

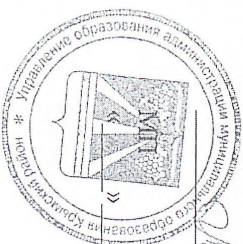
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район

В.Н. Аглаева

МП
« 26 » 2025г.



2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА

Крымск 2025г.

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	С	Са	P	Mg	Fe
Итого за день 1															
Завтрак	Омлет картофельный	200	17,60	38,96	14,63	386,21	210-2017	0,15	0,09	432,77	0,35	137,46	301,40	21,53	3,53
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,04	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 подир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	нром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		560,00	28,64	44,66	66,71	673,49		0,32	0,22	472,77	14,45	407,26	544,60	78,33	6,59
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,10	0,07	8,34	8,34	29,01	74,66	24,06	0,92
	Витонки рыбные	100	12,60	5,90	15,00	164,00	388-2004	0,09	0,13	10,00	0,40	64,00	172,00	32,00	1,20
	Рагу овощное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541-2004	0,09	0,09	0,00	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
Ужин	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный подир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	нром	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	нром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		843,00	23,67	18,76	107,89	756,60		0,42	0,44	18,34	19,79	216,37	494,93	146,14	8,85
Итого за день:		1403,00	52,31	63,42	173,60	1430,09		0,74	0,66	491,11	34,24	623,63	1039,53	224,47	15,44
День 2															
Завтрак	Сыр нора	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Вареники мясные	185	8,70	19,21	24,90	379,80	355-2004	0,64	0,39	300,18	0,34	168,54	242,58	28,80	0,66
	Кефирный 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
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,00	49,50	338-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого завтрак	Хлеб пшеничный подир.	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		665,00	27,08	33,38	104,08	796,44		0,84	0,75	412,18	15,78	724,12	664,78	97,60	1,86
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23 (2005)	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,56	0,87
	Суп с крупой	250	3,30	2,90	18,90	143,00	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,75	22,00	12,53	5,53	0,20
	Запеканка мясо-картофельная	205	14,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	128,28	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42
Ужин	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,04	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	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 подир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	нром	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	нром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		933,00	24,50	20,32	131,43	869,67		0,82	0,56	140,28	32,09	149,37	525,39	204,87	10,51
Итого за день:		1598,00	51,58	53,70	235,51	1666,11		1,66	1,31	552,46	47,87	873,49	1190,17	302,47	12,37

Лист 3	Макаронные изделия	180	6,55	6,96	36,55	234,86	203/202-2017	0,08	0,04	34,30	0,00	14,58	45,10	10,26	0,99
	Колбаса рубленая из птицы	130	15,68	19,71	20,02	324,00	294/331-2017	0,12	0,20	472,35	0,88	80,67	101,14	26,10	2,00
Завтрак	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	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 востр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром.	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		670,00	31,65	28,04	112,05	860,25		0,35	0,52	231,05	2,57	277,27	334,00	86,50	6,33
	Овощи нарезанные (огурец)	100	0,80	0,10	2,87	15,00	71-2017	0,04	0,02	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп рисовый с мясом	225	9,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,02	0,02	300,00	0,67	20,07	11,10	4,92	0,18
	Рыба тушеная с овощами	150	13,60	7,43	5,70	157,50	229-2017	0,08	0,08	8,74	5,60	58,62	243,29	72,80	1,28
Обед	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	57,50	520-2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	103,92	33,30	1,22
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный востр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром.	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	110,56	пром.	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		913,00	31,54	18,53	96,67	620,58		0,42	0,40	308,74	37,17	172,71	479,99	155,32	7,90
Итого за день:		1583,00	63,19	46,97	208,72	1469,83		0,77	0,92	559,79	39,74	449,98	813,99	241,82	14,23
День 4	Каши пшенные с мясом	205	8,20	11,90	46,20	326,00	177-2017	0,19	0,15	53,50	1,02	142,95	69,20	53,59	2,37
	Сырники из творога с молоком	90	10,68	11,00	27,30	251,36	358-2004	0,06	0,27	47,45	0,43	180,90	201,71	23,58	0,49
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
	Хлеб пшеничный востр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром.	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		562,00	24,15	23,50	112,35	759,24		0,31	0,49	100,95	4,28	351,85	327,51	99,37	3,88
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
	Борщ со сметаной	205	1,36	4,08	10,25	74,40	109-2004	0,03	0,04	0,00	10,93	52,53	46,10	23,13	1,10
Обед	Выпечки со соусом	105	9,50	12,53	10,19	202,51	268/331-2017	0,06	0,10	13,27	0,53	18,36	121,01	23,94	1,92
	Макаронны отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	201-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	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
	Хлеб пшеничный востр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром.	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	110,56		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	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 обед		968,00	24,33	30,72	128,65	972,07		0,27	0,31	13,27	16,65	143,45	317,24	104,47	10,71
Итого за день:		1550,00	48,48	54,22	241,00	1681,31		0,58	0,80	114,22	20,93	495,30	644,75	203,84	14,59

