"Согласовано"
Директор (или начальник лагеря) МБОУ СОШ

"19" 02 2025 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Ланч"

В.В. Лещенок

"19" 02 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

возрастная категория от 12 лет

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
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	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
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 по сезону (у)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:			**605**	**14,828**	**21,804**	**75,830**	**558,870**	**0,333**	**36,546**	**0,123**	**1,692**	**348,334**	**336,804**	**100,872**	**4,417**
Обед															
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,256	4,128	6,196	66,960	0,039	31,900	0,003	1,952	34,880	30,215	15,905	0,592
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**860**	**28,130**	**38,186**	**139,704**	**1 015,011**	**0,861**	**51,488**	**0,275**	**9,458**	**176,592**	**451,447**	**162,991**	**6,576**
Всего:				**42,957**	**59,991**	**215,534**	**1 573,881**	**1,194**	**88,034**	**0,398**	**11,150**	**524,926**	**788,252**	**263,863**	**10,993**
02 день															
Завтрак															
1	Фриттата с курицей, зеленью,сыром и овощами 1/220	1072	220	25,650	25,488	3,409	345,623	0,115	7,546	0,307	4,341	227,632	367,317	55,973	3,426
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	10,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,107	79,936	54,897	10,040	0,114

Итого:		**550**	**29,915**	**27,399**	**47,488**	**556,200**	**0,274**	**43,331**	**0,321**	**4,605**	**332,605**	**439,253**	**89,313**	**5,870**
Обед														
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
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 1/20	-/-	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**870**	**36,766**	**29,537**	**125,717**	**915,759**	**0,792**	**48,536**	**0,270**	**9,459**	**192,928**	**562,238**	**166,376**	**8,013**
Всего:				**66,680**	**56,936**	**173,204**	**1 471,959**	**1,066**	**91,866**	**0,592**	**14,064**	**525,533**	**1 001,491**	**255,689**	**13,883**
03 день															
Завтрак															
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			**615**	**25,993**	**29,020**	**106,598**	**791,541**	**0,755**	**46,271**	**0,058**	**6,761**	**106,943**	**233,663**	**70,705**	**4,715**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
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 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**860**	**38,281**	**32,054**	**123,886**	**937,152**	**1,251**	**37,929**	**0,238**	**11,704**	**127,204**	**567,957**	**283,349**	**12,049**
Всего:				**64,275**	**61,073**	**230,483**	**1 728,693**	**2,005**	**84,199**	**0,296**	**18,465**	**234,146**	**801,620**	**354,054**	**16,764**
04 день															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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:			**550**	**23,390**	**21,320**	**99,233**	**682,374**	**0,189**	**52,990**	**0,197**	**1,630**	**221,670**	**311,202**	**52,258**	**3,821**
Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

Итого:		**830**	**30,779**	**36,176**	**118,504**	**922,718**	**0,568**	**40,360**	**1,818**	**11,312**	**169,943**	**509,777**	**226,385**	**6,864**
Всего:			**54,169**	**57,497**	**217,736**	**1 605,092**	**0,757**	**93,350**	**2,015**	**12,942**	**391,613**	**820,979**	**278,643**	**10,685**
05 день														
Завтрак														
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	23,000	0,009	3,888	16,560	24,670	18,620	0,581
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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
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:			**550**	**17,313**	**19,183**	**100,071**	**642,184**	**0,402**	**23,200**	**0,077**	**5,785**	**252,300**	**221,672**	**67,848**	**4,250**
Обед															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**860**	**28,699**	**36,300**	**116,290**	**906,656**	**0,673**	**55,837**	**2,185**	**10,028**	**140,726**	**411,018**	**199,386**	**9,746**
Всего:				**46,012**	**55,483**	**216,361**	**1 548,841**	**1,075**	**79,037**	**2,261**	**15,814**	**393,026**	**632,689**	**267,234**	**13,995**
06 день															
Завтрак															
1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
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	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
6	Фрукты свежие по сезону (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:			**605**	**15,884**	**22,167**	**85,716**	**605,901**	**4,365**	**37,547**	**0,141**	**0,949**	**429,656**	**308,565**	**66,515**	**2,974**
Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	30,850	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**860**	**31,584**	**36,570**	**129,794**	**974,644**	**0,949**	**42,878**	**0,275**	**11,537**	**153,107**	**453,984**	**218,958**	**9,450**
Всего:				**47,468**	**58,737**	**215,510**	**1 580,546**	**5,314**	**80,425**	**0,416**	**12,486**	**582,763**	**762,548**	**285,473**	**12,424**
07 день															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569

