

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»**



**Утверждаю
Директор школы:**

Е.А. Сидорова
Е.А. Сидорова

Приказ от 14.04.2025 №55/1

**примерное меню горячего питания
лагеря с дневным пребыванием**

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы

Е.А. Сидорова



Примерное меню горячего питания
Лагеря с дневным пребыванием

Понедельник	Понедельник	Понедельник
завтрак	завтрак	завтрак
Яйцо отварное	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Каша из риса и пшена	Каша манная с маслом	Каша геркулесовая с маслом
Кофейный напиток	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб	Хлеб
обед	Обед	обед
Салат из свежих огурцов	Салат из свежих помидор	Салат из свежих помидор
Суп картофельный с крупой(геркулес)	Суп крестьянский с перловой крупой	Борщ с капустой и картофелем
Жаркое по –домашнему	Рагу из курицы	Рис отварной
Компот из свежих плодов	Компот из свежих плодов	Гуляш
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром
	Фрукт	Хлеб пшеничный
Вторник	Вторник	Вторник
завтрак	завтрак	завтрак
Запеканка творожная со сгущенным молоком	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Бутерброд с сыром
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Каша рисовая с маслом

Фрукт***	Йогурт	Какао с молоком
		Хлеб
Обед	Обед	обед
Салат из свежих огурцов и помидор	Овощи натуральные свежие(огурцы)	Салат из свежих огурцов и помидор
Суп с макаронными изделиями	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	суп крестьянский
Капуста тушеная	Рис отварной	Картофельное пюре
Котлеты рубленные из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели	Капуста тушеная
Сок	Чай с сахаром	Котлеты рубленные из кур
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов
	Фрукт	Хлеб пшеничный
Среда	Среда	Среда
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом	Каша молочная кукурузная
Каша манная с маслом	Каша геркулесовая с маслом	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Хлеб
Хлеб пшеничный	Хлеб	Фрукт
обед	обед	обед
Салат из капусты с морковью	Салат из свежих огурцов и помидор	Салат из капусты с яблоком
Борщ с капустой и картофелем	Щи с капустой со сметаной	Рассольник Ленинградский с перловой крупой
Макароны отварные с маслом	Макароны отварные с маслом	Макароны отварные с маслом
Тефтели (с говядины) с рисом	Котлеты рубленные из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели (с говядины) с рисом
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Соус сметанный с томатом
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из свежих плодов
		Хлеб пшеничный
Четверг	Четверг	Четверг
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Запеканка творожная со сгущенным молоком
Суп молочный с макаронами	Каша рисовая с маслом	Чай с лимоном

Какао с молоком	Чай с сахаром	Фрукт ***
Хлеб пшеничный	Хлеб	
Обед	Обед	обед
Овощи натуральные свежие(огурцы)	Овощи натуральные свежие(помидор)	Овощи натуральные свежие(огурцы)
суп картофельный с горохом	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	суп картофельный с бобовыми (горох)
Пюре картофельное	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Рыба припущенная в молоке	Котлета рыбная	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
	Фрукт ***	
Пятница	Пятница	Пятница
завтрак	завтрак	завтрак
Оладьи с повидлом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Чай с лимоном	Каша пшенная	Суп молочный с макаронами
Йогурт	Чай с лимоном	Кофейный напиток
	Хлеб	Хлеб пшеничный
Обед	обед	обед
Овощи натуральные свежие(помидор)	Суп из овощей	Овощи натуральные свежие(помидор)
Суп из овощей	Каша рассыпчатая гречневая	Щи с капустой со сметаной
Плов из говядины	Котлеты домашние с соусом сметанным	Плов из курицы
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
Фрукт		Фрукт

Ном ер реце птур	Наименование блюда	Вых од в г.	Белк и,г.	Жир ы,г.	Угле вод ы, г.	Микроэлементы , Мкг.						Витамины										Энер гети ческ ая ценн ость ккал
						Na	K	Ca	M г	P	Fe	A	Ка р	Р Э	Т Э	B1	B2	Рр	Н Э	C		
						17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	2	3	4	7	13																	
	1 завтрак																					
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	53,6	56	22	4,8	76,8	1,0	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63	
174	Каша из риса и пшена	250\10	7,5	13,2	39,7	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,74	1,69	0,96	367,5	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	146,34	125,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	100,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за завтрак					467,17	393,69	278,45	55,26	324,24	1,73	174,8	71,4	187,48	0,47	0,13	0,48	0,92	3,93	2,26	594,7	
	Обед																					
20	салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	84,01	132,4	22,32	13,19	35,59	0,57	-	56,32	9,39	0,35	0,03	0,04	0,19	0,28	4,7	66,6	
101	Суп картофельный с крупой(геркулес)	250	2	2,71	12,11	620	464,12	26,7	23	55,97	0,87	-	1215	202,25	1,22	0,08	0,05	0,97	1,43	8,25	85,75	
259	Жаркое по-домашнему	300	28,96	32,42	27,04	2003	1391	53,2	72,58	361,05	6,76	-	507,6	94	5,49	0,034	0,29	8,44	14,58	10,85	517	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	112,4	14,18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0,8	0,01	0,008	0,1	0,16	0,9	114,6	

