

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

/ Е.Б. Мартянова /

2022 г.

Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

Е. М. Горелова/

2022 г.

Сезон: Лето

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



# МЕНЮ

## Летний лагерь

| №                  |                                                            | Вес<br>блюда | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       |
|--------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|----------|------------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|                    |                                                            |              | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |          | Ca                           | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |
| 1 день             |                                                            |              |          |             |         |              |                  |          |                              |       |       |      |          |        |       |       |       |
| Завтрак            |                                                            |              |          |             |         |              |                  |          |                              |       |       |      |          |        |       |       |       |
| 16/4               | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                 | 200          | 8,17     | 2,94        | 7,46    | 1,65         | 40,68            | 260,56   | 121,9                        | 48,48 | 181,6 | 1,31 | 24       | 46     | 0,2   | 0,18  | 0,52  |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                             | 20           | 5,26     | 5,26        | 5,32    | 0,00         | 0,00             | 70,12    | 200                          | 11    | 120   | 0,14 | 42       | 47,6   | 0,08  | 0,01  | 0,14  |
| 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                                             | 30           | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,07            | 67,17    | 0                            | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     |
| -                  | Хлеб ржаной                                                | 20           | 1,32     | 0,00        | 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' |                                                            |              | 16,85    | 8,20        | 13,24   | 2,11         | 72,93            | 475,18   | 331,1                        | 69,43 | 334,2 | 2,29 | 66       | 93,9   | 0,57  | 0,22  | 1,44  |
| 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        | 1508,9 | 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 | 119,7 | 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 | 125,6 | 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                                                | 40           | 2,64     | 0,00        | 0,48    | 0,48         | 16,68            | 77,35    | 14                           | 18,8  | 63,2  | 1,56 | 0        | 0,4    | 0,56  | 0,07  | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                                                            |              | 32,92    | 11,89       | 38,55   | 10,51        | 198,68           | 1249,96  | 213                          | 169,2 | 491   | 9,59 | 55,5     | 2005,4 | 7,24  | 0,7   | 25,24 |
| Итого за день      |                                                            |              | 49,77    | 20,09       | 51,79   | 12,62        | 271,60           | 1725,14  | 544                          | 238,6 | 825,2 | 11,9 | 121,5    | 2099,3 | 7,81  | 0,92  | 26,68 |

2 день

## Завтрак

|                           |                                            |       |              |             |              |             |               |               |            |             |            |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|--------------------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 11/4                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200   | 8,18         | 2,95        | 8,26         | 1,65        | 40,7          | 267,83        | 123        | 48,5        | 182        | 1,3        | 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          | 134,77        | 111        | 27          | 101        | 0,9        | 12         | 22,12        | 0,01        | 0,03        | 0,52        |
| 1/13                      | Бутерброд с маслом                         | 40/20 | 3,2          | 0,16        | 14,86        | 0,36        | 19,02         | 224,14        | 4,8        | 0           | 6          | 0          | 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       | 1,6        | 0          | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                            |       | <b>17,66</b> | <b>6,01</b> | <b>26,94</b> | <b>3,09</b> | <b>100,49</b> | <b>704,09</b> | <b>252</b> | <b>94,3</b> | <b>352</b> | <b>3,8</b> | <b>119</b> | <b>164,2</b> | <b>0,98</b> | <b>0,29</b> | <b>1,04</b> |

