

"Согласовано"

Директор (или начальник лагеря МБОУ СОШ)

МБОУ Тимуровская СОШ
Абдулманов М.Д.

"25" мая 2026 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В. Мальцев
17 мая 2026 г.

Р.В. Мальцев

17 мая 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		№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
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	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	15,350	18,346	64,721	485,396	0,254	3,380	0,111	1,193	392,600	362,871	89,315	4,672
Обед															
1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112	60	0,390	3,111	2,766	40,623	0,034	13,350	0,005	1,536	11,208	17,190	11,172	0,371
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Биточек мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040		1,816	12,675	97,941	21,351	1,536
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 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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	26,473	30,603	112,152	829,921	0,938	30,864	0,198	5,461	129,110	385,199	145,474	8,389
Всего:				41,823	48,949	176,873	1 315,318	1,192	34,244	0,309	6,654	521,710	748,070	234,789	13,061
02 день															
Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,348	18,520	2,011	248,117	0,075	0,489	0,293	2,862	275,223	325,999	26,444	2,568
2	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
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	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
5	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			530	25,748	24,021	88,553	673,391	0,301	3,029	0,293	3,010	309,561	400,626	63,571	7,049

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,121		13,080	52,802	0,009	0,878		0,046	9,459	1,619	2,358	0,419
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			710	29,509	27,436	91,890	732,520	1,082	49,856	0,524	5,280	113,318	360,653	131,213	7,317
Всего:				55,257	51,457	180,443	1 405,911	1,382	52,885	0,817	8,290	422,879	761,280	194,784	14,366

03 день**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Тефтеля 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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
6	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			630	20,974	21,367	99,089	672,554	0,628	21,960	0,189	4,794	75,981	183,896	58,196	6,140

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
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 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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,068	25,628	92,642	721,492	0,503	32,142	0,193	7,733	119,512	388,476	221,892	10,433
Всего:				51,042	46,995	191,732	1 394,045	1,131	54,101	0,382	12,527	195,492	572,372	280,088	16,573

04 день**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,690	27,953	91,533	708,471	0,174	2,990	0,095	8,920	184,252	287,251	36,159	4,212

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Плов с курицей 1/220	1443	220	20,047	19,062	51,337	457,097	0,272	3,741	0,352	4,593	52,787	328,173	134,790	2,479

4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,829	27,566	108,450	793,212	0,498	19,008	1,246	8,450	144,399	460,494	210,457	6,146
Всего:				50,519	55,520	199,983	1 501,683	0,673	21,998	1,341	17,370	328,650	747,745	246,616	10,357

05 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
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 1/40	-/-	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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
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
Итого:			530	22,103	19,298	143,201	834,899	0,444	14,450	0,073	3,426	266,626	279,459	80,660	4,779

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
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 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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,394	25,873	100,217	755,298	0,580	67,394	0,031	5,566	140,335	391,227	162,655	8,489
Всего:				52,497	45,171	243,418	1 590,197	1,023	81,844	0,104	8,992	406,961	670,686	243,315	13,268

06 день

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	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,013	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	12,043	15,740	67,625	460,335	0,220	2,916	0,105	0,474	346,183	319,486	73,301	3,796

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Тефтеля 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 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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	24,960	26,967	111,710	789,381	0,770	18,919	1,141	8,557	117,628	369,175	188,343	7,659

Всего:			37,003	42,707	179,335	1 249,716	0,990	21,835	1,246	9,032	463,810	688,660	261,644	11,455	
07 день															
Завтрак															
1	Манник с ягодным соусом 1/160/40	800	200	11,385	17,716	100,940	608,742	5,170	1,269	0,135	1,635	81,672	138,831	20,362	1,505
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	11,905	17,746	122,782	698,463	5,200	2,329	0,135	1,655	94,112	144,881	25,027	4,236
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
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 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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	30,581	25,822	91,984	722,656	0,639	41,582	0,207	4,216	138,995	371,632	164,018	9,010
Всего:				42,486	43,568	214,766	1 421,119	5,839	43,911	0,343	5,871	233,107	516,513	189,045	13,246
08 день															
Завтрак															
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	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	15,350	18,346	64,721	485,396	0,254	3,380	0,111	1,193	392,600	362,871	89,315	4,672
Обед															
1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	7,252	2,632	20,654	135,306	0,144	17,326	0,163	1,132	38,822	129,983	36,264	1,283
3	Котлета мясная 1/90	1742	90	15,693	17,683	16,477	287,823	0,514	1,030		1,816	12,553	96,999	21,146	1,521
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	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		12,564	50,544	0,005	1,800		0,036	10,899	1,985	3,330	0,430
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	30,057	28,111	114,941	832,991	0,985	41,018	0,186	5,354	134,671	460,300	154,221	6,356
Всего:				45,407	46,457	179,662	1 318,387	1,239	44,398	0,296	6,548	527,271	823,171	243,536	11,028
09 день															
Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,348	18,520	2,011	248,117	0,075	0,489	0,293	2,862	275,223	325,999	26,444	2,568
2	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
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,013	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094

