

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Общества с ограниченной

ответственностью «Продторг Плюс»

Р.Е. Татарский



СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

Красносадовской средней общеобразовательной

школы Азовского района

Г.Е. Мезинова



Примерное 18-дневное меню

для детей и подростков в летнем пришкольном
оздоровительном лагере

в 2025г

в оздоровительном лагере 2025г

1-день

Суп лапша домашняя с	1/225/25	549/2004	121,9	4,1	5,9	23,1	0,12	0,05	0	0	33	156	19	1,6	25,00
1 курицей															
Рыба, тушенная в томате с	1/90/50	374/2004	206	10,8	9,6	22,4	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	48,03
2 овощами															
3 Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
4 Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5 Овощи свежие	1/70	-----	19,7	1,07	0,11	3,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
6 Фрукты свежие	1/100	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	33,58
7 Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	0	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12
Всего			802,26	23,69	23,84	109,1	0,45	0,25	21	13	207	477	145	9,4	262,71

2-день

Завтрак															
Сырники из творога с	2/60/30	358/2004	202	6	5,5	25,6	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	53,3
1 сметаной															
Какао с молоком	1/200	694/2004	187	4,7	5	31,8	0,1	0,33	1,3	30	0	0	0	0	12,50
2 сгущенным															
3 Рулет с джемом	1/65	Пром. пр-ва	113	4,4	6,8	21	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	45,00
4 Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	23,78
Всего			556	15,82	17,38	83,2	0,24	0,75	12,2	50	270	305	54	2,9	

Обед															
Борщ с капустой и	1/225/25	110/2004	118,08	2,19	5,88	14,87	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	26,39
1 картофелем		411/2004													
с мясом отварным															
Шницель натуральный	1/90	450/2004	232,8	12,1	14,2	19,1	0,04	0,13	0	8	14	113	21	1,2	68,34
2 рубленый															
3 Макароны отварные	1/150	516/2004	220,5	5,25	6,15	29,25	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	10
4 Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5 Овощи свежие	1/70	-----	19,7	1,07	0,11	3,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	12,6
6 Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00

Всего				750,68	24,94	26,84	101,19	0,24	1	18	17	130	328	91	6,2	262,71
3-день																
Завтрак																
1	Каша манная на молоке	1/200	Табл 181/20	213	10,03	1,07	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3	26,71
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным	1/50/10/10	788/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50
	и сыром		3/2004													
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
4	Фрукты свежие	1/100	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	33,64
Всего				471,6	16,28	6,85	68,07	0,24	0,16	35,2	29	71	188	54	4,9	
Обед																
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/220/30	112/2004 137/2004	151	4,08	8,5	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	31,10
2	Печень тушеная в соусе	1/90/50	439/2004 600/2004	171,2	13,1	9,2	8,6	0,19	1,41	12,7	5240	30	239	17	5	58,46
3	Картофельное пюре	1/150	520/2004	109,73	3,08	5,33	19,13	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14,70
4	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	12,6
5	Печенье овсяное	3/30	Пром. пр-ва	155	1,3	3,5	22	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	25,2
6	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	0	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12
Всего				821,83	26,48	27,13	109,53	0,59	1,76	23,7	5259	256	647	146	11,6	262,71
4-день																
Завтрак																
1	Птица отварная с соусом паровым	1/90/30	487/2004 583/2004	134,7	10,5	8,57	2,9	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	50,4

Каша пшеничная	1/150	Табл 4/2004	219,5	4,6	6,7	33,55	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,00
2: рассыпчатая	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
3: Хлеб йодированный	1/60	-----	14	0,42	0,1	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9
4: Овощи свежие	1/200	пром. пр-ва	92	0,3	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	35,00
5: Сок фруктовый															
5: натуральный															
Всего			578,2	19,62	15,87	83,75	0,3	0,28	12,4	53	171	364	100	6,4	
Обед															
Суп картофельный с фасолью и мясом отварным	1/225/25	139/2004 411/2004	142	7,2	5,5	21	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	35,1
2: Биточки из говядины	1/90	451/2004	238,2	10,5	12,4	27,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	63,34
3: Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
4: Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0,1	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9
5: Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	18,19
6: Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
7: Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
Всего			790,36	26,52	26,23	100,85	0,45	0,29	22,8	13	195	446	131	8,6	262,71

5-день

Завтрак															
Рыба «Аппетитная»	1/90/150	385/2004	206	9,1	9,6	22,4	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	68
1: запеченная с капустой и луком															
Булочка «Домашняя» с маслом сливочным	1/50/10/16	788/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50
2: и сыром		3/2004													
3: Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	23,47
4: Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5: Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00