## Обед

|                        |                                                        |     |              |             |              |              |               |               |            |             |            |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|--------------------------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 40/1                   | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,6          | 1,29        | 7,26         | 5,96         | 8,54          | 105,1         | 81,4       | 21          | 65,4       | 1,2        | 10,3        | 13,77        | 2,75        | 0,01        | 1,87        |
| 6/2                    | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 250 | 1,83         | 0,13        | 3,01         | 2,68         | 9,26          | 68,439        | 39,2       | 19,2        | 40         | 0,7        | 4,5         | 310,6        | 1,27        | 0,04        | 13,6        |
| 46/3                   | Макаронные изделия отварные                            | 180 | 6,36         | 0,04        | 3,57         | 0,8          | 40,93         | 220,73        | 15         | 8,74        | 48,3       | 0,9        | 10,8        | 20,25        | 0,96        | 0,08        | 0           |
| 11/8                   | Печень в молочном соусе куриная                        | 100 | 16,44        | 1,43        | 6,15         | 0,06         | 5,67          | 143,56        | 54,2       | 6,73        | 42,7       | 0,1        | 10          | 18,5         | 0,09        | 0,02        | 0,09        |
| 37/10                  | Напиток из шиповника                                   | 200 | 0,24         | 0           | 0,1          | 0,1          | 14,6          | 55,735        | 4,37       | 1,14        | 1,12       | 0,2        | 0           | 65,1         | 0,26        | 0,01        | 39          |
| -                      | Фрукты                                                 | 150 | 0,6          | 0           | 0,6          | 0,6          | 17,4          | 73,02         | 24         | 13,5        | 16,5       | 3,3        | 0           | 7,5          | 0,3         | 0,05        | 15          |
| -                      | Хлеб пшеничный                                         | 60  | 3,97         | 0           | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                        |     | <b>34,67</b> | <b>2,88</b> | <b>21,58</b> | <b>11,07</b> | <b>141,22</b> | <b>878,27</b> | <b>232</b> | <b>89,1</b> | <b>277</b> | <b>7,9</b> | <b>35,6</b> | <b>436,2</b> | <b>6,19</b> | <b>0,27</b> | <b>69,5</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                        |     | <b>52,33</b> | <b>8,89</b> | <b>48,52</b> | <b>14,16</b> | <b>241,71</b> | <b>1582,4</b> | <b>485</b> | <b>183</b>  | <b>630</b> | <b>12</b>  | <b>155</b>  | <b>600,3</b> | <b>7,18</b> | <b>0,56</b> | <b>70,6</b> |

3 день

Завтрак

|                           |                                         |     |              |             |             |             |              |               |            |           |            |            |           |             |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 5/4                       | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,64         | 2,94        | 6,36        | 0,4         | 36,84        | 229,18        | 117        | 18,6      | 110        | 0,5        | 24        | 44,5        | 0,65        | 0,07        | 0,52        |
|                           | Йогурт стакан                           | 100 | 0,03         | 0           | 0,02        | 0           | 0            | 0,3037        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           | 0           | 0           | 0           |
| 27/10                     | Чай с сахаром                           | 200 | 0,08         | 0           | 0,02        | 0,02        | 9,84         | 37,802        | 0,29       | 0         | 0          | 0          | 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         | 38,676        | 7          | 9,4       | 31,6       | 0,8        | 0         | 0,2         | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                         |     | <b>10,04</b> | <b>2,94</b> | <b>6,84</b> | <b>0,86</b> | <b>69,09</b> | <b>373,13</b> | <b>124</b> | <b>28</b> | <b>141</b> | <b>1,3</b> | <b>24</b> | <b>44,7</b> | <b>0,93</b> | <b>0,11</b> | <b>0,52</b> |

Обед

|                        |                                                                |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |           |             |              |             |             |             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 6/1                    | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,53         | 0            | 5,96         | 5,96         | 9,32          | 92,692        | 41,4       | 17,8       | 31,9       | 0,6       | 0           | 322,3        | 2,78        | 0,03        | 33,9        |
| 16/2                   | Суп картофельный с бобовыми                                    | 250 | 5,54         | 0            | 5,56         | 5,56         | 24,31         | 164,06        | 36,4       | 39,9       | 107        | 2         | 0           | 252,3        | 2,47        | 0,21        | 5,65        |
| 3/3                    | Картофельное пюре                                              | 180 | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62         | 26,49         | 159,1         | 40,8       | 36,4       | 104        | 1,4       | 22,5        | 30,06        | 0,21        | 0,14        | 6,54        |
| 12/7                   | Биточки (котлеты) из рыбы минтай                               | 100 | 13,72        | 12,63        | 2            | 0,12         | 8,02          | 105,35        | 58,7       | 43,6       | 202        | 0,8       | 27,1        | 28,15        | 0,26        | 0,09        | 0,64        |
| -                      | 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         | 134,34        | 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       | 1,6       | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                |     | <b>32,72</b> | <b>13,29</b> | <b>19,6</b>  | <b>13,74</b> | <b>150,96</b> | <b>892,4</b>  | <b>229</b> | <b>178</b> | <b>539</b> | <b>12</b> | <b>49,6</b> | <b>640,6</b> | <b>6,78</b> | <b>0,61</b> | <b>65,7</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                |     | <b>42,77</b> | <b>16,23</b> | <b>26,43</b> | <b>14,6</b>  | <b>220,04</b> | <b>1265,5</b> | <b>354</b> | <b>206</b> | <b>680</b> | <b>14</b> | <b>73,6</b> | <b>685,3</b> | <b>7,71</b> | <b>0,72</b> | <b>66,2</b> |

