

Согласовано"
Директор (или начальник лагеря) МАОУ СОШ



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"



В.В. Лешенок
26 мая 2025 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 блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Гливоды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
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	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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:			550	22,490	21,361	119,301	759,411	0,364	37,415	0,101	1,343	487,279	474,471	127,044	4,840
Обед															
1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	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	3,780	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	22,012	30,572	110,035	803,336	0,766	39,213	0,242	7,368	144,496	360,426	140,268	8,029
Всего:				44,501	51,933	229,336	1 562,747	1,131	76,628	0,343	8,711	631,775	834,897	267,312	12,869
02 день															
Завтрак															
1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539

4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	25,847	23,513	41,590	481,369	0,244	35,987	0,269	3,763	309,967	371,328	74,651	5,554

Обед

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	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	207,525	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	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
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:			740	25,644	21,643	109,682	736,087	0,705	40,628	0,227	5,380	146,317	358,483	134,439	7,177
Всего:				51,491	45,156	151,272	1 217,456	0,949	76,615	0,496	9,143	456,284	729,811	209,091	12,732

03 день

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тефтеля 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	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			630	21,224	22,075	100,789	686,729	0,632	61,949	0,069	5,229	103,721	197,435	68,133	5,255

Обед

1	Салат из свеклы 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	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	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
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:			730	31,828	30,769	92,933	775,963	0,509	32,317	0,193	9,536	122,861	401,508	228,293	10,561
Всего:				53,052	52,844	193,723	1 462,692	1,141	94,266	0,262	14,765	226,582	598,943	296,426	15,817

04 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

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
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	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,283	27,952	104,098	769,086	0,504	19,863	1,214	8,664	122,167	405,997	184,940	6,530
Всего:				39,955	50,046	198,037	1 402,382	0,666	60,103	1,274	17,154	252,667	593,968	223,368	10,516
05 день															

Завтрак

1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
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	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
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	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
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	22,631	26,132	96,073	709,997	0,532	61,014	0,236	6,437	116,873	300,804	140,797	8,066
Всего:				39,152	37,159	189,599	1 249,433	0,874	76,214	0,310	8,556	361,001	513,393	197,926	11,735
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	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
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	12,623	13,515	111,805	619,350	0,242	36,811	0,054	0,506	240,837	311,060	91,830	3,245

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтеля 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 из яблок и ягод з/м 1/180	257	180	0,097		21,009	84,424	0,007	1,800		0,054	14,040	7,934	3,330	0,362
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	24,916	29,577	103,720	780,736	0,782	20,773	1,393	9,806	123,920	379,414	193,369	8,087
Всего:				37,539	43,092	215,525	1 400,086	1,024	57,584	1,447	10,312	364,757	690,474	285,199	11,332
07 день															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

Обед

[illegible]

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	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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:			570	19,440	18,926	116,070	712,372	0,363	36,305	0,083	1,338	385,048	386,628	110,558	4,851

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	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	2,280	34,610	68,650	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	3,780	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		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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	22,433	30,674	110,275	806,901	0,768	17,083	0,907	7,726	123,159	380,058	143,048	6,134
Всего:				41,873	49,600	226,345	1 519,273	1,131	53,388	0,990	9,064	508,207	766,687	253,606	10,986
09 день															

Завтрак

1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
2	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
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	27,960	24,943	49,325	533,627	0,285	36,633	0,281	3,788	369,394	415,798	83,123	5,477

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
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	Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	0,010	3,965	41,996	211,015	95,170	2,811
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	26,487	29,315	94,051	745,983	0,551	52,465	0,188	8,432	115,320	343,873	163,970	9,250
Всего:				54,447	54,258	143,376	1 279,611	0,836	89,099	0,469	12,220	484,713	759,672	247,093	14,728

10 день**Завтрак**

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
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	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	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	6,470

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
2	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	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	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
6	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
Итого:			700	28,041	31,801	98,072	790,663	0,485	32,328	1,054	10,195	108,707	228,353	128,986	5,798
Всего:				48,592	54,364	179,714	1 402,502	1,195	59,277	1,123	17,332	190,142	507,952	281,633	12,268

11 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	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
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	14,160	14,621	112,501	638,231	0,243	37,275	0,059	0,505	283,654	354,445	103,944	3,670

Обед

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	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	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
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:			730	24,603	21,045	110,947	731,608	0,712	43,395	0,223	5,342	125,124	358,388	134,950	9,120
Всего:				38,763	35,666	223,448	1 369,840	0,956	80,670	0,282	5,847	408,778	712,834	238,894	12,790
12 день															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987

Обед

1	Салат из свеклы 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	2,280	34,610	68,650	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	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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	26,910	29,850	104,672	794,972	0,535	19,408	0,247	11,161	109,989	374,215	209,255	8,744
Всего:				41,582	51,944	198,611	1 428,268	0,697	59,648	0,307	19,651	240,489	562,187	247,683	12,730

13 день**Завтрак**

1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
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	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	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	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,122	32,157	100,364	791,352	0,954	49,562	1,146	8,277	114,847	357,001	135,566	9,065
Всего:				41,643	43,184	193,891	1 330,789	1,295	64,762	1,219	10,396	358,974	569,590	192,694	12,734
14 день															

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Тефтеля 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	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			630	20,923	22,664	90,690	650,429	0,763	39,179	1,221	7,511	94,627	310,609	176,415	7,782

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	28,334	31,822	102,332	809,062	0,417	37,305	0,512	10,735	123,922	287,879	130,876	6,380
Всего:				49,257	54,486	193,022	1 459,491	1,180	76,484	1,733	18,245	218,548	598,488	307,291	14,162