

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

 / Е.Б. Мартянова /

01.06



Утверждено:

ООО «Комбинат школьного питания»

 / Е.М. Горелова /

01.06 2023 г.



Примерное 12-ти дневное меню 2-х разового питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей

Сезон: Лето

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

Летний лагерь

СанПин 2.3/2.4.3590.20

№		Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	121,91	48,48	181,61	1,31	24	46	0,2	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,75	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Итого за 'Завтрак'			22,08	9,60	22,35	2,64	98,80	680,09	393,28	85,34	411,45	3,43	116,5	151,08	1,08	0,28	1,48
Обед																	
30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,01	6,01	11,40	98,97	22,31	29,02	41,78	0,88	0	1508,85	2,98	0,04	2,96
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,80	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,15	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			31,66	11,89	37,83	9,79	177,11	1157,60	185,45	150,96	458,69	5,9	55,5	1997,78	6,8	0,63	10,24
Итого за день			53,74	21,49	60,18	12,44	275,91	1837,69	578,73	236,3	870,14	9,33	172	2148,85	7,88	0,91	11,71

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	10,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,827	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,767	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	60	3,2	0,16	14,86	0,36	19,02	224,144	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			19,66	6,01	26,94	3,09	100,5	704,09	252,41	94,29	352,39	3,82	119	164,15	0,98	0,28	1,04

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	9,26	5,96	8,54	105,098	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	1,9	0,13	4,43	2,78	9,63	71,1766	40,75	19,97	41,55	0,67	4,68	323,05	1,32	0,04	14,1
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	4,77	0,8	40,93	220,728	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
11/8	Печень в молочном соусе куриная	120	19,73	1,72	9,78	0,07	6,8	172,27	65,02	8,07	51,27	0,13	12	22,2	0,11	0,02	0,11
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукты	197	0,79	0	0,79	0,79	22,85	95,8996	31,52	17,73	21,67	4,33	0	9,85	0,39	0,06	19,7
Итого за 'Обед'			38,88	3,18	30,12	11,49	152,34	951,94	255,52	100,14	308,29	9,4	37,77	454,72	6,49	0,31	74,78
Итого за день			56,54	9,19	50,18	14,58	252,84	1656,03	507,93	194,43	660,69	13,22	156,77	618,87	7,48	0,6	75,82

3 день
Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	14,31	2,95	9,26	2,79	36,45	257,007	129,67	62,8	208,75	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Масло сливочное	30	0,24	0,24	21,75	0	0,39	198,192	7,2	0	9	0,06	120	135	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак'			20,61	3,19	31,8	3,56	87,33	685,66	147,66	76,9	265,15	2,8	147	185,43	1,5	0,23	0,52

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	120	1,05	0	8,41	8,41	4,81	86,5774	22,61	18,92	38,17	0,85	0	80,65	3,62	0,05	19,35
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	0	10,27	6,68	29,17	196,867	43,73	47,92	128,56	2,45	0	302,73	2,97	0,25	6,78
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	120	16,46	15,16	5,66	0,15	9,62	126,425	70,42	52,28	242,35	0,93	32,55	33,78	0,32	0,1	0,76
3/3	Картофельное пюре	230	4,77	0,84	5,62	0,79	33,85	203,298	52,06	46,54	133,13	1,72	28,75	38,41	0,26	0,18	8,35
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0	0,43	0,43	30,49	145,536	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	56	3,7	0	0,67	0,67	23,35	108,293	19,6	26,32	88,48	2,18	0	0,56	0,78	0,1	0
Итого за 'Обед'			37,93	16	31,26	17,13	151,89	953,475	222,42	199,98	644,69	10,93	61,3	456,13	8,15	0,7	39,24
Итого за день			58,54	19,19	63,06	20,69	239,22	1639,13	370,08	276,88	909,84	13,73	208,3	641,56	9,65	0,93	39,76

4 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	40,66	24	2,53	33,57	523,081	355,8	51,93	461,55	1,28	140,13	160,5	1,88	0,1	0,58
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	14,6	67,683	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			49,09	42,1	26,44	3,27	90,2	793,66	431,63	75,74	561,65	2,75	148,53	170,35	2,42	0,18	1,56

