

Директор (или начальник лагеря)

2026 г.

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

2026 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2026 г.

2 приема пищи

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност кДж, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры,	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
01 день														

01 день

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (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
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (у)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			550	22,490	21,361	119,301	759,411	0,364	37,415	0,101	1,343	487,279	474,471	127,044	4,840

Обед

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720												
Всего:			22,012	30,572	110,035	803,336	0,766	39,213	0,242	7,368	144,496	360,426	140,268	8,029	
02 день			44,501	51,933	229,336	1562,747	1,131	76,628	0,343	8,711	631,775	834,897	267,312	12,869	

Завтрак

1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687	2,685
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Фрукты свежие в нарезке (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: 510 25,847 23,513 41,590 481,369 0,244 35,987 0,269 3,763 309,967 371,328 74,651 5,554

Итого:		510	25,847	23,513	41,320	401,502	0,949	76,615	0,496	9,143	456,284	729,811	209,091	12,732	
Обед															
1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	25,644	21,643	109,682	736,087	0,705	40,628	0,227	5,380	146,317	358,483	134,439	7,177
Всего:				51,491	45,156	151,272	1 217,456	0,949	76,615	0,496	9,143	456,284	729,811	209,091	12,732

03 день															
Завтрак															
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			630	21,224	22,075	100,789	686,729	0,632	61,949	0,069	5,229	103,721	197,435	68,133	5,255

Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,828	30,769	92,933	775,963	0,509	32,317	0,193	9,536	122,861	401,508	228,293	10,561
Всего:				53,052	52,844	193,723	1 462,692	1,141	94,266	0,262	14,765	226,582	598,943	296,426	15,817

04 день															
Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,371
Итого:			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	0,060	8,490	130,500	187,972	38,428	3,987
Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223

4	Компот из яблок 1/180	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
5	Хлеб пшеничный 1/30	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Всего:			700	25,283	27,952	104,098	769,086	0,504	19,863	1,214	8,664	122,167	405,997	184,940	6,530
05 день				39,955	50,046	198,037	1 402,382	0,666	60,103	1,274	17,154	252,667	593,968	223,368	10,516

Застрапак

1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2	Макароньы отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	22,631	26,132	96,073	709,997	0,532	61,014	0,236	6,437	116,873	300,804	140,797	8,066
Всего:				39,152	37,159	189,599	1 249,433	0,874	76,214	0,310	8,556	361,001	513,393	197,926	11,735

06 день

Застрапак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	12,623	13,515	111,805	619,350	0,242	36,811	0,054	0,506	240,837	311,060	91,830	3,245

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель из яблок и ягод 3/м 1/180	257	180	0,097		21,009	84,424	0,007	1,800		0,054	14,040	7,934	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	24,916	29,577	103,720	780,736	0,782	20,773	1,393	9,806	123,920	379,414	193,369	8,087
Всего:				37,539	43,092	215,525	1 400,086	1,024	57,584	1,447	10,312	364,757	690,474	285,190	11 323

07 день	00 00 00	00 00 00	00 00 00
---------	----------	----------	----------

Застрахован			
№	Имя	Возраст	Сумма
1	Иванов	20	1000
2	Петров	25	1500
3	Сидоров	30	2000
4	Климов	35	2500
5	Васильев	40	3000
6	Попов	45	3500
7	Смирнов	50	4000
8	Михайлов	55	4500
9	Кузнецов	60	5000
10	Брико	65	5500
11	Варламов	70	6000
12	Григорьев	75	6500
13	Иванов	80	7000
14	Петров	85	7500
15	Сидоров	90	8000
16	Климов	95	8500
17	Васильев	100	9000
18	Попов	105	9500
19	Смирнов	110	10000
20	Михайлов	115	10500
21	Кузнецов	120	11000
22	Брико	125	11500
23	Варламов	130	12000
24	Григорьев	135	12500
25	Иванов	140	13000
26	Петров	145	13500
27	Сидоров	150	14000
28	Климов	155	14500
29	Васильев	160	15000
30	Попов	165	15500
31	Смирнов	170	16000
32	Михайлов	175	16500
33	Кузнецов	180	17000
34	Брико	185	17500
35	Варламов	190	18000
36	Григорьев	195	18500
37	Иванов	200	19000
38	Петров	205	19500
39	Сидоров	210	20000
40	Климов	215	20500
41	Васильев	220	21000
42	Попов	225	21500
43	Смирнов	230	22000
44	Михайлов	235	22500
45	Кузнецов	240	23000
46	Брико	245	23500
47	Варламов	250	24000
48	Григорьев	255	24500
49	Иванов	260	25000
50	Петров	265	25500
51	Сидоров	270	26000
52	Климов	275	26500
53	Васильев	280	27000
54	Попов	285	27500
55	Смирнов	290	28000
56	Михайлов	295	28500
57	Кузнецов	300	29000
58	Брико	305	29500
59	Варламов	310	30000
60	Григорьев	315	30500
61	Иванов	320	31000
62	Петров	325	31500
63	Сидоров	330	32000
64	Климов	335	32500
65	Васильев	340	33000
66	Попов	345	33500
67	Смирнов	350	34000
68	Михайлов	355	34500
69	Кузнецов	360	35000
70	Брико	365	35500
71	Варламов	370	36000
72	Григорьев	375	36500
73	Иванов	380	37000
74	Петров	385	37500
75	Сидоров	390	38000
76	Климов	395	38500
77	Васильев	400	39000
78	Попов	405	39500
79	Смирнов	410	40000
80	Михайлов	415	40500
81	Кузнецов	420	41000
82	Брико	425	41500
83	Варламов	430	42000
84	Григорьев	435	42500
85	Иванов	440	43000
86	Петров	445	43500
87	Сидоров	450	44000
88	Климов	455	44500
89	Васильев	460	45000
90	Попов	465	45500
91	Смирнов	470	46000
92	Михайлов	475	

