

СОГЛАСОВАНО

Директор
Добровольская
Виктория
Владимировна



МП

«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аболаева

«26» мая 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	A	C	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1																		
День 1																		
Завтрак	Омлет натуральный	180	16,74	29,80	3,17	347,59	210-2017	0,13	0,62	389,49	0,31	123,71	271,26	19,37	3,17			
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66			
итого завтрак		540,00	27,78	35,50	54,25	634,87		0,30	1,05	429,49	14,41	393,51	514,46	76,17	6,23			
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35			
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,08	0,05	6,70	6,70	23,32	45,38	19,34	0,74			
	Виточки рыбные	90	11,34	5,31	13,50	147,60	388-2004	0,08	0,12	9,00	0,36	57,60	154,80	28,80	1,08			
	Рагу овощное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541-2004	0,07	0,07	0,00	1,80	57,00	97,50	40,50	1,20			
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,2	14,70	14,70	8,40	2,90			
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49			
Итого за день:		793,00	23,11	15,76	105,45	713,56		0,36	0,38	15,70	11,68	183,96	413,12	126,86	8,09			
		1333,00	50,89	51,26	159,70	1348,43		0,66	1,43	445,19	26,09	577,47	927,58	203,03	14,32			
День 2																		
Завтрак	Сыр пори.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15			
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00			
	Вареники ленивые	150	7,25	16,01	20,75	316,50	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14			
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20			
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66			
		565,00	25,05	28,41	79,71	773,73		0,71	0,80	259,15	1,79	318,16	507,35	77,05	4,70			
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2005	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53			
	Суп с крупой	200	2,64	4,72	15,12	114,40	149-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	17,30	10,00	4,41	0,16			
	Запеканка мясо-картофельная	205	10,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	28,28	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42			
	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49			
		743,00	18,50	19,60	125,78	766,95		0,78	0,78	40,28	22,99	115,32	502,04	187,41	7,93			
Итого за день:		1308,00	43,55	48,01	205,49	1540,68		1,49	1,58	299,43	24,78	433,48	1009,39	264,46	12,63			

День 3	Макароны отварные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	203/202-290/371-3017	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82
	Котлета рубленая из птицы с соусом	120	15,40	18,19	18,48	299,08	382-2017	0,11	0,18	66,78	0,81	67,22	84,28	21,75	1,66
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	338-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00		0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		630,00	30,28	25,36	104,42	805,19		0,32	0,49	119,76	2,50	261,39	309,62	80,44	5,82
	Овоши натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36
Обед	Суп рисовый с мясом	225	3,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	18,06	9,99	4,42	0,16
	Рыба тушеная с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	229-2017	0,07	0,07	7,57	4,85	50,80	210,85	63,09	1,11
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		853,00	25,30	12,22	96,58	693,58		0,35	0,39	7,57	29,71	151,58	412,82	133,56	7,26
Итого за день:		1483,00	55,58	37,58	201,00	1498,77		0,67	0,88	127,33	32,21	412,97	722,44	214,00	13,08
День 4	Каша пшенная с изюмом	155	6,20	9,00	34,93	246,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
	Сырники из творога с молоком ступенным	70	9,09	8,55	21,24	195,50	338-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	207,00	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный йодир.	60	5,80	5,00	9,60	107,00		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	итого завтрак		492,00	21,62	22,55	75,64	590,59		0,24	0,39	77,35	3,93	276,78	265,80	81,06
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Борщ со сметаной	205	1,36	4,08	8,24	74,40	109-2004	0,03	0,03	0,88	8,74	42,02	36,88	18,50	0,88
	Виточки со соусом	90	8,20	10,74	8,73	173,58	208-2017-3017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
	Макароны отварные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	201-2017	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:	Фрукты, яблоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
		883,00	21,64	25,37	118,15	827,36		0,28	0,28	40,83	12,41	117,54	301,48	92,71	8,61
Итого за день:		1375,00	43,26	47,92	193,79	1417,95		0,52	0,67	118,18	16,34	394,32	567,28	173,77	11,22