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	120	1,68	0	7,35	7,35	12,42	121,152	20,33	20,09	50,14	0,85	0	3,73	3,3	0,07	5,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	300	2,68	0,15	6,45	6,43	18,79	141,217	34,31	29,5	71,07	1,11	5,4	253,92	2,87	0,1	12,61
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	16,18	14,92	1,95	11,14	250,434	47,95	18,98	151,42	1,45	54,53	70,54	1,57	0,07	0,4
11/3	Капуста тушеная	210	4,89	0	3,99	4,54	24,3	141,562	111,82	42,46	84,86	1,54	0	427,14	2,26	0,07	43,82
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			34,68	16,33	33,65	21,2	134,65	953,66	259,73	149,78	447,85	7,15	59,93	872,33	11,7	0,4	62,84
Итого за день			83,77	58,43	60,09	24,47	224,86	1747,32	691,37	225,52	1009,5	9,9	208,45	1042,67	14,1	0,57	64,4

5 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	225	21,89	23,29	23,84	0	3,81	316,843	152,32	25,37	333,12	3,77	279,45	487,8	1,09	0,1	0,32
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,13	0	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			31,83	26,33	46,05	0,94	63,35	790,07	289,01	57,47	487,52	5,5	399,45	622,7	1,9	0,21	0,84

Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	300	2,92	0,05	4,6	0,34	18,96	127,401	13,99	9,38	32,83	0,56	24	267	0,49	0,05	0,62
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	250	20,12	12,12	33,21	2,9	36,55	508,244	33,73	62,66	240,55	3,12	19,5	42,1	1,52	0,5	18
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	53	3,5	0	0,35	0,35	24,86	118,668	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	200	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'			30,10	12,17	39,46	4,89	130,08	967,68	95,90	109,40	359,58	9,70	43,50	319,60	2,98	0,68	39,40
Итого за день			61,93	38,50	85,51	5,83	193,43	1757,75	384,91	166,87	847,10	15,20	442,95	942,30	4,88	0,89	40,24

6 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	32,79	226,165	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
4/13	Сыр (порциями)	42	11,05	11,05	11,17	0	0	147,252	420	23,1	252	0,29	88,2	99,96	0,17	0,01	0,29
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			27,17	17,64	23,39	1,59	92	681,48	694,6	103,05	561,3	3,11	138,5	178,81	0,98	0,21	1,48

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110	0,96	0	7,71	7,71	4,41	79,3626	20,73	17,35	34,99	0,78	0	73,93	3,32	0,05	17,73
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,393	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,84	18,59	2,72	47,91	449,175	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			34,7	18,84	29,68	13,81	143,92	955,222	110,35	122,92	392,17	6,13	40,25	855,83	8,45	0,32	25,56
Итого за день			61,87	36,48	53,07	15,4	235,92	1636,7	804,95	225,97	953,47	9,24	178,75	1034,64	9,43	0,53	27,04

7 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	14,86	3,34	7,8	1	48,77	309,799	127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,13	0	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			20,47	3,54	26,64	1,71	94,89	683,583	146,27	31,06	178,95	2,42	130,75	170,78	2,01	0,12	0,82
Обед																	
71	Винегрет овощной	120	1,56	0	11,91	12,17	8,04	131,781	16,85	14,35	26,81	0,52	0	367,44	5,42	0,02	2,02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	0	6,68	6,68	29,17	196,867	43,73	47,92	128,56	2,45	0	302,73	2,97	0,25	6,78
3/3	Картофельное пюре	230	4,77	0,84	5,62	0,79	33,85	203,298	52,06	46,54	133,13	1,72	28,75	38,41	0,26	0,18	8,35
21/7	Суфле из рыбы минтай	120	16,14	15,75	2,97	0,04	4,55	109,274	73,32	28,63	182,47	0,72	20,65	26,74	0,4	0,08	0,32
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			37,39	16,59	28,37	20,67	145,2	958,73	217,46	168,94	563,97	10,16	49,4	735,82	9,95	0,64	21,47
Итого за день			57,86	20,13	55,01	22,38	240,09	1642,31	363,73	200	742,92	12,58	180,15	906,6	12	0,76	22,29

8 день
Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,381	144,01	34,05	229,22	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/25	9,98	6,18	20,14	0,45	23,69	319,303	233,86	12,61	143,24	0,2	123,17	138,96	0,28	0,01	0,16
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	200	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Завтрак'			19,64	9,12	27,78	2,16	107,16	744,52	417,16	74,06	426,06	6,31	147,17	193,66	1,76	0,23	20,68