Всего																	582,6	19,15	15,88	83,47	0,22	0,12	12,2	18	92	243	82	6,4
Обед																												
1	Борщ зеленый с картофелем и сметаной	1/225/25	122/2004	118,08	2,19	5,88	23,1	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	30												
2	Рагу из птицы	1/90/150	489/2004	359,7	16,5	20,15	35,45	0,14	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	65,34												
3	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8												
4	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	0	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12												
5	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,4	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8												
Всего				712,68	23,61	26,53	101,35	0,3	0,98	27,6	49	162	375	89	6,2	262,71												
6-день																												
Завтрак																												
1	Запеканка из творога с соусом яблочным	1/100/50	366/2004	166,8	10,42	7,2	15,07	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	55,08												
			622/2004																									
2	Руллет с джемом	1/65	Пром. пр-ва	113	3,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	45,00												
5	Какао с молоком																											
5	сгущенным	1/200	694/2004	187	4,7	5	31,8	0,1	0,33	1,3	30	0	0	0	0	12,50												
6	Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	23,47												
Всего				520,8	19,24	19,08	77,67	0,24	0,75	12,2	50	270	305	54	2,9													
Обед																												
1	Рассольник домашний с мясом отварным	1/225/25	131/2004	185,3	6,8	8,34	16,7	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	31,54												
			411/2004																									
2	Тефтели из говядины с соусом томатным	2/45/30	461/2004	250,5	11,9	10,09	31,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	58,44												
			587/2004																									
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08												
4	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8												

5	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
	Всего			794,76	26,95	26,68	100,97	0,35	1,02	24,5	13	171	382	113	6,2	262,71

7-день

Завтрак																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/200	305/2004	164	5,4	9,2	29,4	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	26,4
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/10	788/2004 3/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
4	Кекс ванильный	1/50	Пром. пр-ва	155	5	3,5	10	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	38,00
5	Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	27,9
	Всего			577,6	16,65	18,48	75,87	0,19	0,21	15,2	15	146	187	71	5,4	

Обед

1	Суп картофельный с горохом и курицей	1/225/25	139/2004	142	5,2	5,5	25,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	27,48
2	Котлеты из говядины	1/90	451/2004	238,2	10,5	12,4	27,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	55,86
3	Рагу овощное	1/150	540/2004	151,4	5,3	2,5	26,9	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	21,97
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
	Всего			708	26,25	21	117,15	0,3	0,2	24,2	9	197	391	112	6,6	262,71

8-день

Завтрак																
1	Котлеты рубленые из птицы	1/90	498/2004	189,76	9,54	10,8	10,36	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	50,62

2	Каша гречневая	1/150	Табл 4/2004	141,86	4,1	4,3	21,1	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
3	Хлеб «Бородинский» ржаной	1/60	Пром. пр-ва	101,6	4,8	0,6	28,92	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	6,6
4	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,42	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром. пр-ва	92	0,3	-	15,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	35,00
6	Фрукты свежие	1/70	-----	43	0,22	0,01	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	13,56
Всего				585,02	19,38	15,81	83,38	0,33	0,24	21,9	13	176	326	109	7,8	
Обед																
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом отварным	1/225/25	110/2004 411/2004	118,08	2,19	5,88	14,87	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	26,39
2	Шницель натуральный рубленый	1/90	452/2004	232,8	12,1	14,2	19,1	0,04	0,13	0	8	14	113	21	1,2	68,34
3	Макаронные отварные	1/150	516/2004	220,5	5,25	6,15	29,25	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	10
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,6
5	Овощи свежие	1/60	-----	19,7	1,07	0,11	3,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12
Всего				809,18	24,61	26,84	111,52	0,24	1	16,2	17	130	326	91	6,4	262,71
9-день																
Завтрак																
1	Птица отварная с соусом паровым	1/90/30	487/2004 583/2004	134,7	10,5	8,57	2,9	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	50,4
2	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	219,5	4,6	6,7	33,55	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12
3	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,42	0,1	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12

Всего																586,3	19,52	15,87	83,75	0,3	0,28	12,4	53	171	364	100	6,4	
Обед																												
Суп картофельный с мясными фрикадельками																151	4,08	8,5	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	31,1
2 Печень тушеная в соусе																171,2	13,1	9,2	8,6	0,19	1,41	12,7	5240	30	239	17	5	58,46
3 Картофельное пюре																109,73	3,08	5,33	19,13	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14,7
4 Овощи свежие																14	0,77	0,1	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9
5 Фрукты свежие																68	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	19,65
6 Хлеб «Бородинский» ржаной																101,6	4,8	0,6	28,92	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	6,6
7 Сок фруктовый натуральный																92	0,3	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	35,00
Всего																707,53	26,85	23,81	101,15	0,6	1,64	33,7	5253	214	618	135	13	262,71