4 день

Завтрак

|                           |                                   |     |              |              |              |             |              |               |            |             |            |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 8/5                       | Запеканка (сырники) из<br>творога | 200 | 33,8         | 32,52        | 19,2         | 2,02        | 26,85        | 418,46        | 285        | 41,5        | 369        | 1          | 112        | 128,4        | 1,51        | 0,08        | 0,47        |
| -                         | Молоко сгущенное                  | 20  | 1,44         | 1,44         | 1,7          | 0           | 11,1         | 63,48         | 61,4       | 6,8         | 43,8       | 0          | 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         | 38,66         | 2,18       | 0,56        | 1          | 0,1        | 0          | 0,1          | 0,01        | 0           | 0,78        |
| -                         | Хлеб пшеничный                    | 45  | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3         | 21,11        | 100,76        | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0            | 0           | 0           | 0           |
| -                         | Хлеб ржаной                       | 35  | 2,31         | 0            | 0,42         | 0,42        | 14,6         | 67,683        | 12,3       | 16,5        | 55,3       | 1,4        | 0          | 0,35         | 0,49        | 0,06        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                   |     | <b>40,64</b> | <b>33,96</b> | <b>21,64</b> | <b>2,76</b> | <b>83,49</b> | <b>689,04</b> | <b>360</b> | <b>65,4</b> | <b>469</b> | <b>2,5</b> | <b>121</b> | <b>138,3</b> | <b>2,05</b> | <b>0,16</b> | <b>1,45</b> |

Обед

|                        |                                                                                                |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 41/1                   | Салат из отварного<br>картофеля с соленным<br>огурцом, репчатым луком и<br>растительным маслом | 100 | 1,4          | 0            | 6,13         | 6,13         | 10,35         | 100,96        | 16,9       | 16,7       | 41,8       | 0,7        | 0           | 3,11         | 2,75        | 0,06        | 4,75        |
| 10/2                   | Рассольник домашний со<br>сметаной                                                             | 250 | 2,23         | 0,13         | 5,38         | 5,36         | 15,66         | 117,68        | 28,6       | 24,6       | 59,2       | 0,9        | 4,5         | 211,6        | 2,39        | 0,08        | 10,5        |
| 11/3                   | Капуста тушеная                                                                                | 180 | 4,2          | 0            | 3,42         | 3,89         | 20,83         | 121,34        | 95,8       | 36,4       | 72,7       | 1,3        | 0           | 366,1        | 1,94        | 0,06        | 37,6        |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) из мяса<br>кур                                                               | 100 | 14,83        | 13,48        | 12,44        | 1,63         | 9,29          | 208,7         | 40         | 15,8       | 126        | 1,2        | 45,4        | 58,78        | 1,31        | 0,06        | 0,33        |
| 6/10                   | Компот из кураги                                                                               | 200 | 1,02         | 0            | 0,06         | 0,06         | 23,18         | 87,599        | 31,3       | 20         | 27,2       | 0,7        | 0           | 116,6        | 1,1         | 0,02        | 0,32        |
| -                      | Хлеб пшеничный                                                                                 | 60  | 3,97         | 0            | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                                                |     | <b>30,88</b> | <b>13,61</b> | <b>28,9</b>  | <b>18,53</b> | <b>141,52</b> | <b>920,99</b> | <b>251</b> | <b>146</b> | <b>407</b> | <b>9,7</b> | <b>49,9</b> | <b>764,1</b> | <b>10,4</b> | <b>0,39</b> | <b>68,5</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                                                                |     | <b>71,53</b> | <b>47,57</b> | <b>50,53</b> | <b>21,3</b>  | <b>225,01</b> | <b>1610</b>   | <b>611</b> | <b>211</b> | <b>876</b> | <b>12</b>  | <b>170</b>  | <b>902,4</b> | <b>12,4</b> | <b>0,55</b> | <b>69,9</b> |



