

В.В. Жабровец
"22" мая 2025 г.



И.В. Фирнаго
"22" мая 2025 г.



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. ценность к, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глюкозы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222			
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720			
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528			
4	Фрукты свежие в нарезке (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			
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (в)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120			
Итого:			550	22,490	21,361	119,301	759,411	0,364	37,415	0,101	1,343	487,279	474,471	127,044	4,840			

Обед

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380			
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193			
3	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 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160			
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800			
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900			
Итого:			750	25,296	35,032	115,033	876,599	0,817	39,454	0,226	8,394	149,542	389,061	139,463	8,150			
Всего:				47,786	56,393	234,334	1 636,011	1,182	76,869	0,327	9,738	636,821	863,532	266,507	12,989			

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	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080			
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000				4,664	0,539			
4	Фрукты свежие в нарезке (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:			530	28,433	26,078	41,813	515,686	0,254	36,090	0,298	4,153	340,234	410,143	79,839	5,853			

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212			
---	---------------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--	--	--

3	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	1704	210	8,238	6,178	23,333	18,7367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
6	Хлеб пшеничный 1/20	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			760	32,965	23,967	95,137	728,113	0,687	42,626	0,231	8,908	168,780	487,470	135,033	9,364
Всего:				61,399	50,045	136,950	1 243,799	0,941	78,716	0,529	13,061	509,014	897,614	214,871	15,217
03 день															

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тертая мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие в нарезке (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:			680	27,672	31,736	103,725	811,215	0,814	62,752	0,101	6,932	115,186	261,342	77,204	5,505

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Шницель из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,397	20,170	4,366	304,580	0,089	2,627		1,967	18,225	188,957	94,095	1,673
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			800	40,179	36,325	93,679	862,352	0,514	35,421	0,199	10,150	124,516	494,570	260,556	11,032
Всего:				67,851	68,061	197,404	1 673,567	1,328	98,172	0,300	17,083	239,702	755,912	337,760	16,538
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 в нарезке (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
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	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
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:			720	25,211	27,952	111,234	797,344	0,475	19,863	1,214	9,281	135,049	476,173	194,410	9,161

Всего:		39,883	50,046	205,173	1 430,640	0,638	60,103	1,274	17,771	265,549	664,145	232,838	13,148
05 день													

Закупка

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	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
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:			560	14,753	14,318	81,551	514,074	0,211	49,450	0,073	3,814	270,866	229,207	51,260	3,478

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 с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Коглета куринная 1/100	139	100	19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из свежих плодов 1/200	1690	200	0,130	0,020	16,790	67,860	0,007	7,000		0,040	14,000	3,406	4,100	0,297
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	30,492	33,280	97,510	811,528	0,489	67,144	0,188	8,024	123,642	349,910	156,815	5,972
Всего:				45,245	47,598	179,060	1 325,602	0,699	116,594	0,262	11,838	394,508	579,118	208,076	9,450

06 день

Закупка

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	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
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
5	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:			535	13,873	17,340	122,275	700,655	0,325	36,811	0,074	0,594	242,062	312,586	100,050	3,975

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Ворш со свежей капустой с картофелем и сметаной по рецепту 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтели мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			800	31,868	39,338	113,247	934,500	1,039	21,576	1,425	11,494	135,358	449,399	211,210	11,135
Всего:				45,741	56,678	235,522	1 635,155	1,363	58,387	1,499	12,089	377,420	761,985	311,260	15,110

07 день

Закупка

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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,355	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			760	32,965	23,967	95,137	728,113	0,687	42,626	0,231	8,908	168,780	487,470	135,033	9,364
Всего:				47,637	46,061	189,077	1 361,409	0,849	82,866	0,291	17,398	299,280	675,442	173,461	13,351

08 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (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
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (в)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			550	22,490	21,361	119,301	759,411	0,364	37,415	0,101	1,343	487,279	474,471	127,044	4,840

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	31,275	34,980	121,665	926,584	0,522	18,516	0,859	9,221	130,769	460,218	194,565	8,679
Всего:				53,765	56,341	240,966	1 685,996	0,886	55,931	0,960	10,565	618,048	934,689	321,609	13,519

