

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУК КМЦ

В.А. Карпова

Приказ №668 от 18 марта 2025г.



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Школьное питание"

И.В. Фирного

20 ____ г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2025 г.
2 приема пищи



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал/кг	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Гликоиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						

01 день

Завтрак

1	Каши овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	26,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
4	Сыр 1/15	15	15	4,02	3,78		50,1	0,005	0,105	0,032	0,06	150	90	8,25	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (У1)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	13,2	19,736	68,61	504,862	0,3	36,27	0,113	1,437	316,661	292,441	87,948	4,111

Обед

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,78	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,38
2	Борщи со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Выпечка мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	16,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Сок фруктовый разливной в аэроупаковке 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			740	23,212	30,772	120,435	851,536	0,827	39,213	0,242	7,617	147,808	379,839	150,068	8,839
Всего:			36,412	50,568	189,045	1356,40	1,127	75,483	0,355	9,054	464,469	672,28	238,016	12,95	

02 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,17	3,099	314,203	0,105	6,86	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22.175	21.15	69.38	556.57	0.137	0.45	0.197	1.33	173.118	282.4	32.082	1.57
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3	Чай заварный с шиповником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
Итого:			500	23.065	21.27	94.758	662.724	0.172	35.49	0.197	1.53	209.17	302.702	46.758	3.196

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0.649	3.664	3.651	50.178	0.031	4.273	0.722	1.763	16.035	26.076	17.082	0.361
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054	23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16.904	16.704	41.976	385.856	0.224	3.336	0.32	4.12	45.3	272.503	112.48	2.077
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0.072		15.264	61.344	0.005	1.8		0.036	10.98	1.985	3.33	0.439
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
6	Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			700	25.323	27.92	100.372	754.054	0.497	32.663	1.214	8.662	128.467	398.837	182	6.226
Всего:				48.388	49.19	195.129	1.416.78	0.669	68.153	1.411	10.192	337.637	701.538	228.758	9.421

05 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0.342	3.71	2.394	44.338	0.034	14.25	0.006	1.812	10.188	15.27	11.532	0.359
2	Макаронные изделия с сыром 1/180/20	1767	200	13.641	10.477	55.165	369.515	0.141	0.14	0.067	1.802	223.15	191.987	24.064	1.329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.164			0.076	0.05	0.052	16.4	1.44
4	Чай заварный с сахаром 1/200	1675	200	0.12	0.031	15.041	60.921	0	0.06	0		12.528	4.95	4.664	0.539
Итого:			500	16.503	14.618	93.401	571.174	0.34	14.45	0.073	3.69	245.916	212.259	56.66	3.668

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.88	1.152	1.814	17.769	32.13	22.02	0.422
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4.246	6.471	14.285	132.364	0.086	9.242	0.166	1.984	36.234	61.854	25.508	0.985
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12.088	12.399	12.905	211.569	0.091	1.642	0.048	2.634	12.502	80.677	44.914	1.211
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3.053	4.406	24.524	149.96	0.181	30	0.021	0.203	24.54	90.263	35.016	1.426
5	1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
7	Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			740	23.736	27.531	107.348	772.114	0.612	45.384	1.387	7.4	113.583	335.763	164.058	8.994
Всего:				40.239	42.149	200.748	1.343.29	0.951	59.834	1.46	11.091	359.499	548.022	220.719	12.661

06 день

Завтрак

1	Капша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4.65	6.815	24.889	179.491	2.381	1.105	0.041	0.315	114.495	93.503	16.054	0.312
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0.1	7.25	0.14	66.21	0.001		0.04	0.1	2.4	3	0.04	0.02
4	Сыр 1/15	15	15	4.02	3.78		50.1	0.005	0.105	0.032	0.06	150	90	8.25	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114
6	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25

Итого:	555	13.034	19.757	69.108	506.377	2.545	36.995	0.127	0.739	371.868	258.438	57.684	2.776
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

Салат из свежей капусты со свежим огурцом														
1 1/60	1752	60	0.844	2.454	3.4	39.062	0.016	18.51	0.002	1.101	24.372	16.584	8.559	0.304
2 Снекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4.058	6.983	12.007	127.108	0.061	10.454	0.172	1.998	39.914	47.194	22.648	1.223
3 Тедфеля мясная в соусе 1/90	134	90	10.727	13.46	11.051	208.257	0.344	1.239	0.048	1.896	17.287	97.337	20.03	0.918
4 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573	
5 Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0.09		15.278	61.47	0.007	1.8		0.054	11.16	2.39	3.33	0.362
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.082			0.038	0.025	0.026	8.2	0.72
7 Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		730	25.596	28.517	103.508	773.069	0.795	32.003	0.242	9.32	124.663	380.884	186.268	8.45
Всего:			38.63	48.273	172.616	1.279.45	3.34	68.998	0.369	10.059	496.531	639.322	243.952	11.226

