

Утверждаю:

ИП «Глухов»



Д.В. Глухов

«01» июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№

«01» июня 2025 г.

Примерное 15-дневное меню горячего питания для детей, посещающих летний оздоровительный лагерь
города Лермонтова на 2025 учебный год

Сезон: Лето

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность ,ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe

1 неделя

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№ 204	Макароны с сыром	150/30	36,14	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
	Мороженное	80	45,00	4,1	14,3	22,6	188	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	18,48	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			106,20	29,60	42,56	83,20	679,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 101	Суп из овощей	250	12,51	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№70	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№ 279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	54,82	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41

№321	Гречка отварная рассыпчатая	150	15,55	8,73	6,08	32,90	214,30	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
№376	Компот из сухофруктов	200	6,85	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			107,32	25,84	22,73	117,09	767,00	0,63	21,15	1,11	263,36	343,03	856,51	15,76
итого за день:			213,52	55,44	65,29	200,29	1446,30	1,25	35,25	1,42	354,26	385,13	1048,11	18,56
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
№312	Каша молочная из манной крупы	200/5	18,28	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2
№ 338	Пряники	50	20,00	2,45	1,9	38,7	181,5	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№ 14	Масло сливочное	10	9,80	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			52,61	3,58	7,94	36,91	674,00	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,00	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№ 71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№291	Плов из птицы	90/150	71,67	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№376	Чай с с сахаром	200/15	2,31	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			100,56	29,08	28,30	80,20	570,90	0,42	10,26	1,00	109,69	291,59	882,24	12,15
итого за день:			153,17	32,66	36,24	117,11	1244,90	0,55	36,84	1,00	158,83	352,09	935,74	14,71
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№ 224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	150/30	58,11	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	18,48	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3

№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			83,17	29,58	32,61	62,73	497,40	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 82	Борщ с капустой и сметаной	250/5	14,91	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№71	Помидоры свежие	60	13,13	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№ 235	Котлета из рыбы (минтай)	90	37,32	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
№312	Картофельное пюре	150	22,43	3,83	5,43	38,6	255,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№388	Напиток из шиповника	200	9,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			101,76	26,37	15,65	117,58	738,40	0,67	28,36	0,22	108,74	262,10	232,38	12,60
итого за день:			184,93	55,95	48,26	180,31	1235,80	1,09	40,26	0,72	187,84	426,50	492,68	16,00
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	24,44	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	13,44	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
х/к	Вафли "Чоко пай"	40	25,20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№14	Масло сливочное	10	9,80	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			79,46	23,90	34,66	69,58	627,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№82	Суп картофельный с горохом	250	10,08	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№291	Филе птицы, тушенное в соусе	90/50	76,42	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
	Рис отварной	150	13,45	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20

Итого обед:			119,83	42,66	36,15	120,37	793,50	0,92	9,46	0,80	279,39	339,18	1107,74	16,44
итого за день:			199,28	66,56	70,81	189,95	1420,50	1,26	20,73	1,10	341,49	449,18	1328,24	20,60
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	140/50	110,28	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			129,99	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№ 113	Суп лапша по домашнему	250	7,70	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	48,20	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№203	Макароны отварные	150	8,93	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5,0	0,0	138,0	20,58	108,2	04,7
№349	Компот из свежих яблок	200	10,09	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,500	0,10	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
итого обед:		890	79,37	28,60	28,38	102,98	698,00	0,59	13,80	0,62	207,90	63,08	258,20	9,30
итого за			209,35	47,14	48,12	145,48	1194,30	1,59	36,32	0,63	244,40	257,48	308,10	10,66
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№396	Блины со сгущенным молоком	140/20	42,56	5,2	5,9	10	337,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№338	Сок ФРУКТОВЫЙ	200	25,00	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			72,10	8,20	6,66	48,70	496,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	14,31	6,42	5,61	36,27	228,3	0,30	11,2	0,6	72,7	59,01	72,3	02,5
№71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№268	Шницель из говядины	90	59,45	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
№321	Гречка отварная рассыпчатая	150	15,55	8,73	6,08	32,90	214,30	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70

№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			109,19	30,34	25,55	120,39	808,40	0,92	28,86	1,38	307,30	321,54	895,44	17,95
итого за день:			181,29	38,54	32,21	169,09	1304,50	1,56	46,96	3,39	462,00	443,44	982,34	20,65
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№173	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	21,92	6,6	9,7	24,4	290,6	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№ 15	Сыр Российский	20	13,44	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
№14	Масло сливочное	10	9,80	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
х/к	Вафли в инд. упаковке	20	12,60	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		500	62,29	8,21	20,73	46,05	591,30	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57
ОБЕД 7 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	10,08	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5
№70	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№293	Плов из птицы	90/150	71,67	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№349	Компот из сухофруктов	200	6,85	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			106,18	33,59	30,16	101,28	636,00	0,62	1,19	0,80	151,15	314,00	909,98	11,87
итого за день:			168,47	41,80	50,89	147,33	1227,30	0,88	25,31	1,60	198,75	443,66	1096,74	13,44
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг из творога с повидлом	120/30	79,62	42,48	36,97	45,10	387,00	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	18,48	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№378	Напиток кофейный с молоком	200	17,04	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8

