14.0	26	20	1
		Банан	150												
		Оладьи из печени													
		Картофельное пюре	200	3.02	5.11	21.60	139.13	0.12	25.78	0.07	0.24	38.76	88.68	31.60	1.23
		Сыр порционный	30	8.00	8.00	8.20	108.00								
		Какао с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.10	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Хлеб ржаной	30	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
Итого			700	20.67	17.91	82.60	529.01	0.35	52.08	1.29	1.82	197.28	334.72	100.15	5.16
Обед		салат овощной	100	1.2	3.3	11.7	82.0	0.0	16.0						
		Суп рыбный	250/25	6.30	5.10	16.70	233.70	0.100	13.60	1.00	0.50	22.20	66.25	25.85	0.97
		Филе куриное тушеное	125												
		Рис отварной	200	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	23.94
		Компот из сухофруктов	200	0.30	0.00	15.70	62.00								
		Хлеб ржаной	60	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			685	27.69	16.41	146.32	912.76	1.36	29.60	1.06	10.85	219.20	647.95	418.36	26.86
Полдник		Компот из яблок	50	6.6	8.5	72.4	391								
		Персик	100	1.80	0.40	16.2	71.6	0.10	120.00	0.10	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
		Мини-рулет	30												
		шоколад "Аленка"	20	10.00	6.40	17.00	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
Итого			200	18.40	15.30	105.60	577.60	0.18	120.12	0.16	0.40	312.00	238.00	56.00	0.78

Итого за день			1585	66.8	49.62	334.5	2019.4	1.89	201.8	2.5	13.1	728.5	1220.67	574.51	32.80
День 17															
Завтрак		Каша "Дружба"	250	7	7.4	24.7	141								
		Черешня	150												
		йогурт порционный													
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Сыр порционный	30	8.00	8.00	8.20	108.00								
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
		Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	15.29	62.40								0.38
Итого			420	10.37	9.47	37.63	300.20	0.03	0.00	40.00	0.38	8.40	23.30	7.45	0.38
обед		Салат из свежих огурцов	100	0.80	5.10	3.00	60.40	0.02	9.40	0.10	2.10	25.20	39.62	13.23	0.87
		Суп крестьянский	250	2.60	5.30	14.30	116.00								
		Жаркое по-домашнему	300	16.95	27.00	34.08	438.63	0.19	29.00	0.11	4.32	72.84	244.36	53.60	2.04
		Компот из кураги	200	0.21	0.04	16.91	64.73	0.00	14.38	0.00	0.04	8.46	5.52	3.12	0.10
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
Итого			890	23.84	37.44	68.29	679.76	0.31	52.78	0.21	7.56	124.00	368.40	93.45	4.96
Полдник		Вафли "Гуливер"	50	10.00	6.40	8.20	161.40	0.08	0.12	0.06	0.00	244.00	192.00	30.00	0.18
		Нектарин	150	2.7	17.6	26.8	270.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	89	10	1.35
		Сок фруктовый	200	0.90	0.20	8.10	43.00	0.03	10.00	0.00	0.00			40.00	
Итого			400	13.60	24.24	43.05	474.35	0.13	10.12	0.06	0.00	246.50	281.00	50.00	1.53
Итого за день			1710	47.81	71.15	148.97	1454.31	0.47							
День 18															
Завтрак		Куры отварные	100	15.7	8.9	0.4	144								
		Рис отварной	200	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	23.94
		Зефир	100												
		масло сливочное порционное	10	0.10	1.20	0.13	65.72	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.00
		Кофе с молоком	200	3.86	3.90	20.94	129.100	0.04	1.30	0.02	0.20	121.02	120.84	17.60	0.60
		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64.08	0.03	0.00	0.00	0.28	6.00	20.30	7.45	0.38
Итого			680	41.82	22.28	137.70	937.96	1.28	1.30	40.08	10.93	326.42	725.84	417.56	26.87
обед		Салат летний	100	0.11	0.02	0.3	1.71	0.09	16.8	30	2				
		Суп картофельный(на мясн.бульоне)	250	2.60	5.30	14.30	116.00								
		Мясо тушеное	125	13.50	5.50	3.30	275.00	0.10	9.60	0.00	7.10	34.90	154.30	18.18	0.73
		Каша гречневая	180	16.61	7.41	85.12	452.36	1.14	0.00	0.06	9.25	179.50	502.80	369.01	2.31

		Хлеб ржаной	40	3.28	0.60	17.10	82.70	0.10	0.00	0.00	1.10	17.50	78.90	23.50	1.95
		Компот из яблок с витамином С	200	0.20	0.00	13.60	56.00	0.00	2.20	0.00	4.00	16.00	8.00	6.00	0.80
Итого			895	36.30	18.83	120.12	983.77	1.43	28.60	30.06	23.45	247.90	744.00	416.69	5.79
Полдник		Печенье	50	16.98	16.26	24.87	307.62	0.05	0.89	0.15	0.04	184.20	231.00	27.25	0.63
		Мини-рулет	30												
		Яблоко	200	3.00	1.00	42.00	178.60	0.08	20.00	0.20	0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
		Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	15.29	62.40								7.62
Итого			480	19.98	17.26	82.16	548.62	0.13	20.89	0.35	0.84	200.20	287.00	111.25	9.45
Итого за день			2055	98.1	58.4	340.0	2470.4	2.8	50.8	70.5	35.2	774.5	1756.84	945.50	42.11