5 день  
Завтрак

|                           |                              |     |              |              |              |             |              |               |            |           |            |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 2/6                       | Омлет запеченный или паровой | 200 | 19,46        | 20,7         | 21,19        | 0           | 3,39         | 281,64        | 135        | 22,6      | 296        | 3,4        | 248        | 433,6        | 0,97        | 0,09        | 0,29        |
| 32/10                     | Кофейный напиток с молоком   | 200 | 3,14         | 2,84         | 3,21         | 0,07        | 14,39        | 96,371        | 117        | 13,3      | 83,7       | 0,1        | 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        | 0,1        | 100        | 112,5        | 0,25        | 0           | 0           |
| -                         | Хлеб пшеничный               | 45  | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3         | 21,11        | 100,76        | 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       | 1,2        | 0          | 0,3          | 0,42        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                              |     | <b>27,75</b> | <b>23,74</b> | <b>43,18</b> | <b>0,73</b> | <b>51,72</b> | <b>701,94</b> | <b>269</b> | <b>50</b> | <b>435</b> | <b>4,7</b> | <b>368</b> | <b>568,4</b> | <b>1,64</b> | <b>0,18</b> | <b>0,81</b> |

Обед

|                        |                                                              |     |              |              |              |             |               |               |             |             |            |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 22/2                   | Суп-лапша на курином бульоне                                 | 250 | 2,43         | 0,04         | 3,83         | 0,28        | 15,8          | 106,17        | 11,7        | 7,82        | 27,4       | 0,5        | 20          | 222,5        | 0,41        | 0,04        | 0,52        |
| 53/8                   | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины | 220 | 14,44        | 10,66        | 29,22        | 2,55        | 32,16         | 447,26        | 29,7        | 55,1        | 212        | 2,7        | 17,2        | 37,05        | 1,34        | 0,44        | 15,8        |
| 29/10                  | Чай с лимоном                                                | 200 | 0,12         | 0            | 0,02         | 0,02        | 9,83          | 38,66         | 2,18        | 0,56        | 1          | 0,1        | 0           | 0,1          | 0,01        | 0           | 0,78        |
| -                      | Хлеб пшеничный                                               | 60  | 3,97         | 0            | 0,39         | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                              |     | <b>24,2</b>  | <b>10,7</b>  | <b>34,56</b> | <b>4,33</b> | <b>120,01</b> | <b>876,8</b>  | <b>81,5</b> | <b>95,8</b> | <b>320</b> | <b>8,1</b> | <b>37,2</b> | <b>267,6</b> | <b>2,61</b> | <b>0,59</b> | <b>32,1</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                              |     | <b>51,95</b> | <b>34,44</b> | <b>77,74</b> | <b>5,06</b> | <b>171,73</b> | <b>1578,7</b> | <b>350</b>  | <b>146</b>  | <b>754</b> | <b>13</b>  | <b>406</b>  | <b>836</b>   | <b>4,25</b> | <b>0,78</b> | <b>33</b>   |

6 день  
Завтрак

|                           |                                                                 |     |              |             |             |             |               |               |            |             |            |            |             |              |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 19/4                      | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200 | 6,38         | 3,75        | 8,14        | 0,64        | 32,79         | 226,16        | 144        | 47,9        | 162        | 1,1        | 30,3        | 56,45        | 0,25        | 0,09        | 0,66        |
| 36/10                     | Какао с молоком                                                 | 200 | 3,64         | 2,9         | 3,34        | 0,6         | 24,1          | 134,77        | 111        | 27          | 101        | 0,9        | 12          | 22,12        | 0,01        | 0,03        | 0,52        |
| -                         | Хлеб пшеничный                                                  | 60  | 3,97         | 0           | 0,39        | 0,39        | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,2        | 0           | 0,3          | 0,42        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                 |     | <b>16,07</b> | <b>6,59</b> | <b>12,7</b> | <b>2,07</b> | <b>105,23</b> | <b>587,91</b> | <b>295</b> | <b>88,8</b> | <b>310</b> | <b>5,7</b> | <b>50,3</b> | <b>86,25</b> | <b>0,97</b> | <b>0,22</b> | <b>16,2</b> |