Итого завтрак:		522	117,37	43,48	36,97	63,30	540,05	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
№113	Борщ с фасолью и сметаной	250/5	15,27	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№71	Помидоры свежие	60	13,13	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№ 235	Биточки из рыбы	90	37,32	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№304	Пюре картофельное	150	22,43	3,83	5,43	38,6	222,8	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№342	Компот из свежих яблок	200	10,09	0,20	0,20	27,10	111,10	0,00	4,00	0,000	4,90	14,50	4,40	0,90
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
итого обед:			102,68	26,02	29,43	129,04	826,02	0,55	14,60	0,22	106,96	184,10	337,70	14,43
итого за			220,05	69,50	66,40	192,34	1366,07	0,76	18,66	0,98	173,53	387,65	954,44	22,08
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№188/ 2	Каша жидкая молочная из риса и пшена	200/5	21,77	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№14	Масло сливочное	10	9,80	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 338	Пряники	50	20,00	2,45	1,9	38,7	181,5	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			56,10	8,33	10,08	49,80	686,90	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№101	Суп с крупой рисовой	250	11,20	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
№71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№268	Котлета рубленая из птицы(грудка)	90	48,20	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
№203	Макароны отварные с маслом	150	8,93	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			88,21	29,00	31,80	118,72	774,62	0,61	25,22	2,16	225,85	275,33	866,44	22,13
итого за день:			144,32	37,33	41,88	168,52	1461,52	0,81	29,35	2,46	238,25	437,53	1084,14	76,19
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														

№ 210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	55,37	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	60	10,68	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	18,48	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с лимоном	200/15/7	4,35	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			91,11	1,73	0,38	25,40	497,30	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
№112	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№292/ 331	Птица тушенная с овощами	90/150	87,22	26,3	22,1	43,6	441,3	0,43	51	0,04	77,2	311,1	84,05	3,89
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:			116,10	34,08	25,62	101,32	731,90	0,74	59,89	1,00	174,60	539,35	796,29	14,20
итого за день:			207,21	35,81	26,00	126,72	1229,20	0,84	62,72	1,00	186,70	550,65	825,69	15,36
Завтрак 11 день														
№ 204	Макароны с сыром	150/30	36,14	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	18,48	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			61,20	25,50	28,26	83,20	491,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80
ОБЕД 11 ДЕНЬ														
№ сб	Юшка из кабачков со сметаной	250/5	26,99	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№70	Помидоры свежие	60	13,13	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№ 279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	54,82	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41
№321	Гречка отварная рассыпчатая	150	15,55	8,73	6,08	32,90	214,30	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
№376	Компот из сухофруктов	200	6,85	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20

итого обед:			121,80	23,53	23,97	107,33	729,20	0,57	30,34	0,11	227,70	187,88	228,07	11,24
итого за день:			183,00	49,03	52,23	190,53	1220,50	1,19	44,44	0,42	318,60	229,98	419,67	14,04
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ														
№312	Каша молочная из манной крупы	200/5	18,28	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2
№ 15	Сыр Российский	15	13,44	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
№ 14	Масло сливочное	10	9,80	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			46,05	8,29	27,98	46,18	547,00	0,26	24,12	0,20	50,60	132,66	186,76	1,56
ОБЕД 12 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и	250	9,00	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№291	Плов из птицы	90/150	71,67	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№376	Чай с с сахаром	200/15	2,31	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
итого обед:			100,56	29,08	28,30	80,20	570,90	0,42	10,26	1,00	109,69	291,59	882,24	12,15
итого за день:			146,61	37,37	56,28	126,38	1117,90	0,68	34,38	1,20	160,29	424,25	1069,00	13,71
ЗАВТРАК 13 ДЕНЬ														
№ 224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	150/30	58,11	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	18,48	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			83,17	26,40	21,26	72,90	497,40	0,72	21,90	0,21	86,60	74,20	194,30	3,50
ОБЕД 13 ДЕНЬ														
№82	Борщ с капустой и сметаной	250/5	14,91	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№70	Помидоры свежие	60	13,13	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0

№ 235	Котлета из рыбы (минтай)	90	37,32	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
№310	Картофель отварной с маслом сливочным	150	21,45	3,83	5,43	38,6	255,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№388	Напиток из шиповника	200	9,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
итого обед:			100,77	26,37	15,65	117,58	738,40	0,67	28,36	0,22	108,74	262,10	232,38	12,60
итого за день:			183,94	52,77	36,91	190,48	1235,80	1,39	50,26	0,43	195,34	336,30	426,68	16,10
ЗАВТРАК 14 ДЕНЬ														
№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	24,44	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	15	13,44	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	12,60	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№14	Масло сливочное	10	9,80	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		505	66,86	22,86	29,06	69,06	627,00	0,22	5,96	0,50	68,40	186,90	232,30	3,94
ОБЕД 14 ДЕНЬ														
№82	Суп картофельный с горохом	250	10,08	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№291	Филе грудки птицы, тушенное в соусе	90/50	76,42	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№304	Рис отварной	150	13,45	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
итого обед:			119,83	42,66	36,15	120,37	793,50	0,92	9,46	0,80	279,39	339,18	1107,74	16,44
итого за день:			186,68	65,52	65,21	189,43	1420,50	1,14	15,42	1,30	347,79	526,08	1340,04	20,38
ЗАВТРАК 15 ДЕНЬ														
№841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	140/50	107,78	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	13,13	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,35	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8

Итого завтрак:			127,49	19,02	19,74	44,54	496,30	1,01	22,58	0,80	95,10	383,95	652,64	8,41
ОБЕД 15 ДЕНЬ														
№ 113	Суп лапша по домашнему	250	8,97	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	48,20	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	10,24											
№349	Компот из свежих яблок	200	10,09	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,500	0,10	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,23	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,23	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
итого обед:			81,95	19,87	22,30	70,08	483,70	0,30	8,80	0,60	69,90	42,50	150,00	4,60
итого за день:			209,44	38,89	42,04	114,62	980,00	1,31	31,38	1,40	165,00	426,45	802,64	13,01
Всего за 15 дней:			2790,00	269,80	277,64	698,94	2811,65	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00
Средняя за 15 дней:			186,00	525	577	1535	2812	109	434	107	2039	2184	4401	262

