

"Утверждено"
Генеральный директор ООО "Новый Уровень"



Липантьева Ю.М.

26 мая 2022 г.

"Согласовано"
Начальник лагеря
МАОУ "СОШ № 1 имени В.У. Пана"
Черныховска



2022г.

Примерное меню на 10 дней
Для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2022 г.
2 приема пищи

Согласно МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)
На основании СанПин 2.3/2.43590-20
На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.
50-60 % суточного рациона

| 01 день | Наименование блюд | № рецептуры | Выход, л | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | | | |
|---------|-------------------|-------------|----------|----------------------|-------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----|---|----|
| | | | | Белки, | Жиры, | Глиеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша гречневая молочная с маслом 1/250 | 1280 (СР № 173) | 250 | 9,763 | 9,344 | 45,349 | 304,539 | 0,216 | 0 | 0,051 | 3,400 | 148,869 | 247,816 | 116,243 | 3,528 | |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 | | |
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 | |
| 4 | Сыр твердый 1/15 | 11 (СР № 15) | 15 | 4,020 | 3,780 | | 50,100 | 0,005 | 0 | 0,032 | 0,060 | 150,000 | 90,000 | 8,250 | | |
| 5 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 (СР № 376) | 200 | 0,120 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0,000 | 0 | 0,000 | | 12,528 | 4,950 | 4,664 | 0,539 | |
| Итого: | | | | 505 | 15,803 | 20,704 | 76,130 | 554,070 | 0,345 | 0 | 0,123 | 3,617 | 313,834 | 345,804 | 141,497 | 5,167 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из молодой капусты с помидорами 1/60 | 1171 (СР № 45) | 60 | 0,754 | 2,477 | 3,718 | 40,176 | 0,023 | 0 | 0,002 | 1,171 | 20,928 | 18,129 | 9,543 | 0,355 | |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 (СР № 102) | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 0 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 | |
| 3 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 (СР № 268) | 90 | 11,077 | 8,774 | 13,238 | 176,225 | 0,318 | 0 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299 | 13,248 | 0,816 | |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/150 | 1700 (СР № 304) | 150 | 3,728 | 4,069 | 40,499 | 213,523 | 0,179 | 0 | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251 | 1,160 | |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 (СР №389) | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 0 | | 0,018 | | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | 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 | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| Итого: | | | | 730 | 25,916 | 22,451 | 122,579 | 796,038 | 0,887 | 0 | 0,237 | 7,263 | 130,326 | 416,317 | 145,050 | 6,249 |
| Всего: | | | | 41,719 | 43,155 | 198,709 | 1350,108 | 1,231 | 0 | 0,360 | 10,880 | 444,161 | 762,122 | 286,547 | 11,415 | |

| Запирок | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------|-----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|---|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Горошек конц порционный 1/30 | 965 (СР № 70) | 30 | 0,900 | | 1,800 | 10,800 | 0,033 | 0 | | 0,060 | 6,000 | 18,600 | 6,300 | 0,210 |
| 2 | Омлет 1/150 | 1706 (СР № 210) | 150 | 12,195 | 15,483 | 1,829 | 195,441 | 0,063 | 0 | 0,230 | 3,780 | 86,970 | 196,876 | 15,000 | 2,319 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 4 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 (Р № 379) | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0 | 0,013 | 0,006 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 6 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | - | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 0 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 500 | 17,278 | 24,693 | 45,894 | 474,930 | 0,255 | 0 | 0,283 | 4,203 | 192,350 | 284,922 | 53,676 | 4,982 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|--------------|-----------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60 | 1114 (СР № 20) | 60 | 0,448 | 4,857 | 1,671 | 52,189 | 0,015 | 0 | 0,006 | 2,133 | 11,628 | 13,926 | 7,512 | 0,177 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 (СР № 82) | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 0 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Рыба припущенная 1/90 /тушка/ | 1112 (СР № 227) | 90 | 22,108 | 1,112 | 22,692 | 189,208 | 0,125 | 0 | 0,091 | 0,464 | 39,000 | 269,270 | 40,800 | 0,859 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 (СР № 312) | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 0 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 (СР № 342) | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 36 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | - | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | | 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 | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| Итого: | | | 730 | 33,169 | 18,370 | 99,344 | 695,386 | 0,503 | 0 | 0,294 | 5,619 | 165,607 | 489,615 | 133,205 | 5,712 |
| Всего: | | | 50,447 | 43,064 | 145,239 | 1 170,316 | | 0,758 | 36 | 0,577 | 9,823 | 357,957 | 774,537 | 186,881 | 10,694 |