Обед

|                        |                                                         |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|---------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 21/1                   | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 100 | 0,88         | 0            | 6,01         | 6,01         | 4,01          | 72,148        | 18,9       | 15,8       | 31,8       | 0,7        | 0           | 67,21        | 3,02        | 0,04        | 16,1        |
| 18/2                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                | 250 | 3,21         | 0            | 2,45         | 2,45         | 23,6          | 127,39        | 16,5       | 22,8       | 59,3       | 1          | 0           | 242,1        | 1,24        | 0,1         | 6,12        |
| 4/9                    | Плов из мяса кур                                        | 200 | 18,32        | 15,07        | 14,87        | 2,18         | 38,33         | 359,34        | 22,2       | 35,2       | 166        | 1,7        | 32,2        | 338,2        | 1,78        | 0,06        | 1,11        |
| 6/10                   | Компот из кураги                                        | 200 | 1,02         | 0            | 0,06         | 0,06         | 23,18         | 87,599        | 31,3       | 20         | 27,2       | 0,7        | 0           | 116,6        | 1,1         | 0,02        | 0,32        |
| -                      | Хлеб пшеничный                                          | 60  | 3,97         | 0            | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                         |     | <b>30,03</b> | <b>15,07</b> | <b>24,26</b> | <b>11,57</b> | <b>133,93</b> | <b>858,17</b> | <b>103</b> | <b>113</b> | <b>347</b> | <b>5,6</b> | <b>32,2</b> | <b>764,6</b> | <b>7,7</b>  | <b>0,29</b> | <b>23,7</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                         |     | <b>46,1</b>  | <b>21,66</b> | <b>36,97</b> | <b>13,63</b> | <b>239,16</b> | <b>1446,1</b> | <b>398</b> | <b>201</b> | <b>657</b> | <b>11</b>  | <b>82,5</b> | <b>850,8</b> | <b>8,66</b> | <b>0,52</b> | <b>39,9</b> |



7 день

Завтрак

|                           |                                        |     |              |             |              |             |              |               |            |             |            |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|----------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 47/3                      | Макаронные изделия<br>отварные с сыром | 200 | 8,89         | 2,67        | 6,24         | 0,8         | 39,02        | 247,84        | 102        | 13,1        | 98,4       | 0,9        | 24,6       | 46,3         | 1,07        | 0,06        | 0,03        |
| -                         | Масло сливочное                        | 20  | 0,16         | 0,16        | 14,5         | 0           | 0,26         | 132,13        | 4,8        | 0           | 6          | 0          | 80         | 90           | 0,2         | 0           | 0           |
| 29/10                     | Чай с лимоном                          | 200 | 0,12         | 0           | 0,02         | 0,02        | 9,83         | 38,66         | 2,18       | 0,56        | 1          | 0,1        | 0          | 0,1          | 0,01        | 0           | 0,78        |
| -                         | Хлеб пшеничный                         | 50  | 3,31         | 0           | 0,33         | 0,33        | 23,45        | 111,95        | 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       | 1,2        | 0          | 0,3          | 0,42        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                        |     | <b>14,46</b> | <b>2,83</b> | <b>21,45</b> | <b>1,52</b> | <b>85,07</b> | <b>588,59</b> | <b>120</b> | <b>27,8</b> | <b>153</b> | <b>2,2</b> | <b>105</b> | <b>136,7</b> | <b>1,69</b> | <b>0,12</b> | <b>0,81</b> |