День 5		200	5,27	7,84	83,12	428,00	196 -2017	0,07	0,08	122,00	0,95	72,80	134,23	68,19	2,07
Завтрак	Шоколадный	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
	Ябло оттерное	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15 -2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Сыр порк	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
	Кофейный напиток с молоком	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
	Фрукты, ягоды свежие	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	Хлеб пшеничный подпр	620,00	24,23	21,71	142,08	903,15		0,25	0,60	294,00	2,49	426,38	464,43	122,99	6,27
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Рассольник домашний со сметаной	255	2,19	4,47	12,64	99,51	131 -2004	0,10	0,70	0,00	13,13	39,75	65,83	28,08	1,10
	Рыбу из рыбы	225	13,50	18,00	19,10	294,80	289-2017	0,14	0,16	22,50	10,35	42,75	180,00	47,25	2,03
	Компот из плодов състных	200	0,38	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный подпр	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проем	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	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		858,00	22,64	23,56	101,38	713,61		0,40	1,01	23,40	41,58	146,76	370,71	134,79	6,33
Итого за день:		1478,00	46,87	45,27	243,46	1616,76		0,65	1,61	317,40	44,07	573,14	835,14	257,78	12,60
День 6		20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
Завтрак	Сыр порк	260	2,12	2,80	15,78	96,65	181-2017	0,08	0,16	32,74	1,07	121,89	107,45	18,47	0,47
	Каши кашная молочная с маслом сливочным	200	0,33	0,00	9,47	40,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Чай с сахаром	42	3,00	4,05	31,20	179,25	проем	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Печенье	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный подпр	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	Фрукты, ягоды свежие	200	5,40	5,00	21,00	102,00		0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	882,00	21,33	18,45	106,93	674,85		0,31	0,46	144,74	15,34	590,97	491,25	92,07	4,90
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Пир зеленые со сметаной	205	3,12	4,72	12,14	93,20	127-2004	0,16	0,18	12,50	13,88	86,45	117,68	78,73	3,30
	Чахохбили	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	157,17	5,30	36,30	131,92	25,92	1,70
Обед	Рататуй	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	67,50	24,69	0,90
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный подпр	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проем	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	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		868,00	21,89	23,56	98,93	717,08		0,50	0,52	238,67	64,29	244,54	453,34	178,00	11,49
Итого за день:		1750,00	43,22	42,01	205,86	1391,93		0,81	0,98	383,41	79,63	835,51	944,59	270,07	16,39