03 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | | 60 | 1,026 | 3,653 | 4,176 | 53,689 | 0,017 | 0 | | 1,641 | 29,577 | 18,120 | 9,252 | 0,360 |
| 2 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90 | 1772 (СР № 268) | 90 | 10,906 | 8,838 | 13,458 | 177,002 | 0,357 | 0 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/150 | 1669 (СР № 309) | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | 0 | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/30 | - | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 5 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 (СР №377) | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 0 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| Итого: | | | 535 | 20,798 | 17,358 | 94,396 | 616,999 | 0,630 | 0 | 0,069 | 5,830 | 76,715 | 155,032 | 54,888 | 4,274 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|--------------|----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | 182 (СР № 19) | 60 | 0,392 | 4,882 | 2,002 | 53,517 | 0,024 | 0 | 0,006 | 2,235 | 11,076 | 14,478 | 9,444 | 0,265 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1758 (СР № 103) | 200 | 4,518 | 6,461 | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 0 | 0,166 | 2,120 | 26,574 | 37,014 | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/100 | 1716 (СР № 260) | 100 | 18,593 | 3,855 | 2,910 | 120,704 | 0,059 | 0 | | 1,311 | 12,146 | 125,886 | 62,687 | 1,115 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 (СР № 302) | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 (СР №389) | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 0 | | 0,018 | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | - | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | | 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 | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| Итого: | | | 740 | 33,381 | 20,817 | 103,471 | 734,757 | 0,552 | 0 | 0,192 | 9,956 | 81,726 | 394,757 | 218,920 | 7,852 |
| Всего: | | | 54,179 | 38,175 | 197,867 | 1 351,756 | | 1,182 | 0 | 0,262 | 15,786 | 158,441 | 549,789 | 273,808 | 12,125 |

04 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная с морковью с ягодным соусом 1/150/50 | 1656 (СР № 224) | 200 | 21,960 | 15,513 | 62,922 | 479,145 | 0,921 | 0 | 0,804 | 1,938 | 229,150 | 309,645 | 47,390 | 1,693 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | - | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 4 | Какао с молоком 1/180 | 1707 (СР № 382) | 180 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 0 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | - | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 0 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 520 | 27,680 | 25,829 | 105,884 | 766,715 | 1,081 | 0 | 0,862 | 2,300 | 371,347 | 422,476 | 91,880 | 4,570 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежих овощей с морковью 1/60 | 87 (СР №49) | 60 | 0,649 | 3,664 | 3,651 | 50,178 | 0,031 | 0 | 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 (СР № 88) | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 0 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Плов с курицей 1/230 | 1443 (СР № 291) | 230 | 21,821 | 10,783 | 53,027 | 396,438 | 0,284 | 0 | 0,368 | 4,801 | 55,186 | 343,090 | 140,916 | 2,592 |
| 4 | Компот из яблок 1/180 | 1690 (СР № 342) | 180 | 0,072 | 0,072 | 1,764 | 7,992 | 0,005 | 36 | 0,036 | 0,036 | 10,575 | 1,985 | 3,330 | 0,398 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | 0,038 | 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 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 0,720 |
| Итого: | | | 720 | 29,640 | 21,970 | 92,723 | 687,183 | 0,516 | 0 | 1,262 | 9,325 | 137,935 | 469,411 | 206,336 | 6,339 |
| Всего: | | | | 57,320 | 47,799 | 198,606 | 1 453,899 | 1,598 | 36 | 2,124 | 11,625 | 509,282 | 891,887 | 298,216 | 10,910 |

05 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из свежих помидоров с маслом 1/60 | 181 (СР № 23) | 60 | 0,331 | 4,906 | 2,318 | 54,749 | 0,033 | 0 | 0,006 | 2,333 | 9,936 | 14,802 | 11,172 | 0,349 |
| 2 | Макаронные отварные с сыром 1/180/20 | 1767 (СР № 204) | 200 | 13,641 | 10,477 | 55,165 | 369,515 | 0,141 | 0 | 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 | 0,076 | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| 4 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 (СР № 376) | 200 | 0,120 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0,000 | 0 | 0,000 | | 12,528 | 4,950 | 4,664 | 0,539 |
| Итого: | | | 500 | 16,492 | 15,813 | 93,325 | 581,585 | 0,339 | 0 | 0,073 | 4,211 | 245,664 | 211,791 | 56,300 | 3,657 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из моркови с яблоками 1/60 | 1814 (СР № 59) | 60 | 0,599 | 2,492 | 4,408 | 42,457 | 0,029 | 0 | 0,840 | 1,250 | 15,024 | 24,849 | 17,259 | 0,597 |
| 2 | Суп с рисом на бульоне 1/200 | 1441 (СР № 101) | 200 | 4,238 | 6,431 | 14,205 | 131,652 | 0,086 | 0 | 0,166 | 1,984 | 36,234 | 61,854 | 25,508 | 0,985 |
| 3 | Печень по-строгановски 1/100 | 897 (СР №255) | 100 | 15,693 | 9,631 | 5,885 | 172,989 | 0,010 | 0 | 0,607 | 2,968 | 23,408 | 242,266 | 15,425 | 5,171 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 (СР № 312) | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 0 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 (СР №389) | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 0 | 0,038 | 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 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 0 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 0,720 |
| Итого: | | | 740 | 26,933 | 23,959 | 96,838 | 710,712 | 0,465 | 0 | 1,638 | 7,134 | 131,750 | 487,749 | 117,767 | 10,103 |
| Всего: | | | | 43,425 | 39,772 | 190,163 | 1 292,297 | 0,803 | 0 | 1,711 | 11,346 | 377,414 | 699,541 | 174,068 | 13,760 |