Обед

|                        |                                |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |           |             |              |             |             |             |
|------------------------|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 71                     | Винегрет овощной               | 100 | 1,3          | 0            | 8,93         | 10,14        | 6,7           | 109,82        | 14         | 12         | 22,3       | 0,4       | 0           | 306,2        | 4,51        | 0,02        | 1,68        |
| 16/2                   | Суп картофельный с<br>бобовыми | 250 | 5,54         | 0            | 5,56         | 5,56         | 24,31         | 164,06        | 36,4       | 39,9       | 107        | 2         | 0           | 252,3        | 2,47        | 0,21        | 5,65        |
| 3/3                    | Картофельное пюре              | 180 | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62         | 26,49         | 159,1         | 40,8       | 36,4       | 104        | 1,4       | 22,5        | 30,06        | 0,21        | 0,14        | 6,54        |
| 21/7                   | Суфле из рыбы минтай           | 100 | 13,45        | 13,13        | 2,48         | 0,04         | 3,79          | 91,061        | 61,1       | 23,9       | 152        | 0,6       | 17,2        | 22,29        | 0,33        | 0,06        | 0,26        |
| -                      | 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         | 134,34        | 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       | 1,6       | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| -                      | Фрукты                         | 150 | 0,6          | 0            | 0,6          | 0,6          | 17,4          | 73,02         | 24         | 13,5       | 16,5       | 3,3       | 0           | 7,5          | 0,3         | 0,05        | 15          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                |     | <b>32,23</b> | <b>13,78</b> | <b>23,04</b> | <b>17,83</b> | <b>144,12</b> | <b>895,23</b> | <b>204</b> | <b>152</b> | <b>479</b> | <b>12</b> | <b>39,7</b> | <b>618,7</b> | <b>8,59</b> | <b>0,58</b> | <b>33,1</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                |     | <b>46,69</b> | <b>16,61</b> | <b>44,49</b> | <b>19,35</b> | <b>229,19</b> | <b>1483,8</b> | <b>324</b> | <b>180</b> | <b>632</b> | <b>14</b> | <b>144</b>  | <b>755,4</b> | <b>10,3</b> | <b>0,69</b> | <b>34</b>   |

8 день

## Завтрак

|                           |                                          |       |              |             |              |             |              |               |            |           |            |          |           |             |             |             |             |
|---------------------------|------------------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 15/4                      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,46         | 2,94        | 6,58         | 0,65        | 42,09        | 251,38        | 144        | 34,1      | 229        | 0,9      | 24        | 44,5        | 0,8         | 0,13        | 0,52        |
| 1/13                      | Бутерброд с маслом                       | 40/10 | 3,12         | 0,08        | 7,61         | 0,36        | 18,89        | 158,08        | 2,4        | 0         | 3          | 0        | 40        | 45          | 0,1         | 0           | 0           |
| 27/10                     | Чай с сахаром                            | 200   | 0,08         | 0           | 0,02         | 0,02        | 9,84         | 37,802        | 0,29       | 0         | 0          | 0        | 0         | 0           | 0           | 0           | 0           |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 20    | 1,32         | 0           | 0,24         | 0,24        | 8,34         | 38,676        | 7          | 9,4       | 31,6       | 0,8      | 0         | 0,2         | 0,28        | 0,04        | 0           |
| -                         | Фрукты                                   |       | 0,6          | 0           | 0,6          | 0,6         | 17,4         | 73,02         | 24         | 13,5      | 16,5       | 3,3      | 0         | 7,5         | 0,3         | 0,05        | 15          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                          |       | <b>12,58</b> | <b>3,02</b> | <b>15,05</b> | <b>1,87</b> | <b>96,56</b> | <b>558,96</b> | <b>178</b> | <b>57</b> | <b>280</b> | <b>5</b> | <b>64</b> | <b>97,2</b> | <b>1,48</b> | <b>0,21</b> | <b>15,5</b> |