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,5418	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,119	24,37	25,8	72,8	0,96	4,5	311	2,46	0,08	7,21
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,667	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			27,9	11,07	49,63	13,87	115,37	1000,43	92,02	163,83	439,16	7,69	39,5	429,53	6,88	0,65	55,87
Итого за день			47,54	20,19	77,41	16,03	222,54	1744,96	509,18	237,89	865,22	14,01	186,67	623,19	8,64	0,89	76,55

9 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	9,98	3,75	8,14	0,64	33,02	228,531	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,8872	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	42	2,77	0	0,5	0,5	17,51	81,2196	14,7	19,74	66,36	1,64	0	0,42	0,59	0,08	0
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,13	0	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,13	6,79	30,31	1,47	89,14	683,052	282,15	66,89	312,18	2,48	150,3	191,51	1,02	0,2	1,18
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,19	0,15	3,62	3,21	11,11	82,1268	45,08	22,93	47,55	0,76	5,4	372,75	1,52	0,05	16,27
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	120	9,3	8,57	22,95	0,09	6,47	267,487	38,56	20,67	128,88	1,31	28,8	32,32	0,41	0,31	3,04
46/3	Макаронные изделия отварные	230	8,13	0,05	4,56	1,02	52,3	282,042	16,15	11	61,07	1,11	13,8	25,88	1,23	0,1	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	200	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'			27,03	8,77	32,8	5,99	144,67	968,467	145,87	91,4	322,7	9,15	48	441,35	4,12	0,59	39,31
Итого за день			46,16	15,56	63,11	7,46	233,81	1651,52	428,02	158,29	634,88	11,63	198,3	632,86	5,14	0,79	40,49

10 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,32	25,88	26,49	0	4,24	352,048	169,25	28,19	370,13	4,18	310,5	542	1,21	0,11	0,36
-	Масло сливочное	25	0,2	0,2	18,13	0	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			29,6	26,08	45,3	0,68	48,01	714,64	187,92	42,84	426,03	5,46	410,5	654,9	1,89	0,17	1,14
Обед																	
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,6114	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,529	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
259	Жаркое по-домашнему свинина	250	18,43	16,14	41,14	9,17	26,03	546,193	24,93	57,61	245,53	3,06	0	30,01	4,48	0,56	13,54
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	130	0,52	0	0,52	0,52	15,08	63,284	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Обед'			27,93	16,26	47,84	15,84	107,21	955,58	124,47	123,51	412,34	9,05	4,5	257,56	7,81	0,75	47,93
Итого за день			57,53	42,34	93,14	16,52	155,22	1670,22	312,39	166,35	838,37	14,51	415	912,46	9,71	0,92	49,07

11 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	14,31	2,95	9,26	2,79	36,45	257,007	129,67	62,8	208,75	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
7/12	Ватрушка с яблоками	85	7,35	1,17	8,6	8,51	49,31	301,00	38,22	12,73	66,44	1,28	9,32	18,09	4,28	0,08	0,65
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			25,96	4,12	18,5	11,74	128,77	750,33	188,89	92,93	320,79	6,4	36,32	68,42	5,54	0,32	5,17

Обед

-	Помидор	30	0,32	0,00	0,06	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	12,53	94,14	22,87	19,67	47,38	0,74	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
54-6г-2020	Рис отварной г	150	4,16	0,03	5,89	0,54	37,69	220,93	6,14	23,59	71,92	0,49	24,07	44,4	0,28	0,03	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			24,65	12,27	23,04	7,91	106,22	724,10	83,51	77,5	284,77	3,82	69,75	398,13	4,61	0,23	51,25
Итого за день			50,61	16,39	41,54	19,65	234,99	1474,43	272,4	170,43	605,56	10,22	106,07	466,55	10,2	0,55	56,42

12 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	36,84	229,18	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
11/12	Булочка Российская	80	4,93	0,68	4,48	0,49	37,48	207,34	16,45	6,42	40,64	0,54	19,34	35,43	0,65	0,05	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			14,95	3,62	11,3	1,35	106,57	580,16	140,84	34,45	182,08	1,83	43,34	80,13	1,58	0,16	0,55

Обед

-	Огурец соленый	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,7	0,12	0	1	0,02	0	0,98
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0	4,45	4,45	19,45	131,24	29,15	31,95	85,71	1,63	0	201,82	1,98	0,17	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,95	13,18	10,92	5,70	100,11	598,92	147,65	127,55	431,29	7,14	45,88	256,27	2,96	0,45	15,19
Итого за день			41,90	16,80	22,22	7,05	206,68	1179,08	288,49	162,00	613,37	8,97	89,22	336,40	4,54	0,61	15,74