06 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Каша пшениная молочная с маслом 1/250 | 1676 (СР № 175) | 250 | 7,763 | 9,219 | 37,224 | 262,914 | 0,158 | 0 | 0,051 | 1,050 | 148,994 | 186,191 | 47,368 | 1,190 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | 0,057 | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 4 | Сыр твердый 1/15 | 11 (СР № 15) | 15 | 4,020 | 3,780 | | 50,100 | 0,005 | 0 | 0,032 | 0,060 | 150,000 | 90,000 | 8,250 | |
| 5 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 (СР №377) | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 0 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| Итого: | | | 510 | 13,848 | 20,584 | 68,155 | 513,270 | 0,307 | 0 | 0,123 | 1,277 | 315,959 | 285,279 | 73,222 | 2,859 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60 | 1114 (СР № 20) | 60 | 0,448 | 4,857 | 1,671 | 52,189 | 0,015 | 0 | 0,006 | 2,133 | 11,628 | 13,926 | 7,512 | 0,177 |
| 2 | Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 (СР №99) | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 0 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Тертая мясная в соусе 1/90 | 134 (СР № 279) | 90 | 10,721 | 6,834 | 10,992 | 148,362 | 0,344 | 0 | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,030 | 0,918 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 (СР № 302) | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 36 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 (СР №389) | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 0 | 0,038 | 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 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 0 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 0,720 |
| Итого: | | | 730 | 25,192 | 24,878 | 105,987 | 748,618 | 0,824 | 36 | 0,252 | 10,288 | 100,379 | 370,436 | 176,991 | 7,560 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Всего: | | | 39,040 | 45,462 | 174,143 | 1 261,888 | 1,131 | 36 | 0,375 | 11,565 | 416,338 | 655,715 | 250,213 | 10,420 | |
| 07 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг манной с ягодным соусом 1/150/40 | 952 (СР № 190) | 190 | 7,318 | 7,100 | 51,255 | 298,187 | 5,265 | 0 | 0,048 | 2,210 | 73,067 | 93,481 | 16,046 | 0,839 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/ | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 4 | Какао с молоком 1/180 | 1707 (СР № 382) | 180 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 0 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/ | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 0 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 510 | 13,038 | 17,416 | 94,216 | 585,758 | 5,426 | 0 | 0,106 | 2,572 | 215,264 | 206,313 | 60,536 | 3,717 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/60 | 1752 (СР № 45) | 60 | 0,844 | 2,454 | 3,400 | 39,062 | 0,016 | 0 | 0,002 | 1,101 | 24,372 | 16,584 | 8,559 | 0,304 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 (СР № 96) | 200 | 4,418 | 7,039 | 13,291 | 134,188 | 0,066 | 0 | 0,178 | 2,270 | 33,610 | 62,850 | 20,056 | 0,997 |
| 3 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90 | 1766(СР №234) | 90 | 11,277 | 8,464 | 20,311 | 202,528 | 0,109 | 0 | 0,030 | 2,545 | 28,567 | 115,527 | 26,612 | 1,012 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 (СР № 312) | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 0 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 (СР № 342) | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 36 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/ | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | | 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 | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| Итого: | | | 730 | 23,086 | 23,416 | 101,169 | 707,763 | 0,505 | 36 | 0,235 | 6,939 | 155,334 | 357,346 | 118,132 | 5,796 |
| Всего: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/250 | 1694 (СР № 173) | 250 | 8,138 | 10,344 | 36,099 | 270,039 | 0,170 | 0 | 0,051 | 1,275 | 158,369 | 221,816 | 64,618 | 1,528 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/ | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 4 | Сыр твердый 1/15 | 11 (СР № 15) | 15 | 4,020 | 3,780 | | 50,100 | 0,005 | 0 | 0,032 | 0,060 | 150,000 | 90,000 | 8,250 | |
| 5 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 (СР № 376) | 200 | 0,120 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0,000 | 0 | 0,000 | | 12,528 | 4,950 | 4,664 | 0,539 |