## Обед

|                        |                                               |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 19/1                   | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,74         | 0            | 5,97         | 5,97         | 3,22          | 67,542        | 23         | 13         | 39,2       | 0,6        | 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         | 131,12        | 24,4       | 25,8       | 72,8       | 1          | 4,5         | 31,1         | 2,46        | 0,08        | 7,21        |
| 12/8                   | Гуляш из мяса свинины                         | 100 | 12,38        | 10,91        | 32,64        | 0,09         | 5,37          | 363,67        | 13,5       | 21,1       | 139        | 1,5        | 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        | 12,8       | 84         | 124        | 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       | 0,2        | 0           | 65,1         | 0,26        | 0,01        | 39          |
| -                      | Хлеб пшеничный                                | 60  | 3,97         | 0            | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                               |     | <b>27,9</b>  | <b>11,07</b> | <b>49,63</b> | <b>13,87</b> | <b>115,37</b> | <b>1000,4</b> | <b>92</b>  | <b>164</b> | <b>439</b> | <b>7,7</b> | <b>39,5</b> | <b>429,5</b> | <b>6,88</b> | <b>0,65</b> | <b>55,9</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                               |     | <b>40,48</b> | <b>14,09</b> | <b>64,68</b> | <b>15,74</b> | <b>211,93</b> | <b>1559,4</b> | <b>270</b> | <b>221</b> | <b>719</b> | <b>13</b>  | <b>104</b>  | <b>526,7</b> | <b>8,36</b> | <b>0,86</b> | <b>71,4</b> |

9 день

Завтрак

|                           |                                                             |     |              |             |           |            |              |               |            |             |            |          |             |              |            |             |             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|-------------|-----------|------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|----------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| 17/4                      | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 200 | 6,24         | 3,75        | 8,14      | 0,64       | 33,02        | 228,53        | 145        | 33,9        | 155        | 0,7      | 30,3        | 56,59        | 0,18       | 0,09        | 0,66        |
|                           | Йогурт стакан                                               | 100 | 0,03         | 0           | 0,02      | 0          | 0            | 0,3037        | 0          | 0           | 0          | 0        | 0           | 0            | 0          | 0           | 0           |
| 32/10                     | Кофейный напиток с<br>молоком                               | 200 | 2,84         | 2,84        | 3,19      | 0          | 14,83        | 95,887        | 117        | 13,3        | 83,7       | 0,1      | 20          | 22           | 0          | 0,03        | 0,52        |
| -                         | Хлеб пшеничный                                              | 45  | 2,98         | 0           | 0,3       | 0,3        | 21,11        | 100,76        | 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       | 1,2      | 0           | 0,3          | 0,42       | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                             |     | <b>14,07</b> | <b>6,59</b> | <b>12</b> | <b>1,3</b> | <b>81,46</b> | <b>483,49</b> | <b>272</b> | <b>61,3</b> | <b>286</b> | <b>2</b> | <b>50,3</b> | <b>78,89</b> | <b>0,6</b> | <b>0,18</b> | <b>1,18</b> |

Обед

|                        |                                     |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 6/2                    | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 250 | 1,83         | 0,13         | 3,01         | 2,68         | 9,26          | 68,439        | 37,6       | 19,1       | 39,6       | 0,6        | 4,5         | 310,6        | 1,27        | 0,04        | 13,6        |
| 46/3                   | Макаронные изделия<br>отварные      | 180 | 6,36         | 0,04         | 3,57         | 0,8          | 40,93         | 220,73        | 12,6       | 8,61       | 47,8       | 0,9        | 10,8        | 20,25        | 0,96        | 0,08        | 0           |
| 274                    | Зразы рубленые из куры              | 100 | 13,33        | 11,24        | 20,83        | 11,77        | 15,17         | 297,95        | 42,6       | 22         | 143        | 1,7        | 36,3        | 62,92        | 5,63        | 0,07        | 2,07        |
| 20                     | Кисель из концентрата               | 200 | 0            | 0            | 0            | 0            | 6,77          | 27,759        | 0,08       | 0          | 0          | 0          | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           |
| -                      | Хлеб пшеничный                      | 60  | 3,97         | 0            | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0           | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                     |     | <b>28,73</b> | <b>11,4</b>  | <b>28,89</b> | <b>16,71</b> | <b>134,35</b> | <b>899,58</b> | <b>131</b> | <b>82</b>  | <b>310</b> | <b>8,1</b> | <b>51,6</b> | <b>401,7</b> | <b>8,72</b> | <b>0,3</b>  | <b>30,6</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                     |     | <b>42,8</b>  | <b>17,99</b> | <b>40,89</b> | <b>18,01</b> | <b>215,82</b> | <b>1383,1</b> | <b>403</b> | <b>143</b> | <b>596</b> | <b>10</b>  | <b>102</b>  | <b>480,6</b> | <b>9,32</b> | <b>0,48</b> | <b>31,8</b> |