10-день

Завтрак																
1	Сырники из творога с сметаной	2/60/30	358/2004	202	6	5,5	25,6	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	53,3
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным	1/50/10/10	788/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50
3	и сыром		3/2004													
4	Какао с молоком сгущенным	1/200	694/2004	187	4,7	5	31,8	0,1	0,33	1,3	30	0	0	0	0	12,50
5	Фрукты свежие	1/80	-----	34	0,72	0,08	4,3	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	25,87
Всего				586	16,42	16,28	83,5	0,27	0,64	11,6	49	164	253	45	3,4	
Обед																
1	Суп картофельный с фасолью и мясом отварным	1/225/25	139/2004 411/2004	142	7,2	5,5	21	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	35

2	Котлеты из говядины	1/90	451/2004	238,2	10,5	12,4	27,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	55,86
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
4	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	0	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12
6	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
	Всего			797,66	25,62	26,15	111,88	0,42	0,27	11	13	179	433	122	6,6	262,71

11-день

Завтрак																
1	Котлеты рубленные из птицы	1/90	498/2004	189,76	9,54	10,8	14,56	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	50,62
2	Каша гречневая	1/150	Табл 4/2004	141,86	4,1	4,1	21,1	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
3	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0,2	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9
4	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром. пр-ва	92	0,3	0,2	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	35,00
5	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
	Всего			555,62	18,51	15,8	82,96	0,3	0,22	11,9	13	160	315	100	5,6	

Обед

1	Суп лапша домашняя с курицей	1/225/25	549/2004	121,9	4,1	5,9	23,1	0,12	0,05	0	0	33	156	19	1,6	25,00
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/90/50	374/2004	206	10,8	9,6	22,4	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	48,03
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5	Овощи свежие	1/70	-----	19,7	1,07	0,11	3,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
6	Фрукты свежие	1/100	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	33,58
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12
	Всего			802,26	23,69	23,84	109,1	0,45	0,25	21	13	207	477	145	9,4	262,71

12-день

Завтрак																			
1	Запеканка из творога с соусом яблочным	1/100/50	366/2004	166,8	10,42	7,2	15,07	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	55,08			
			622/2004																
2	Какао с молоком стуженным	1/200	694/2004	187	4,7	5	31,8	0,1	0,33	1,3	30	0	0	0	0	12,50			
3	Рулет с джемом	1/65	Пром.пр-ва	113	3,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	45,00			
4	Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	24,2			
	Всего			520,8	19,24	19,08	77,67	0,24	0,75	12,2	50	270	305	54	2,9				
Обед																			
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом отварным	1/225/25	110/2004	118,08	2,19	5,88	14,87	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	26,39			
			411/2004																
2	Шницель натуральный рубленый	1/90	452/2004	232,8	12,1	14,2	19,1	0,04	0,13	0	8	14	113	21	1,2	68,34			
3	Каша ячневая рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	229,5	6,6	5,4	38,55	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12			
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8			
5	Овощи свежие	1/70	-----	19,7	1,07	0,11	3,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	8,4			
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00			
	Всего			759,68	26,29	26,09	105,49	0,35	1,09	23,6	21	163	388	115	6,6	262,71			
13-день																			
Завтрак																			
1	Каша манная на молоке	1/200	Табл 4/2004	213	10,03	1,07	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3	26,71			
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/10	788/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50			
			3/2004																
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00			
4	Фрукты свежие	1/100	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	33,64			

Всего																	471,6	16,28	6,85	68,07	0,24	0,16	35,2	29	71	188	54	4,9
Обед																												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/220/30	112/2004	142	4,08	5,5	16	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	31,10												
			137/2004																									
2	Печень тушеная в соусе	1/90/50	439/2004	171,2	13,5	9,2	8,6	0,19	1,41	12,7	5240	30	239	17	5	58,46												
			600/2004																									
3	Картофельное пюре	1/150	520/2004	109,73	3,08	5,33	19,13	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14,70												
4	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	12,6												
5	Печенье овсяное	3/30	Пром. пр-ва	155	1,3	3,5	22	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	25,2												
6	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8												
7	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	12												
Всего				812,83	26,88	24,13	108,53	0,59	1,76	23,7	5259	256	647	146	11,6	262,71												
14-день																												
Завтрак																												
1	Птица отварная с соусом паровым	1/90/30	487/2004	134,7	10,5	8,57	2,9	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	50,4												
			583/2004																									
2	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	Табл 4/2004	219,5	4,6	6,7	33,55	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,00												
3	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8												
4	Овощи свежие	1/50	-----	14	0,42	0,1	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9												
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром. пр-ва	92	0,3	0,2	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	35,00												
Всего				578,2	19,62	16,07	83,75	0,3	0,28	12,4	53	171	364	100	6,4													
Обед																												
1	Суп картофельный с фасолью и мясом отварным	1/225/25	139/2004	142	7,2	5,5	21	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	35,1												
			411/2004																									

