

Согласовано"
Директор (или начальник лагеря) СОШ
Н.О. Гельберг
16 марта 2026 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Комбинат питания"
С.В. Мальцев
16 марта 2026 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2026 г.
2 приема пищи

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 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 (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
5	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
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 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	22,012	30,572	110,035	803,336	0,766	39,213	0,242	7,368	144,496	360,426	140,268	8,029
Всего:				44,501	51,933	229,336	1 562,747	1,131	76,628	0,343	8,711	631,775	834,897	267,312	12,869
02 день															
Завтрак															
1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
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		12,528	4,950	4,664	0,539
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	25,847	23,513	41,590	481,369	0,244	35,987	0,269	3,763	309,967	371,328	74,651	5,554
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	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
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:			740	25,644	21,643	109,682	736,087	0,705	40,628	0,227	5,380	146,317	358,483	134,439	7,177
Всего:				51,491	45,156	151,272	1 217,456	0,949	76,615	0,496	9,143	456,284	729,811	209,091	12,732

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	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	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:			630	21,224	22,075	100,789	686,729	0,632	61,949	0,069	5,229	103,721	197,435	68,133	5,255

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/150	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	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,828	30,769	92,933	775,963	0,509	32,317	0,193	9,536	122,861	401,508	228,293	10,561
Всего:				53,052	52,844	193,723	1 462,692	1,141	94,266	0,262	14,765	226,582	598,943	296,426	15,817

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 (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 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	6,082	10,007	107,100	0,061	10,151	0,155	1,555	40,000	40,000	20,000	0,900

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	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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	25,283	27,952	104,098	769,086	0,504	19,863	1,214	8,664	122,167	405,997	184,940	6,530
Всего:				39,955	50,046	198,037	1 402,382	0,666	60,103	1,274	17,154	252,667	593,968	223,368	10,516

05 день

Завтрак

1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с 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:			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	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	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	22,631	26,132	96,073	709,997	0,532	61,014	0,236	6,437	116,873	300,804	140,797	8,066
Всего:				39,152	37,159	189,599	1 249,433	0,874	76,214	0,310	8,556	361,001	513,393	197,926	11,735

06 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	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	12,623	13,515	111,805	619,350	0,242	36,811	0,054	0,506	240,837	311,060	91,830	3,245

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	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	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель из яблок и ягод з/м 1/180	257	180	0,097		21,009	84,424	0,007	1,800		0,054	14,040	7,934	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	24,916	29,577	103,720	780,736	0,782	20,773	1,393	9,806	123,920	379,414	193,369	8,087
Всего:				37,539	43,092	215,525	1 400,086	1,024	57,584	1,447	10,312	364,757	690,474	285,199	11,332

07 день															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие 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
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 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	Тефтеля рыбная с овощами 1/90	1129	90	9,958	6,905	18,065	174,237	0,091	2,188	0,213	2,365	26,310	136,879	37,731	0,904
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	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,468	22,650	107,075	730,024	0,676	41,724	0,410	6,729	147,740	389,969	145,303	8,912
Всего:				39,140	44,745	201,014	1 363,320	0,838	81,964	0,470	15,219	278,240	577,941	183,731	12,898
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	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 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
5	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
Итого:			570	19,440	18,926	116,070	712,372	0,363	36,305	0,083	1,338	385,048	386,628	110,558	4,851
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 мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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:			720	22,433	30,674	110,275	806,901	0,768	17,083	0,907	7,726	123,159	380,058	143,048	6,134
Всего:				41,873	49,600	226,345	1 519,273	1,131	53,388	0,990	9,064	508,207	766,687	253,606	10,986
09 день															
Завтрак															
1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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

Итого:	10 872	14 826	9 552	0 267
--------	--------	--------	-------	-------

[illegible][illegible][illegible]

1	Салат из молодой капусты с маслом	1/60	401	60	1,026	3,653	4,178	55,667	6,344	1,239	0.048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
---	-----------------------------------	------	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Итого:	350	20,702	17,082	0,361
--------	-----	--------	--------	-------

Обед		404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,213	0,172	1,996	46 214	40,034	19,708	0,919
------	--	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Овощ		404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,051	4,275	0,222								
Овощи, выращенной с морковью 1/60							100,000	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919			

[illegible]

Завтрак	1721	200	4 740	6 775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,735	47,734	0,910
----------------	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

[illegible]

2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (т)	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	11,970	25,000	17,000	11,000	1,250
---	--	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

Обед				60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,160
------	--	--	--	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

[illegible][illegible]

4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,603	21,045	110,947	731,608	0,712	43,395	0,223	5,342	125,124	358,388	134,950	9,120
Всего:				38,763	35,666	223,448	1 369,840	0,956	80,670	0,282	5,847	408,778	712,834	238,894	12,790

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 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
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 свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	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 запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	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	Компот из яблоч 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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:			720	26,910	29,850	104,672	794,972	0,535	19,408	0,247	11,161	109,989	374,215	209,255	8,744
Всего:				41,582	51,944	198,611	1 428,268	0,697	59,648	0,307	19,651	240,489	562,187	247,683	12,730

13 день

Завтрак

1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с 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:			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

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	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	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	25,122	32,157	100,364	791,352	0,954	49,562	1,146	8,277	114,847	357,001	135,566	9,065
Всего:				41,643	43,184	193,891	1 330,789	1,295	64,762	1,219	10,396	358,974	569,590	192,694	12,734

14 день

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	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	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:			630	20,923	22,664	90,690	650,429	0,763	39,179	1,221	7,511	94,627	310,609	176,415	7,782

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 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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	28,334	31,822	102,332	809,062	0,417	37,305	0,512	10,735	123,922	287,879	130,876	6,380
Всего:				49,257	54,486	193,022	1 459,491	1,180	76,484	1,733	18,245	218,548	598,488	307,291	14,162