10 день

Завтрак

|                           |                              |     |              |             |           |             |              |               |            |             |            |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|------------------------------|-----|--------------|-------------|-----------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 2/6                       | Омлет запеченный или паровой | 200 | 19,46        | 20,7        | 21,19     | 0           | 3,39         | 281,64        | 135        | 22,6        | 296        | 3,4        | 248        | 433,6        | 0,97        | 0,09        | 0,29        |
| -                         | Масло сливочное              | 25  | 0,2          | 0,2         | 18,13     | 0           | 0,33         | 165,16        | 6          | 0           | 7,5        | 0,1        | 100        | 112,5        | 0,25        | 0           | 0           |
| 29/10                     | Чай с лимоном                | 200 | 0,12         | 0           | 0,02      | 0,02        | 9,83         | 38,66         | 2,18       | 0,56        | 1          | 0,1        | 0          | 0,1          | 0,01        | 0           | 0,78        |
| -                         | Хлеб пшеничный               | 45  | 2,98         | 0           | 0,3       | 0,3         | 21,11        | 100,76        | 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       | 1,2        | 0          | 0,3          | 0,42        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                              |     | <b>24,73</b> | <b>20,9</b> | <b>40</b> | <b>0,68</b> | <b>47,16</b> | <b>644,23</b> | <b>154</b> | <b>37,2</b> | <b>352</b> | <b>4,6</b> | <b>348</b> | <b>546,5</b> | <b>1,65</b> | <b>0,15</b> | <b>1,07</b> |

Обед

|                        |                             |     |              |              |              |              |               |               |            |            |            |            |            |              |             |             |           |
|------------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| -                      | Огурец свежий               | 80  | 0,63         | 0            | 0,08         | 0,08         | 2,74          | 12,489        | 18         | 11         | 32,9       | 0,5        | 0          | 8            | 0,08        | 0,02        | 7,84      |
| 2/2                    | Борщ со сметаной            | 250 | 2,13         | 0,13         | 5,25         | 5,22         | 12,71         | 102,53        | 40         | 21,1       | 47,2       | 0,9        | 4,5        | 210,6        | 2,4         | 0,04        | 10,8      |
| 259                    | Жаркое по-домашнему свинина | 250 | 18,43        | 16,14        | 41,14        | 9,17         | 26,03         | 546,19        | 24,9       | 57,6       | 246        | 3,1        | 0          | 30,01        | 4,48        | 0,56        | 13,5      |
| 29/10                  | Чай с лимоном               | 200 | 0,12         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,83          | 38,66         | 2,18       | 0,56       | 1          | 0,1        | 0          | 0,1          | 0,01        | 0           | 0,78      |
| -                      | Хлеб пшеничный              | 60  | 3,97         | 0            | 0,39         | 0,39         | 28,14         | 134,34        | 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       | 1,6        | 0          | 0,4          | 0,56        | 0,07        | 0         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                             |     | <b>28,31</b> | <b>16,26</b> | <b>47,77</b> | <b>15,76</b> | <b>107,74</b> | <b>960,24</b> | <b>115</b> | <b>118</b> | <b>401</b> | <b>8,3</b> | <b>4,5</b> | <b>254,1</b> | <b>7,73</b> | <b>0,73</b> | <b>43</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                             |     | <b>53,05</b> | <b>37,16</b> | <b>87,77</b> | <b>16,44</b> | <b>154,9</b>  | <b>1604,5</b> | <b>269</b> | <b>155</b> | <b>753</b> | <b>13</b>  | <b>353</b> | <b>800,6</b> | <b>9,38</b> | <b>0,88</b> | <b>44</b> |