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	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие в нарезке (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:			510	29,946	27,408	44,347	543,844	0,254	36,736	0,311	4,159	399,648	454,601	84,211	5,416

Обед

1	Салат из свежих овощей и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	0,010	3,965	41,996	211,015	95,170	2,811
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

Итого:	500	14,072	22,094	95,940	835,290	0,102	40,240	0,000	8,490	150,500	107,972	58,420	5,907
---------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			760	32,965	23,967	95,137	728,113	0,687	42,626	0,231	8,908	168,780	487,470	135,033	9,364
Всего:				47,637	46,061	189,077	1 361,409	0,849	82,866	0,291	17,398	299,280	675,442	173,461	13,351
08 день															

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (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
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (в)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			550	22,490	21,361	119,301	759,411	0,364	37,415	0,101	1,343	487,279	474,471	127,044	4,840
Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	31,275	34,980	121,665	926,584	0,522	18,516	0,859	9,221	130,769	460,218	194,565	8,679
Всего:				53,765	56,341	240,966	1 685,996	0,886	55,931	0,960	10,565	618,048	934,689	321,609	13,519
09 день															

Заправка															
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	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
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:			510	29,946	27,408	44,347	543,844	0,254	36,736	0,311	4,159	399,648	454,601	84,211	5,416
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	0,010	3,965	41,996	211,015	95,170	2,811
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

5	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
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:			720	26,487	29,315	96,291	754,944	0,492	52,645	0,188	9,067	126,582	403,435	169,570	9,800
Всего:				56,433	56,722	140,638	1 298,787	0,746	89,382	0,499	13,226	526,230	858,035	253,781	15,216
10 день															

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тертая мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	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
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:			580	26,999	32,225	84,577	736,325	0,893	27,752	0,101	8,841	92,900	343,505	161,718	6,721

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Пти из свежих капусты с картофелем и сметаной на масле 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из свежих плодов 1/200	1690	200	0,130	0,020	16,790	67,860	0,007	7,000		0,040	14,000	3,406	4,100	0,297
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			720	30,225	31,489	101,482	810,227	0,421	36,402	0,923	9,717	252,585	353,104	132,270	5,834
Всего:				57,223	63,713	186,060	1 546,551	1,314	64,153	1,025	18,558	345,485	696,609	293,988	12,555

11 день

Завтрак

1	Капша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	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
4	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
5	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:			535	15,410	18,446	122,971	719,536	0,326	37,275	0,079	0,593	284,879	355,971	112,164	4,400

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			760	32,614	23,469	96,721	728,562	0,706	45,573	0,227	8,924	146,160	477,179	135,774	9,509
Всего:				48,024	41,915	219,691	1 448,098	1,032	82,848	0,306	9,518	431,039	833,150	247,938	13,909

12 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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

Обед

1	Салат из свежих с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Тасошник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	34,569	36,979	116,615	937,544	0,555	20,158	0,199	12,709	118,378	444,531	233,043	11,234
Всего:				49,241	59,073	210,554	1 570,840	0,717	60,398	0,259	21,199	248,878	632,502	271,471	15,220

13 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	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	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
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:			560	14,753	14,318	81,551	514,074	0,211	49,450	0,073	3,814	270,866	229,207	51,260	3,478

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			720	25,122	32,157	102,604	800,313	0,958	49,742	1,146	8,279	116,247	358,401	136,366	9,345
Всего:				39,875	46,474	184,155	1 314,387	1,168	99,192	1,219	12,094	387,112	587,608	187,626	12,823

14 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Тфетя мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	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
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:			580	26,721	32,225	84,676	735,615	0,911	4,982	1,253	9,014	81,092	357,515	174,486	6,782

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223

3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из свежих плодов 1/180	1690	180	0,117	0,018	15,111	61,074	0,006	6,300		0,036	12,600	3,065	3,690	0,268
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	30,504	31,508	104,063	821,840	0,416	40,679	0,381	9,620	256,537	354,128	128,950	6,117
Всего:				57,225	63,733	188,739	1 557,455	1,326	45,660	1,635	18,634	337,629	711,643	303,436	12,899