4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
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
Итого:			510	27,181	25,361	89,887	696,516	0,292	2,195	0,306	2,926	367,910	443,732	67,681	6,702

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Азу с курицей 1/220	7741	220	20,265	15,455	31,488	346,113	0,271	35,916	0,011	2,426	46,196	232,116	104,687	3,092
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,129	23,926	86,514	669,907	0,515	55,730	0,189	5,499	114,735	345,262	163,599	8,710
Всего:				54,310	49,287	176,400	1 366,424	0,806	57,925	0,495	8,426	482,645	788,994	231,280	15,412

10 день

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
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	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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			530	20,506	21,964	78,651	594,301	0,713	23,349	0,249	6,901	78,351	281,534	154,561	6,462

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	20,993	18,734	48,968	448,452	0,170	3,001	0,160	5,668	37,760	171,391	66,402	2,210
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,121		13,080	52,802	0,009	0,878		0,046	9,459	1,619	2,358	0,419
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 пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			680	28,017	27,173	93,187	729,374	0,422	34,873	0,338	8,346	102,883	227,621	114,332	5,243
Всего:				48,523	49,137	171,838	1 323,675	1,135	58,222	0,587	15,246	181,233	509,155	268,894	11,704

11 день

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	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			520	13,580	16,846	68,321	479,216	0,221	3,380	0,111	0,473	389,000	362,871	85,415	4,222

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
---	---------------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Биточек мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040		1,816	12,675	97,941	21,351	1,536
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,294	31,424	118,111	880,438	1,203	57,023	0,172	7,048	112,743	377,452	144,916	10,252
Всего:				44,874	48,270	186,432	1 359,655	1,425	60,403	0,282	7,521	501,742	740,323	230,331	14,474

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,690	27,953	91,533	708,471	0,174	2,990	0,095	8,920	184,252	287,251	36,159	4,212

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
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	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,121		13,080	52,802	0,009	0,878		0,046	9,459	1,619	2,358	0,419
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	28,646	27,692	106,300	789,012	0,513	20,701	1,093	6,016	134,000	401,657	189,443	6,359
Всего:				51,336	55,646	197,832	1 497,483	0,687	23,691	1,188	14,936	318,252	688,908	225,602	10,570

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
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 1/40	-/-	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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
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
Итого:			530	22,103	19,298	143,201	834,899	0,444	14,450	0,073	3,426	266,626	279,459	80,660	4,779

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	4,473	14,285	114,382	0,086	9,242	0,166	1,104	27,402	60,054	24,980	0,916
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	26,469	29,162	94,466	746,200	0,958	83,399	0,520	6,120	133,823	360,638	129,965	8,306
Всего:				48,572	48,461	237,667	1 581,099	1,402	97,849	0,594	9,547	400,449	640,097	210,626	13,085

14 день

Завтрак

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
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	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	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
6	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			630	20,573	21,975	87,917	631,734	0,754	6,572	0,791	7,016	67,804	288,655	160,478	8,662

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Макаронник с курицей 1/220	1509	220	21,565	22,644	43,629	464,573	0,162	3,301	0,176	6,894	38,745	175,754	70,693	2,195
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	31,877	28,680	106,376	811,132	0,434	39,428	0,300	10,636	138,127	364,528	146,866	5,689
Всего:				52,451	50,655	194,293	1 442,866	1,188	46,000	1,091	17,652	205,931	653,183	307,344	14,351