14-день

2	Биточки из говядины	1/90	451/2004	238,2	10,5	12,4	27,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	63,34
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
4	Овощи свежие	1/60	-----	14	0,77	0,1	2,5	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	9
5	Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	18,19
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	686/2004	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
7	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	118	3,8	0,5	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
	Всего			790,36	26,52	26,23	100,85	0,45	0,29	22,8	13	195	446	131	8,6	262,71

15-день

Завтрак

1	Рыба «Аппетитная» запеченная с капустой и луком	1/90/150	385/2004	206	9,1	9,6	22,4	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	68
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/16	788/2004 3/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50
3	Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	23,47
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром.пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром.пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
	Всего			582,6	19,15	15,88	83,47	0,22	0,12	12,2	18	92	243	82	6,4	

Обед

1	Борщ зеленый с картофелем и сметаной	1/225/25	122/2004	118,08	2,19	5,88	23,1	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	30
2	Рагу из птицы	1/90/150	489/2004	359,7	16,5	20,15	35,45	0,14	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	65,34
3	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
4	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	100,1	0,2	-	20,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1*	12
5	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	118	3,8	0,4	19,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
	Всего			712,68	23,61	26,53	101,35	0,3	0,98	27,6	49	162	375	89	6,2	262,71

16-день

Завтрак

Запеканка из второго с соусом яблочным	1/100/50	366/2004	166,8	10,42	7,2	15,07	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	55,08
		622/2004													
2 Рулет с джемом	1/65	Пром.пр-ва	113	3,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	45,00
Какао с молоком															
5 стуженным	1/200	694/2004	187	4,7	5	31,8	0,1	0,33	1,3	30	0	0	0	0	12,50
6 Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	23,47
Всего			520,8	19,24	19,08	77,67	0,24	0,75	12,2	50	270	305	54	2,9	

Обед

Рассольник домашний с мясом отварным	1/225/25	131/2004 411/2004	185,3	6,8	8,34	16,7	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	31,54
Тефтели из говядины с соусом томатным	2/45/30	461/2004 587/2004	250,5	11,9	10,09	31,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	58,44
3 Картофель отварной	1/150	518/2004	182,56	3	7,65	15,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
4 Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
5 Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
6 Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
Всего			794,76	26,95	26,68	100,97	0,35	1,02	24,5	13	171	382	113	6,2	262,71

17-день

Завтрак

1	Каша «Янтарная» (из пшеницы с яблоками)	1/200	305/2004	164	5,4	9,2	29,4	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	26,4
2	Булочка «Домашняя» с маслом сливочным и сыром	1/50/10/10	788/2004	163	5	5,7	21,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	37,50

3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
4	Кекс ванильный	1/50	Пром. пр-ва	155	5	3,5	10	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	38,00
5	Фрукты свежие	1/80	-----	54	0,72	0,08	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	27,9
Всего				577,6	16,65	18,48	75,87	0,19	0,21	15,2	15	146	187	71	5,4	

Обед

1	Суп картофельный с горохом и курицей	1/225/25	139/2004	142	5,2	5,5	25,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	27,48
2	Котлеты из говядины	1/90	451/2004	238,2	10,5	12,4	27,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	55,86
3	Рагу овощное	1/150	540/2004	151,4	5,3	2,5	26,9	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	21,97
4	Хлеб йодированный	1/60	Пром. пр-ва	118	3,8	0,5	24,6	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	4,8
5	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,92	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200	Пром. пр-ва	41,6	0,53	-	9,87	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6,00
Всего				708	26,25	21	117,15	0,3	0,2	24,2	9	197	391	112	6,6	262,71

18-день

Завтрак

1	Котлеты рубленные из птицы	1/90	498/2004	189,76	9,54	10,8	10,36	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	50,62
2	Каша гречневая	1/150	Табл 4/2004	141,86	4,1	4,1	21,1	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
3	Хлеб «Бородинский» ржаной	1/60	Пром. пр-ва	101,6	4,8	0,6	28,92	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	6,6
4	Овощи свежие	1/60	-----	16,8	0,42	0,1	3	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	10,8
5	Сок фруктовый натуральный	1/200	пром. пр-ва	92	0,3	0,2	15,2	0	0	0,4	0	16	6	6	1	35,00
6	Фрукты свежие	1/70	-----	43	0,22	0,01	4,8	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	13,56
Всего				585,02	19,38	15,81	83,38	0,33	0,24	21,9	13	176	326	109	7,8	

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	1/225/25	110/2004	118,08	2,19	5,88	14,87	0,05	0,8	10,8	0	11	65	13	0,8	26,39
---	------------------------------	----------	----------	--------	------	------	-------	------	-----	------	---	----	----	----	-----	-------