День 5	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196 -2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
	Дайчо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Сыр пори	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15 -2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
Завтрак	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	итого завтрак	535,00	19,38	17,98	106,81	708,09		0,20	0,50	175,50	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37
	Овоши натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
Обед	Расоольник домашний со сметаной	205	1,76	3,60	10,16	80,00	131 -2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86
	Рагу из птицы	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/л. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
Итого обед	773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,90	127,28	6,14	
Итого за день:	1308,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51	
Неделя 2															
День 6															
Завтрак	Сыр пори.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	1,64	2,17	12,23	74,90	181-2017	0,06	0,12	40,87	0,83	94,46	83,27	14,31	0,36
	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Обед	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,00	102,00		0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого завтрак	745,00	16,69	12,30	72,18	455,93		0,24	0,60	119,87	15,07	375,49	404,27	77,76	3,85
	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
Обед	Щи зеленые со сметаной	205	3,12	4,72	9,76	95,20	127-2004	0,14	0,09	10,00	19,10	69,16	94,14	62,98	2,42
	Чахохбили	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	57,17	15,30	36,30	151,92	25,92	1,70
	Рататуй	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	67,50	24,39	0,90
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386 -2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:	828,00	22,45	21,12	95,18	687,96		0,47	0,41	136,17	70,46	213,20	419,28	154,21	10,17	
Итого за день:	1573,00	39,14	33,42	167,36	1143,89		0,71	1,01	256,04	85,53	588,69	823,55	231,97	14,02	

День 7	Дашевник с творогом	150	11,55	11,10	30,45	270,00	394-2022	0,06	0,12	30,00	0,15	96,00	139,50	18,00	0,90
Завтрак	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		445,00	18,82	14,40	90,10	571,38	0,00	0,15	0,24	30,00	2,98	133,12	221,30	45,80	2,51
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,80	147-2004	0,05	0,02	0,00	0,76	21,84	29,42	12,18	0,58
	Поджарка рыбная	105	10,63	9,54	2,09	192,24	231-2017	0,10	0,10	7,50	4,77	46,98	181,52	23,88	0,94
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	385-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		903,00	21,70	19,53	103,92	804,00		0,45	0,42	7,50	30,61	167,14	423,28	110,63	9,70
Итого за день:		1348,00	40,52	33,93	194,02	1375,38		0,60	0,66	37,50	33,59	299,26	644,58	156,43	12,21
День 8	Рыба запеченная с гречками	105	11,34	12,29	17,12	225,75	384-2004	0,05	0,06	23,86	1,59	31,86	85,52	19,40	1,09
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступенными	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого завтрак		412,00	23,33	21,14	62,72	532,99		0,12	0,30	60,76	4,75	193,66	272,90	50,04	2,16
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Шпи из свежей капусты	200	1,60	3,44	8,00	70,40	124-2004	0,03	0,03	0,00	13,70	40,58	31,08	15,00	0,54
	Тфетгели 2-я с соусом	90	6,11	6,79	4,00	116,19	462/587-2017	0,05	0,07	27,00	0,34	19,35	68,03	13,50	0,56
	Капустя жареная	150	1,96	3,76	4,77	60,75	323-2017	0,03	0,03	24,00	9,00	17,94	28,14	8,04	0,93
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		888,00	16,40	15,05	86,76	579,24	0,00	0,29	0,29	51,00	37,64	134,21	244,83	87,44	9,39
Итого за день:		1300,00	39,73	36,19	149,48	1112,23		0,41	0,59	111,76	42,39	327,87	517,73	137,48	11,55

День 9																	
	Сыр порт.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15		
	Суп молочный с макарон. изделиями	200	4,38	3,80	2,51	120,00	120-2017	0,08	0,15	26,40	0,66	130,40	109,50	21,34	0,52		
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	380-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14		
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59		
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
итого завтрак		703,00	23,60	19,20	103,09	690,73		0,33	1,05	165,40	18,67	744,43	659,70	102,19	1,80		
	Салат из свежих огурцов	60	0,66	3,66	2,06	43,68	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139-2004	0,19	0,06	0,00	4,66	34,14	70,48	28,46	1,60		
	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,95	15,89	328,24	259-2017	0,14	0,20	4,42	7,73	34,86	235,15	48,55	4,42		
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
Итого обед		848,00	30,38	29,97	100,49	809,62		0,49	0,42	4,42	19,31	130,34	431,37	123,83	13,19		
Итого за день:		1551,00	50,98	49,17	203,58	1500,35		0,82	1,47	169,82	37,98	874,77	1091,07	226,02	14,99		
День 10																	
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступенным	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38		
	Каша пшениная молочная	155	5,52	3,26	28,94	167,09	173-2017	0,10	0,12	38,61	0,68	103,62	155,92	31,24	1,67		
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2016	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36		
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20		
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53		
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20	135-2004	0,06	0,04	0,00	8,30	27,88	39,42	16,60	0,62		
	Плов	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	0,00	1,71	18,98	266,86	52,39	3,54		
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90		
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
Итого обед		838,00	29,32	30,79	95,54	882,52		0,29	0,33	0,00	23,70	101,16	420,56	117,23	9,61		
Итого за день:		1330,00	49,20	43,20	184,57	1426,99		0,51	0,96	115,51	30,14	599,68	917,76	197,21	12,22		

