

"Согласовано"
Директор (или начальник лагеря) МОУ СОШ

"Утверждено"
Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

" 2026 г.

Мальцев Р.В. 2026 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2026 г.

2. ПРИЕМА ПИЩИ

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
01 день																		
Земляков																		

Завтрак

1	Капша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222			
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/200/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730			
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519			
4	Фрукты свежие в нарезке (в) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200			
Итого:			520	15,350	18,346	64,721	485,396	0,254	3,380	0,111	1,193	392,600	362,871	89,315	4,672			

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112	60	0,390	3,111	2,766	40,623	0,034	13,350	0,005	1,536	11,208	17,190	11,172	0,371			
2	Борщ со свежей капустой с карпатофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181			
3	Виточек мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040		1,816	12,675	97,941	21,351	1,536			
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160			
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520			
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720			
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900			
Итого:			720	26,473	30,603	112,152	829,921	0,938	30,864	0,198	5,461	129,110	385,199	145,474	8,389			
Всего:				41,823	48,949	176,873	1 315,318	1,192	34,244	0,309	6,654	521,710	748,070	234,789	13,061			

Ужин

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,348	18,520	2,011	248,117	0,075	0,489	0,293	2,862	275,223	325,999	26,444	2,568			
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720			
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441			
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (в)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120			
5	Фрукты свежие в нарезке (в) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200			
Итого:			530	25,748	24,021	88,553	673,391	0,301	3,029	0,293	3,010	309,561	400,626	63,571	7,049			

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212			
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363			
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703			
4	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448	180	0,121		13,080	52,802	0,009	0,878		0,046	9,459	1,619	2,358	0,419			
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900			
Итого:			710	29,509	27,436	91,890	732,520	1,082	49,856	0,524	5,280	113,318	360,653	131,213	7,317			
Всего:				55,257	51,457	180,443	1 405,911	1,382	52,885	0,817	8,290	422,879	761,280	194,784	14,366			

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304			
2	Тертель мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918			

3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
6	Фрукты свежие в нарезке (У) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			630	20,974	21,367	99,089	672,554	0,628	21,960	0,189	4,794	75,981	183,896	58,196	6,140

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,574	56,457	1,004
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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,068	25,628	92,642	721,492	0,503	32,142	0,193	7,733	119,512	388,476	221,892	10,433
Всего:				51,042	46,995	191,732	1 394,045	1,131	54,101	0,382	12,527	195,492	572,372	280,088	16,573

04 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (У) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,690	27,953	91,533	708,471	0,174	2,990	0,095	8,920	184,252	287,251	36,159	4,212

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,804	22,560	1,211
3	Плов с курицей 1/220	1443	220	20,047	19,062	51,337	457,097	0,272	3,741	0,352	4,593	52,787	328,173	134,790	2,479
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,829	27,566	108,450	793,212	0,498	19,008	1,246	8,450	144,399	460,494	210,457	6,146
Всего:				50,519	55,520	199,983	1 501,683	0,673	21,998	1,341	17,370	328,650	747,745	246,616	10,357

05 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (У)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			530	22,103	19,298	143,201	834,899	0,444	14,450	0,073	3,426	266,626	279,459	80,660	4,779

Обед

1	Салат из свежих капусты со свежим луком 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,839	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,394	25,873	100,217	755,298	0,580	67,394	0,031	5,566	140,335	391,227	162,655	8,489
Всего:				52,497	45,171	243,418	1 590,197	1,023	81,844	0,104	8,992	406,961	670,686	243,315	13,268

06 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
---	--------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094	
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000	0,020	0,002	1,100	0,001	2,200	
Итого:			520	12,043	15,740	67,625	460,335	0,220	2,916	0,105	0,474	346,183	319,486	73,301	3,796

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,834	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	24,960	26,967	111,710	789,381	0,770	18,919	1,141	8,557	117,628	369,175	188,343	7,659
Всего:				37,003	42,707	179,335	1 249,716	0,990	21,835	1,246	9,032	463,810	688,660	261,644	11,455

Завтрак

1	Манник с ягодным соусом 1/160/40	800	200	11,385	17,716	100,940	608,742	5,170	1,269	0,135	1,635	81,672	138,831	20,362	1,505
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	11,905	17,746	122,782	698,463	5,200	2,329	0,135	1,655	94,112	144,881	25,027	4,236