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком	1252	200	15,162	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	0,000	0,040	0,000	0,375
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676
			500	14,672	22,094	93,940	633,296	0,162	40,240	130,500	187,972	38,428
									8,490	0,060		3,987

[illegible]

<i>Obed</i>					
0.017	1 756	3 663	0 450	60	
41.868					
1,621	0,006	1,602	11,852	14,336	1,112
0.075					

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,402	2,002	43,280	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,123	2,537
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367								
3	Тефтеля рыбная с овощами 1/90	1129	90	9,958	6,905	18,065	174,237	0,091	2,188	0,213	2,365	26,310	136,879	37,731	0,904
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,468	22,650	107,075	730,024	0,676	41,724	0,410	6,729	147,740	389,969	145,303	8,912
				39,140	44,745	201,014	1 363,320	0,838	81,964	0,470	15,219	278,240	577,941	183,731	12,898

[illegible]

08 день				1922	21/04	1922
---------	--	--	--	------	-------	------

Застрахован															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,322
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Фрукты свежие в нарезке (v)/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
6	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	570	19,440	18,926	116,070	712,372	0,363	36,305	0,083	1,338	385,048	386,628	110,558	4,851

Учредитель	Итого:	1000000	1000000
Акционер	Итого:	1000000	1000000
Директор	Итого:	1000000	1000000
Секретарь	Итого:	1000000	1000000
Бухгалтер	Итого:	1000000	1000000
Служащий	Итого:	1000000	1000000
Итого:	Итого:	1000000	1000000

<i>Owed</i>					
0.667	4,050				
0.667	4,050				
1,752					
6,383					
24,833					
10,320					
6,383					

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	5,041	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,001
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618												
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906		15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,151
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780		4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,161
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072			15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,43
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200		0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200		0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	22,433	41,873	30,674	110,275	806,901	0,768	17,083	0,907	7,726	123,159	380,058	143,048	6,13
						49,600	226,345	1 519,273	1,131	53,388	0,990	9,064	508,207	766,687	253,606	10,91

[illegible][illegible]

Застрок														
1	Омлет с курицей и сыром 1/180	6897	180	23,277	23,083	1,999	308,848	0,086	0,927	0,268	3,506	272,402	349,339	46,687
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400
		1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036

1	Жареный свекла в нарезке 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	27,960	24,943	49,325	533,627	0,285	36,633	0,281	3,788	369,394	415,798	83,123	5,477

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Азу с курицей 1/200	7741	200	18,423	18,046	28,625	350,612	0,247	32,651	0,010	3,965	41,996	211,015	95,170	2,811
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	26,487	29,315	94,051	745,983	0,551	52,465	0,188	8,432	115,320	343,873	163,970	9,250
Всего:				54,447	54,258	143,376	1 279,611	0,836	89,099	0,469	12,220	484,713	759,672	247,093	14,728

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тефтели мясные в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			530	20,551	22,563	81,642	611,839	0,711	26,949	0,069	7,138	81,435	279,599	152,647	6,470

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	28,041	31,801	98,072	790,663	0,485	32,328	1,054	10,195	108,707	228,353	128,986	5,798
Всего:				48,592	54,364	179,714	1 402,502	1,195	59,277	1,123	17,332	190,142	507,952	281,633	12,268

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	14,160	14,621	112,501	638,231	0,243	37,275	0,059	0,505	283,654	354,445	103,944	3,670

Обед

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	0278	60	0,480	0,066	1,800	9,714	0,016	1,680	0,006	0,018	9,600	14,400	7,800	0,168
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012

4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,603	21,045	110,947	731,608	0,712	43,395	0,223	5,342	125,124	358,388	134,950	9,120
Всего:				38,763	35,666	223,448	1 369,840	0,956	80,670	0,282	5,847	408,778	712,834	238,894	12,790

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

Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	26,910	29,850	104,672	794,972	0,535	19,408	0,247	11,161	109,989	374,215	209,255	8,744
Всего:				41,582	51,944	198,611	1 428,268	0,697	59,648	0,307	19,651	240,489	562,187	247,683	12,730

13 день															
Завтрак															
1	Помидор свежий в нарезке 1/60	0915	60	0,360	0,120	2,520	12,600	0,036	15,000	0,006	0,240	8,400	15,600	12,000	0,360
2	Макаронные отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			500	16,521	11,027	93,527	539,436	0,341	15,200	0,074	2,118	244,128	212,589	57,128	3,669

Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,641	4,809	54,637	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,122	32,157	100,364	791,352	0,954	49,562	1,146	8,277	114,847	357,001	135,566	9,065
Всего:				41,643	43,184	193,891	1 330,789	1,295	64,762	1,219	10,396	358,974	569,590	192,694	12,734

14 день

1	Тертеля мясная в соусе 1/90	1601	90	0,149	3,624	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	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
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
5	Фрукты свежие в нарезке (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:			630	20,923	22,664	90,690	650,429	0,763	39,179	1,221	7,511	94,627	310,609	176,415	7,782

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	28,334	31,822	102,332	809,062	0,417	37,305	0,512	10,735	123,922	287,879	130,876	6,380
Всего:				49,257	54,486	193,022	1 459,491	1,180	76,484	1,733	18,245	218,548	598,488	307,291	14,162