07 день

Завтрак														
1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22.175	21.15	69.38	556.57	0.137	0.45	0.197	1.33	173.118	282.4	32.082	1.57
2 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3 Чай заварный с сахаром и лимном 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.02	2.06	0	0.01	14.528	6.05	5.264	0.569
Итого:		505	22.99	21.286	93.521	657.616	0.192	37.51	0.197	1.54	212.646	305.45	48.346	3.39

Обед

1 Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0.469	3.663	1.756	41.868	0.017	1.621	0.006	1.602	11.852	14.338	7.775	0.212
Суп гороховый на бульоне с с/хариками														
2 1/200/10	1764	210	8.238	6.778	23.353	187.367	0.249	9.242	0.166	2.06	43.192	86.773	38.723	2.375
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10.432	9.395	20.311	207.523	0.109	0.853	0.030	2.545	28.567	115.527	26.612	1.012
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3.404	4.904	22.94	149.511	0.161	27.053	0.026	0.186	47.16	100.554	34.275	1.281
5 1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
7 Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:		750	24.423	24.889	112.401	771.297	0.735	40.338	0.272	5.597	180.568	389.875	140.528	9.769
Всего:			47.413	46.173	205.922	1.428.91	0.927	77.848	0.469	7.137	393.214	695.325	188.874	13.159

08 день

Завтрак														
1 Капша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6.51	8.275	28.879	216.031	0.136	1.105	0.041	1.02	126.695	177.453	51.694	1.222
2 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0.1	7.25	0.14	66.21	0.001		0.04	0.1	2.4	3	0.04	0.02
4 Сыр 1/15	15	15	4.02	3.78		50.1	0.005	0.105	0.032	0.06	150	90	8.25	
5 Чай заварный с шиповником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
6 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:		555	13.32	19.723	69.997	510.793	0.299	36.25	0.113	1.437	315.185	290.793	86.96	3.947

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,05	0,66	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,193	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	0,439
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8	0,036	10,98	1,985	3,33	0,439	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого:			730	23,033	30,774	115,475	831,001	0,788	17,083	0,907	7,956	126,459	399,458	148,748	6,584
Всего:				36,353	50,5	185,471	1,341,80	1,087	53,333	1,02	9,393	441,643	690,251	235,708	10,532
09 день															

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/180	1425	180	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,99	2,418
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (ч)	-/-	30	5,6	5,28	52,8	281,12	0,104			20,8	67,2	24	1,12	
Итого:			500	27,235	34,57	94,11	796,504	0,333	4,129	1,442	7,384	379,223	461,542	93,35	5,154

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,74	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-юмашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6	Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			700	25,571	28,641	93,541	734,222	0,542	59,864	0,498	8,356	120,512	338,679	162,004	8,952
Всего:				52,806	63,211	187,651	1,530,73	0,875	63,994	1,94	15,74	499,734	800,221	255,354	14,105
10 день															

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,65		1,641	29,577	18,12	9,252	0,36
2	Тертая мякоть в соусе 1/90	134	90	10,727	13,46	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			530	20,551	22,563	81,642	611,839	0,711	26,949	0,069	7,138	81,435	279,599	152,647	6,47

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
---	--	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Пи из свежей капусты с картофелем и															
2	Сметаной на: Бульоне 1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054	23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3	Макаронны с с курицей 1/200	40	200	21.748	20.253	41.561	435.513	0.146	1.875	0.029	5.171	166.399	225.35	61.98	1.827
4	Комлот из яблок и ягол з/м 1/180	1448	180	0.09		15.278	61.47	0.007	1.8		0.054	11.16	2.39	3.33	0.362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
6	Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			700	30.185	31.468	99.971	803.837	0.421	31.202	0.923	9.731	249.746	352.089	131.5	5.899
Весов:				50.735	54.032	181.612	1.415.68	1.131	58.151	0.993	16.869	331.18	631.687	284.147	12.37
11 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4.74	6.775	32.479	209.851	0.103	1.105	0.041	0.3	123.095	177.453	47.794	0.772
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0.1	7.25	0.14	66.21	0.001		0.04	0.1	2.4	3	0.04	0.02
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4.02	3.78		50.1	0.005	0.105	0.032	0.06	150	90	8.25	
5	Чай заварной с сахаром и лимсом 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.02	2.06	0	0.01	14.528	6.05	5.264	0.569
6	Фрукты свежие по сезону (У) 1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			560	11.475	18.241	72.36	499.507	0.287	38.27	0.113	0.727	315.061	293.541	84.648	3.691

Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0.469	3.663	1.756	41.868	0.017	1.621	0.006	1.602	11.852	14.338	7.775	0.212
2	Суп гороховый на бульоне с с/хариками	1764	210	8.238	6.778	23.353	187.367	0.249	9.242	0.166	2.06	43.192	86.773	38.723	2.375
3	Котлета рыбная запеченная в ёдном соусе 1/90	1766	90	10.432	9.395	20.311	207.525	0.109	0.853	0.030	2.545	28.567	115.527	26.612	1.012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3.404	4.904	22.94	149.511	0.161	27.053	0.026	0.186	47.16	100.554	34.275	1.281
5	1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123			0.057	0.038	0.039	12.3	1.08
7	Хлеб ржан-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06			0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
Итого:			750	26.143	25.34	119.72	811.513	0.755	40.389	0.228	7.158	153.309	388.031	143.985	9.83
Весов:				37.618	43.581	192.08	1311.02	1.042	78.659	0.341	7.885	468.37	681.572	228.633	13.521
12 день															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22.175	21.15	69.38	556.57	0.137	0.45	0.197	1.33	173.118	282.4	32.082	1.57
2	Фрукты свежие по сезону (У) 1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3	Чай заварной с пшпвником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0		11.052	3.302	3.676	0.375
Итого:			500	23.065	21.27	94.758	662.724	0.172	35.49	0.197	1.53	209.17	302.702	46.758	3.196
Обед															
1	Салат из свежкты с маслом 1/60	1682	60	0.854	4.852	5.009	67.118	0.011	5.692		2.169	23.267	24.924	12.654	0.814
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.28	34.61	68.65	22.356	1.087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12.088	12.399	12.905	211.569	0.091	1.642	0.048	2.634	12.502	80.677	44.914	1.211

4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573	
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0.072		15.264	61.344	0.005	1.8	0.036	10.98	1.985	3.33	0.439	
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123		0.057	0.038	0.039	12.3	1.08	
7	Хлеб ржаног-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06		0.69	9.9	58.2	17.1	1.35	
Итого:			740	28.11	30.05	115.072	843.173	0.596	19.408	0.247	11.41	113.302	393.628	219.055	9.554
Всего:				51.175	51.32	209.829	1.505.90	0.768	54.898	0.444	12.94	322.472	696.33	265.813	12.749
13 день															

Завтрак																				
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0.342	3.71	2.394	44.338	0.034	14.25	0.006	1.812	10.188	15.27	11.532	0.359					
2	Макаронн (стварные с сыр) 1/180/20	1767	200	13.641	10.477	55.165	369.515	0.141	0.14	0.067	1.802	223.15	191.987	24.064	1.329					
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.4	0.4	20.8	96.4	0.164		0.076	0.05	0.052	16.4	1.44						
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114					
Итого:			500	18.197	16.099	97.888	609.229	0.34	15.175	0.087	3.698	313.323	262.206	62.036	3.242					
Обед																				
1	Салат из моркови с маслом 1/60	405	60	0.657	3.641	4.809	54.637	0.026	4.05	0.66	1.752	16.383	24.855	16.326	0.673					
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4.246	6.471	14.285	132.364	0.086	9.242	0.166	1.984	36.234	61.854	25.508	0.985					
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16.619	21.444	29.91	379.11	0.623	34.65	0.32	3.777	39.692	199.453	57.132	2.457					
4	1/180	116	180	0	0	20.16	80.642	0.036	1.62		0.018	12.6	12.6	7.2	2.52					
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123		0.057	0.038	0.039	12.3	1.08						
6	Хлеб ржаног-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06		0.69	9.9	58.2	17.1	1.35						
Итого:			700	25.122	32.157	100.364	791.353	0.954	49.562	1.146	8.277	114.847	357.001	135.566	9.065					
Всего:				43.319	48.255	198.252	1.400.58	1.293	64.736	1.233	11.975	428.17	619.207	197.602	12.308					
14 день																				

Завтрак																				
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.88	1.152	1.814	17.769	32.13	22.02	0.422					
2	Тертель мясная в соусе 1/90	134	90	10.727	13.46	11.051	208.257	0.344	1.239	0.048	1.896	17.287	97.337	20.03	0.918					
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3.78	4.331	41.024	218.195	0.179		0.021	0.473	41.28	174.909	64.251	1.16					
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123		0.057	0.038	0.039	12.3	1.08						
5	Чай заварной с сахаром и лимон 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.02	2.06	0	0.01	14.528	6.05	5.264	0.569					
6	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35	0.2	25	17	11	1.25						
Итого:			635	17.871	21.881	96.09	652.777	0.736	41.179	1.221	4.45	115.902	327.465	134.865	5.399					
Обед																				
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0.981	3.653	4.185	53.545	0.02	22.05	0.18	1.668	27.687	20.28	11.232	0.369					
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4.058	6.983	12.007	127.108	0.061	10.454	0.172	1.998	39.914	47.194	22.648	1.223					
3	Макаронник с курицей 1/200	40	200	21.748	20.253	41.561	435.513	0.146	1.875	0.029	5.171	166.399	225.35	61.98	1.827					
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0.09		15.278	61.47	0.007	1.8		0.054	11.16	2.39	3.33	0.362					
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.123		0.057	0.038	0.039	12.3	1.08						
6	Хлеб ржаног-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06		0.69	9.9	58.2	17.1	1.35						
Итого:			700	30.477	31.49	104.23	822.236	0.416	36.179	0.381	9.638	255.097	353.453	128.59	6.212					
Всего:				48.348	53.371	200.32	1.475.01	1.152	77.358	1.603	14.087	370.999	680.917	263.455	11.611					