Итого:			**555**	**23,315**	**21,336**	**97,996**	**677,266**	**0,210**	**55,010**	**0,197**	**1,640**	**225,146**	**313,950**	**53,846**	**4,015**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Суфле рыбное со сметаной 1/100	1901	100	11,116	8,925	16,602	191,199	0,113	1,010	0,070	1,232	57,235	144,496	29,274	1,229
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
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 1/20	-/-	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**870**	**29,149**	**29,851**	**115,619**	**847,731**	**0,779**	**49,528**	**0,317**	**7,475**	**208,652**	**458,134**	**158,891**	**8,388**
Всего:				**52,464**	**51,186**	**213,615**	**1 524,997**	**0,989**	**104,538**	**0,514**	**9,115**	**433,798**	**772,084**	**212,737**	**12,402**
08 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
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	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	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
6	Фрукты свежие по сезону (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:			**605**	**14,948**	**21,794**	**77,216**	**564,803**	**0,333**	**36,526**	**0,123**	**1,692**	**346,858**	**335,156**	**99,884**	**4,253**
Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**860**	**28,363**	**40,192**	**138,463**	**1 029,037**	**0,988**	**22,285**	**1,380**	**10,512**	**156,879**	**495,985**	**185,135**	**9,873**
Всего:				**43,311**	**61,987**	**215,680**	**1 593,839**	**1,321**	**58,811**	**1,503**	**12,204**	**503,737**	**831,141**	**285,018**	**14,125**
09 день															
Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (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:			**550**	**25,784**	**30,140**	**56,722**	**601,281**	**0,324**	**36,331**	**0,339**	**6,779**	**411,681**	**433,463**	**70,940**	**6,009**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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:			**550**	**23,390**	**21,320**	**99,233**	**682,374**	**0,189**	**52,990**	**0,197**	**1,630**	**221,670**	**311,202**	**52,258**	**3,821**
Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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 1/20	-/-	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**860**	**34,037**	**39,915**	**127,073**	**1 003,676**	**0,651**	**26,173**	**0,280**	**15,036**	**143,467**	**480,482**	**261,834**	**10,954**
Всего:				**57,427**	**61,235**	**226,306**	**1 686,050**	**0,841**	**79,163**	**0,477**	**16,666**	**365,137**	**791,684**	**314,092**	**14,775**
13 день															
Завтрак															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	23,000	0,009	3,888	16,560	24,670	18,620	0,581
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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			**550**	**19,007**	**20,664**	**104,558**	**680,240**	**0,402**	**23,925**	**0,091**	**5,793**	**319,708**	**271,619**	**73,224**	**3,824**
Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**830**	**30,176**	**41,463**	**109,419**	**931,545**	**1,107**	**63,235**	**1,707**	**10,867**	**144,738**	**438,885**	**163,010**	**10,014**
Всего:				**49,184**	**62,127**	**213,977**	**1 611,785**	**1,509**	**87,159**	**1,798**	**16,659**	**464,445**	**710,504**	**236,234**	**13,838**
14 день															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			**615**	**21,786**	**28,781**	**100,825**	**749,477**	**0,864**	**8,321**	**1,978**	**5,895**	**113,649**	**394,916**	**156,022**	**4,880**
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284

4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**830**	**37,024**	**38,584**	**121,153**	**979,958**	**0,445**	**47,511**	**0,592**	**11,579**	**330,515**	**442,546**	**154,345**	**6,822**
Всего:				**58,810**	**67,365**	**221,977**	**1 729,435**	**1,308**	**55,831**	**2,569**	**17,474**	**444,164**	**837,462**	**310,367**	**11,702**