Неделя 3																
День 11																
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,60	8,50	14,20	156,00	7-2017.	0,04	0,07	63,00	0,06	139,44	96,30	9,45	0,49	
	Запеканка из творога со стущ. молоком	190	20,36	18,44	46,67	450,00	366-2004	0,12	0,57	123,50	0,90	371,62	408,80	50,46	1,23	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/л. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48	
итого завтрак		470,00	29,66	27,32	107,10	810,30		0,21	0,70	186,50	1,56	550,28	553,10	87,37	2,53	
Обед	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36	
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	235	7,51	7,29	10,61	148,52	111/105-2017	0,10	0,05	0,00	6,60	23,36	54,06	21,82	0,90	
	Котлеты рубленые с бескожанной капустой	90	12,33	13,77	14,67	227,70	455-2004	0,13	0,12	39,39	12,82	43,74	106,13	20,45	1,52	
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
Итого за день:		923,00	28,65	23,20	111,65	846,82		0,53	0,50	39,39	43,78	165,82	363,17	117,32	10,61	
День 12																
Завтрак	Капша "Янтарная"	150	4,20	5,10	25,20	163,50	305-2004	0,12	0,14	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	384-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14	
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
итого завтрак		610,00	17,94	13,37	104,98	560,98		0,33	0,94	100,00	17,90	626,78	534,00	101,50	1,59	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54	
	Суп карофельный с бобовыми	200	3,92	4,27	15,39	115,55	139-2004	0,19	0,06	0,00	4,66	34,14	70,48	28,46	1,60	
	Бефстроганов	100	14,60	23,10	5,13	290,00	250-2017	0,05	0,14	32,80	0,74	43,32	171,15	22,45	2,10	
	Картофель жареный	150	4,15	14,27	31,73	277,50	147-2017	0,20	0,13	0,00	20,72	22,08	103,28	33,38	1,43	
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90	
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
Итого за день:		888,00	28,23	42,84	129,63	1027,75		0,60	0,47	32,80	37,02	142,18	460,05	133,51	10,59	
Итого за день:																
		1498,00	46,17	56,21	234,61	1588,73		0,93	1,41	132,80	54,92	768,96	994,05	235,01	12,18	

День 13	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	210	8,64	11,06	44,32	312,00	173-2017	0,19	0,24	20,16	1,10	140,45	240,91	112,48	3,40
Завтрак	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	132,22	124,56	21,34	0,48
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		708,00	27,30	24,33	126,50	787,91		0,42	1,03	184,56	16,69	569,69	673,77	182,32	6,00
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,56	4,82	12,56	135,04	142/179-2004	0,10	0,06	0,00	8,86	19,34	56,88	23,48	0,88
	Зразы рубленые	95	12,22	14,75	14,03	239,77	456-2004	0,06	0,06	7,60	4,51	30,40	125,51	22,15	1,47
	Картофель запеченный в сметанном соусе	100	9,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,00	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
Обед	Капуста жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		933,00	33,03	31,59	130,48	945,92		0,67	0,61	27,60	24,33	141,06	368,51	104,13	7,40
Итого за день:		1641,00	55,33	55,92	256,98	1733,83		1,09	1,64	212,16	41,02	710,75	1042,28	286,45	13,40
День 14	Оладьи с яблоками молоком ступенным	170	11,20	12,91	72,78	458,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		645,00	19,91	18,51	132,83	740,76		0,39	0,89	110,20	18,09	671,68	579,70	110,47	2,97
	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Рассольник	200	1,68	3,60	10,88	83,20	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,70	22,40	43,30	16,86	0,72
	Рыба припущенная с соусом	120	10,50	14,63	3,53	123,20	371/387-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
Обед	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	310-2017	0,16	0,10	0,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		918	22,06	28,02	100,92	680,78		0,51	0,42	25,32	45,84	150,34	424,05	125,40	10,08
Итого за день:		1563	41,97	46,53	233,75	1421,54		0,90	1,31	135,52	63,93	822,02	1003,75	235,87	13,05