Лист 7		Допущение и творчество	200	15,40	14,80	40,60	360,00	394-2022	0,08	0,16	40,00	0,00	128,00	186,00	24,00	1,20
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
	Суп попу		20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшеничный полпр.		60	4,74	0,60	28,98	140,28	проект	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	итого завтрак		487,00	25,31	21,30	79,45	613,55		0,15	0,32	92,00	2,97	332,00	342,60	53,20	2,42
Обед	Салат из свежих овощей		100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп с макаронами издежными		250	2,40	5,30	15,70	121,00	147-2004	0,06	0,03	0,00	0,95	27,30	36,78	15,23	0,73
	Полкавара рыба		115	16,12	10,45	2,29	210,55	231-2017	0,11	0,11	118,22	5,23	51,46	198,81	26,16	1,03
	Пюре картофельное		150	2,63	6,88	18,13	157,50	520-2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	103,92	33,30	1,22
	Сок фруктов		210	0,00	0,00	20,20	92,00	385-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	8,40	2,90	2,20
	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	9,90	0,33
	Хлеб пшеничный полпр.		30	2,37	0,30	14,49	70,14	проект	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	проект	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед			1003,00	27,87	29,59	97,38	873,15		0,52	0,49	118,22	54,42	205,19	466,75	132,35	10,77
Итого за день:			1490,00	53,18	50,89	176,83	1486,70		0,67	0,81	210,22	57,39	537,19	809,35	185,55	13,19
Лист 8																
Завтрак	Рубка запеченная с грибами		125	10,50	14,63	20,38	268,75	384-2017	0,06	0,07	28,41	1,90	37,93	101,81	23,10	1,30
	Сырники из творога с молоком		75	9,74	9,16	22,76	209,46	358-2004	0,05	0,23	39,54	0,36	130,75	168,09	19,65	0,41
	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 полпр.		60	4,74	0,60	28,98	140,28	проект	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак			467,00	25,51	24,39	81,99	660,09		0,17	0,37	67,95	5,09	216,68	326,50	64,95	2,73
Обед	Омлет натуральное (омлет)		100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Шн из свежей капусты		200	1,60	3,44	10,00	70,40	124-2004	0,04	0,04	0,00	17,13	50,73	38,85	18,75	0,68
	Творог 2-е с соусом		110	7,47	8,30	4,89	142,01	462/587-2017	0,07	0,09	133,00	0,42	23,65	83,15	16,50	0,69
	Капуста жареная		160	2,08	4,00	5,08	64,80	323-2017	0,06	0,04	0,00	2,00	54,00	52,00	28,00	1,40
	Сок фруктов		210	0,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	8,40	2,90	2,20
	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	9,90	0,33
	Хлеб пшеничный полпр.		30	2,37	0,30	14,49	70,14	проект	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	проект	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед			938,00	18,22	16,88	82,48	618,71		0,37	0,34	133,90	41,35	191,02	302,68	122,55	10,59
Итого за день:			1425,00	43,73	41,27	164,47	1278,80		0,54	0,71	201,85	46,44	407,70	629,18	187,50	13,32

День 9	Сыр топленый	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
Завтрак	Суп молочный из макарон, изюмом	550	5,47	4,75	3,14	150,00	120-2017	0,10	0,19	35,00	0,83	165,00	164,50	26,68	0,65
	Кефирный напиток с молоком	200	3,60	2,67	20,20	155,20	380-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Печенье	42	3,00	4,05	31,20	179,25	прям	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Хлеб пшеничный лодыр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	прям	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,20	5,00	21,60	102,00	прям	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	28,00	28,00	0,20
итого завтрак	Салат из свежих овощей	772,00	26,85	22,97	114,12	798,40		0,35	0,63	145,00	16,27	730,76	624,50	103,88	2,74
	Суп из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	19,84	133,60	139-2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	Жаркое по-домашнему	225	19,06	23,57	17,88	369,27	259-2017	0,16	0,23	4,98	8,70	38,66	264,55	54,62	4,98
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
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
	Хлеб пшеничный лодыр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	прям	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	110,56	прям	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	итого обед	913,00	30,74	35,01	98,98	886,97		0,57	0,49	4,98	40,97	163,39	479,89	147,86	14,82
	итого за день:	1685,00	57,59	57,98	213,10	1685,37		0,92	1,12	149,98	57,24	894,15	1104,39	251,74	17,56
День 10	Сырники из творога с молоком створоженным	75	9,74	9,16	22,76	209,46	358-2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41
Завтрак	Каша пшеница молочная	205	7,30	4,31	38,28	220,99	173-2017	0,14	0,16	51,07	0,90	137,05	206,22	41,32	2,12
	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
	Хлеб пшеничный лодыр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	прям	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Салат из свежих помидор	547,00	22,31	9,76	99,89	612,33		0,25	0,46	90,61	4,09	315,80	430,91	83,17	3,55
	Суп из овощей	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
Обед	Суп из овощей	250	2,20	3,52	12,40	99,00	135-2004	0,08	0,06	0,00	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78
	Плов	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	200,00	1,71	18,98	266,86	52,29	3,54
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	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 лодыр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	прям	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	110,56	прям	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	итого за день:	928,00	31,47	33,29	93,60	944,84		0,32	0,37	200,00	34,63	121,48	440,24	128,72	10,11
	итого за день:	1475,00	53,78	43,05	193,49	1557,17		0,57	0,83	290,61	38,72	437,28	871,15	211,89	13,66