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	22,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разлитый в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	30,581	25,822	91,984	722,656	0,639	41,582	0,207	4,216	138,995	371,632	164,018	9,010
Всего:				42,486	43,568	214,766	1 421,119	5,839	43,911	0,343	5,871	233,107	516,513	189,045	13,246

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	15,350	18,346	64,721	485,396	0,254	3,380	0,111	1,193	392,600	362,871	89,315	4,672

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	7,252	2,632	20,654	135,306	0,144	17,326	0,163	1,132	38,822	129,983	36,264	1,283
3	Котлета мясная 1/90	1742	90	15,693	17,683	16,477	287,823	0,514	1,030		1,816	12,553	96,999	21,146	1,521
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		12,564	50,544	0,005	1,800		0,036	10,899	1,985	3,330	0,430
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,057	28,111	114,941	832,991	0,985	41,018	0,186	5,354	134,671	460,300	154,221	6,356
Всего:				45,407	46,457	179,662	1 318,387	1,239	44,398	0,296	6,548	527,271	823,171	243,536	11,028

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,348	18,520	2,011	248,117	0,075	0,489	0,293	2,862	275,223	325,999	26,444	2,568
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,013	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			510	27,181	25,361	89,887	696,516	0,292	2,195	0,306	2,926	367,910	443,732	67,681	6,702

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,005	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Азу с курицей 1/220	7741	220	20,265	15,455	31,488	346,113	0,271	35,916	0,011	2,426	46,196	232,116	104,687	3,092
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,129	23,926	86,514	669,907	0,515	55,730	0,189	5,499	114,735	345,262	163,599	8,710
Всего:				54,310	49,287	176,400	1,366,424	0,806	57,925	0,495	8,426	482,645	788,994	231,280	15,412

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Тфтели мясные в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	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	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			530	20,506	21,964	78,651	594,301	0,713	23,349	0,249	6,901	78,351	281,534	154,561	6,462

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	20,993	18,734	48,968	448,452	0,170	3,001	0,160	5,668	37,760	171,391	66,402	2,210
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,121		13,080	52,802	0,009	0,878		0,046	9,459	1,619	2,358	0,419
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			680	28,017	27,173	93,187	729,374	0,422	34,873	0,338	8,346	102,883	227,621	114,332	5,243
Всего:				48,523	49,137	171,838	1,323,675	1,135	58,222	0,587	15,246	181,233	509,155	268,894	11,704

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/205/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	13,580	16,846	68,321	479,216	0,221	3,380	0,111	0,473	389,000	362,871	85,415	4,222

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Виточек мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040		1,816	12,675	97,941	21,351	1,536
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Всего:			730	31,294	31,424	118,111	880,438	1,203	57,023	0,172	7,048	112,743	377,452	144,916	10,252
12 день				44,874	48,270	186,432	1,359,655	1,425	60,403	0,282	7,521	501,742	740,323	230,331	14,474

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200

3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,690	27,953	91,533	708,471	0,174	2,990	0,095	8,920	184,252	287,251	36,159	4,212

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,121		13,080	52,802	0,009	0,878		0,046	9,459	1,619	2,338	0,419
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	28,646	27,692	106,300	789,012	0,513	20,701	1,093	6,016	134,000	401,657	189,443	6,359
Всего:				51,336	55,646	197,832	1 497,483	0,687	23,691	1,188	14,936	318,252	688,908	225,602	10,570

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (У)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			530	22,103	19,298	143,201	834,899	0,444	14,450	0,073	3,426	266,626	279,459	80,660	4,779

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	4,473	14,285	114,382	0,086	9,242	0,166	1,104	27,402	60,054	24,980	0,916
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	25,852	27,124	91,938	715,274	0,947	69,630	0,519	5,207	116,409	348,734	123,829	8,087
Всего:				47,955	46,422	235,139	1 550,173	1,390	84,080	0,593	8,634	383,035	628,193	204,490	12,866

Завтрак

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	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	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
6	Фрукты свежие в нарезке (У) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			630	20,573	21,975	87,917	631,734	0,754	6,572	0,791	7,016	67,804	288,655	160,478	8,662

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Макароны с курицей 1/220	1509	220	21,565	22,644	43,629	464,573	0,162	3,301	0,176	6,894	38,745	175,754	70,693	2,195
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	31,877	28,680	106,376	811,132	0,434	39,428	0,300	10,636	138,127	364,528	146,866	5,689
Всего:				52,451	50,655	194,293	1 442,866	1,188	46,000	1,091	17,652	205,931	653,183	307,344	14,351