| Итого: | | | 505 | 14,178 | 21,704 | 66,880 | 519,570 | 0,298 | 0 | 0,123 | 1,492 | 323,334 | 319,804 | 89,872 | 3,167 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный из сырых овощей 1/60 | 1817 (СР № 29) | 60 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 0 | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 (СР № 102) | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 0 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90 | 1750 (СР № 294) | 90 | 12,697 | 6,603 | 12,905 | 161,841 | 0,091 | 0 | 0,048 | 2,634 | 12,502 | 80,677 | 44,914 | 1,211 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/150 | 1700 (СР № 304) | 150 | 3,728 | 4,069 | 40,499 | 213,523 | 0,179 | 0 | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251 | 1,160 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 (СР №389) | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 0 | | 0,018 | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/ | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | | 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 | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| Итого: | | | 730 | 27,666 | 20,257 | 122,811 | 784,215 | 0,656 | 36 | 0,499 | 7,036 | 130,527 | 422,943 | 179,920 | 6,765 |
| Всего: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/40 | 0922 (СР №222) | 190 | 22,176 | 19,387 | 39,156 | 419,807 | 1,757 | 0 | 0,135 | 0,722 | 227,617 | 301,879 | 35,189 | 1,107 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/ | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 (СР № 14) | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 (Р № 379) | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0 | 0,013 | 0,006 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (я)/1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 0 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 | 1,250 |
| Итого: | | | 510 | 26,358 | 28,597 | 81,422 | 688,496 | 1,916 | 0 | 0,188 | 1,085 | 326,996 | 371,325 | 67,565 | 3,560 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | 182 (СР № 19) | 60 | 0,392 | 4,882 | 2,002 | 53,517 | 0,024 | 0 | 0,006 | 2,235 | 11,076 | 14,478 | 9,444 | 0,265 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 (СР № 82) | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 0 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/230 | | 230 | 23,266 | 17,508 | 41,875 | 418,140 | 0,872 | 0 | 0,448 | 5,287 | 55,569 | 279,234 | 79,985 | 3,440 |
| 4 | Компот из яблок 1/180 | 1690 (СР № 342) | 180 | 0,072 | 0,072 | 1,764 | 7,992 | 0,005 | 36 | 0,036 | 10,575 | 1,985 | 3,330 | 0,398 | 0,398 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | 0,038 | 0,025 | 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 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 |
| Итого: | | | 720 | 30,797 | 29,906 | 82,454 | 722,152 | 1,092 | 36 | 0,625 | 10,286 | 133,339 | 397,956 | 140,047 | 7,366 |
| Весов: | | | | 57,155 | 58,503 | 163,875 | 1 410,648 | 3,008 | 36 | 0,813 | 11,372 | 460,335 | 769,281 | 207,612 | 10,926 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | | 60 | 1,026 | 3,653 | 4,176 | 53,689 | 0,017 | 0 | | 1,641 | 29,577 | 18,120 | 9,252 | 0,360 |
| 2 | Тертелья куриная в соусе 1/90 | 1763 (СР № 301) | 90 | 12,671 | 4,848 | 11,030 | 138,429 | 0,071 | 0 | 0,048 | 1,995 | 16,737 | 108,003 | 48,907 | 1,006 |
| 3 | Макаронны отварные с маслом 1/150 | 1669 (СР № 309) | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | 0 | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | 0,057 | 0,038 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 5 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5 | 0988 (СР №377) | 185 | 0,153 | 0,033 | 13,687 | 55,654 | 0,020 | 0 | 0,000 | 0,010 | 13,275 | 5,555 | 4,798 | 0,515 |
| Итого: | | | 515 | 22,551 | 13,364 | 90,464 | 572,334 | 0,344 | 0 | 0,069 | 5,139 | 78,918 | 191,706 | 86,143 | 4,069 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежих овощей с морковью 1/60 | 87 (СР №49) | 60 | 0,649 | 3,664 | 3,651 | 50,178 | 0,031 | 0 | 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 (СР № 88) | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 0 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 (СР № 268) | 90 | 11,077 | 8,774 | 13,238 | 176,225 | 0,318 | 0 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299 | 13,248 | 0,816 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 (СР № 302) | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 (СР №389) | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 0 | | 0,018 | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0 | 0,038 | 0,025 | 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 | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 |
| Итого: | | | 730 | 25,702 | 25,008 | 110,343 | 769,254 | 0,807 | 0 | 0,963 | 10,890 | 109,199 | 361,788 | 181,739 | 7,739 |
| Весов: | | | | 48,252 | 38,372 | 200,807 | 1 341,588 | 1,151 | 0 | 1,032 | 16,029 | 188,117 | 553,494 | 267,882 | 11,808 |