Итого за день:															
Итого за день:	1503,00	65,94	61,01	231,67	1823,65		0,83	1,30	349,77	45,82	791,74	683,84	244,12	13,90	
Итого общ:	973,00	29,61	30,51	106,82	891,52		0,57	0,47	43,77	44,11	175,88	455,01	138,88	10,84	
День 12															
Каши "Янтарная"															
Кофейный напиток с молоком	200	5,60	6,80	33,60	218,00	305-2004	0,16	0,18	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	1,40	
Хлеб пшеничный выпир.	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 выпир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	прям	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66	
Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого завтрак	660,00	19,34	15,07	113,38	615,48		0,35	0,45	60,00	15,30	407,58	434,20	105,80	2,40	
Овощи натуральные (замороз)															
Суп картофельный с бобовыми	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90	
Бифстек															
Картофель жареный	110	4,96	4,48	19,84	133,60	139-2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05	
Коктейль из овощей (пюре)	150	15,06	25,41	5,64	319,60	250-2017	0,06	0,15	236,08	0,82	0,82	188,27	24,70	2,31	
Другие овощи свежие	150	4,15	14,27	31,73	277,50	147-2017	0,20	0,13	0,00	2,72	22,08	103,28	33,38	1,43	
Хлеб пшеничный выпир.	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	
Хлеб пшеничный выпир.	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 ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	прям	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	прям	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
Итого общ:	938,00	31,44	45,50	130,32	1097,80		0,67	0,51	236,98	27,27	113,82	505,19	150,88	11,61	
Итого за день:	1598,00	50,78	60,57	243,70	1713,28		1,02	0,96	296,98	42,57	521,40	939,39	254,68	14,01	

Дети, 13	Яблоко отварное	40	5,08	4,60	0,38	63,00	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	Каши гречневая вязкая с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,00	173-2017	0,19	0,24	20,16	17,10	140,45	240,91	112,48	3,40
	сливочный, сахаром	200	3,78	0,67	26,00	123,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
Завтрак	Какао с молоком	42	3,00	4,05	31,20	179,25	прям	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Печенье	60	4,74	0,60	28,98	140,28	прям	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный полпр.	200	5,40	5,00	21,60	102,00	прям	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	752,00	30,64	25,98	153,38	921,64	прям	0,47	0,80	184,56	16,69	580,65	712,47	195,02	6,63
итого завтрак		100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп из свежих овощей	270	10,56	5,21	13,56	145,84	142179-2004	0,11	0,07	0,00	9,57	20,89	61,43	25,36	0,95
	Суп картофельный с рыбой	105	13,51	16,30	15,50	265,00	456-2004	0,07	0,07	8,40	4,99	33,60	138,73	24,49	1,63
	Экстракт рубленые	130	12,28	8,15	18,55	177,84	259-2004	0,10	0,07	0,00	3,51	49,40	84,50	22,10	0,49
Обед	Картофель, запеченный в сметанном соусе	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
	Каша жерновая	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,04	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный полпр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	прям	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	прям	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	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 обед		1033,00	43,72	37,88	132,38	1063,03		0,74	0,41	16,52	45,65	177,22	406,58	123,89	8,27
Итого за день:		1785,00	74,36	63,86	284,76	1984,67		1,21	1,21	201,08	62,34	757,87	1119,05	318,91	14,90
Дети, 14															
	Омлет с желтком, молоком, стручковым	240	12,75	18,23	102,75	641,27	403-2017	0,33	0,36	42,64	2,07	254,94	306,22	74,03	3,24
	Яблоко отварное	20	2,54	4,60	0,28	31,50	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный полпр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	прям	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный полпр.	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	726,00	25,96	28,43	163,08	961,05	прям	0,50	0,65	182,64	16,10	541,84	618,22	129,13	5,38
итого завтрак		100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп из свежих овощей	250	2,10	4,50	13,60	104,00	130-2004	0,09	0,07	0,00	8,38	28,00	54,13	2,08	0,90
	Рассольник	150	16,70	7,75	10,88	123,20	371/587-2004	0,12	0,12	27,13	0,81	48,54	197,47	31,39	0,91
	Рыба припущенная с соусом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	311-2017	0,16	0,10	0,00	11,00	14,64	79,73	29,33	1,16
Обед	Картофель, отварной с маслом	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сок фруктовый	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,03	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Фрукты, ягоды свежие	30	2,37	0,30	14,49	70,14	прям	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб пшеничный полпр.	48	2,70	0,54	23,72	110,36	прям	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		1038,00	29,39	24,54	106,57	744,10		0,55	0,46	27,13	42,53	174,53	454,87	121,06	10,06
Итого за день:		1758,00	55,35	52,97	269,65	1705,15		1,05	1,11	209,77	58,63	716,37	1073,09	250,19	15,44