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	880	34,27	41,7	82	27 19, 03	20 99, 92	11 6,4	11 3,8 7	45 7,0 1	9,1 5		17 81, 92	30 7,6 4	7,8 6	0,1 54	0,3 88	9,7	16, 45	24, 7	847,5 5
	Итого за день	1410	52,41	62,57	150,5 2	31 86, 2	24 93, 61	39 4,8 5	16 9,1 3	78 1,2 5	10, 88	174 ,8	18 53, 32	49 5,1 2	8,3 3	0,2 84	0,8 68	10, 62	20, 38	26, 96	1442, 25
	2 завтрак																				548
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\26	36,9 2	30,8 5	48,1 0	88 0,5 2	25 1,2 4	18 2,5 4	29 4,0 4	41 9,2 4	1, 64	182	10 6,8	20 1, 21	0, 38	0, 00 8	0, 28	1, 36	3, 19	0, 52	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11, 0	2, 20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10 ,0	47
	Итого за завтрак	526	37,39	31,27	72,9	90 6,8 2	53 6,0 4	20 9,6 4	30 4,4 4	43 3,0 4	4,1 2	182	13 6,8	20 6,2 1	0,5 8	0,0 38	0,3	1,6 8	3,5 9	10, 55	655
	Обед																				
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	81,1 6	207, 09	19,0	16, 04	33, 91	0,7 4	-	38 1,5 2	66 ,5 4	0,3 9	0,0 4	0, 03	0, 3	0, 5	8, 25	81 ,1 6	20 7, 09	19 ,0	70,7
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	58 7,2 5	48 1,2 5	29, 2	23, 8	67, 5	1	-	12 15	20 6,5	1,4	0,1	0,0 6	1,0 8	0,2 5	8,2 5	118,2 5
321	Капуста тушеная	200	4,1	6,7	18,8	80 4	67 5,2	11 1	40, 14	80, 28	1,6	-	61 6,2	10 0,8	1,7 3	0,0 54	0,0 74	1,3 6	2,4	34, 32	150, 2
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100	16,6 8	19,7	20,0 2	245 3	229 ,34	74, 68	24, 16	93, 64	1,8 4	74,2	21	76, 62	3,1 2	0,1 2	0,2	5,5 2	9,1 8	0,9	324
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	24 0	14	8	14	2, 8	-	-	-	0, 2	0, 02	0, 02	0, 2	0, 4	2	84,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																
	Итого за обед	880	108,0 2	236,7 2	108,0 7	38 72,	16 59,	22 9,6	96, 1	63 6,9	73, 78	74, 59	18 52,	38 3,9	6,7 5	0,7 94	8,6 04	89, 32	21 9,3	64, 47	811,5 5

						29	7	2		4			24	5					2		
	Итого за день	1406	145,4 1	267,9 9	180,9 7	79, 11	95, 74	9,2 6	0,5 4	69, 98	77, 9	256 59	19 89, 04	59 0,1 6	7,3 3	0,8 32	8,9 04	91	22 2,9 1	75, 02	1466, 55
	3 завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\1 6\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0, 49	59	40, 5	65 7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0, 11	157
181	Каша манная с маслом	250	7,6	13,4	29,2 2	44, 87	23 4,6 1	16 7,2	25, 37	14 7,7	0, 58	72, 5	48, 75	81 65	0, 1	0, 21	0, 57	0, 98	1, 46	1, 75	313, 75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	536	15,87	22,12	71,65	31 7,0 7	28 4,0 1	31 7,5	36, 22	24 6,5	1,3 5	131 5	89, 25	14 6,7	1,1 2	0,1 4	0,2 8	0,8 9	3,5 7	1,6	594,3 5
	обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	16 1,3	25 0,0	24, 97	15, 09	28, 3	0,4 6	-	65 0,4	10 8,1	8,3 9	0,0 2	0,0 4	0,6	0,7 7	17, 09	60,4
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,87	10,8 7	60 6,1 2	38 5,2 5	49, 83	26, 12	54, 6	1, 22	-	13 02, 25	21 7, 05	2, 37	0, 05	0, 04 7	0, 49	0, 87	10 6 8	103, 75
203	Макаронные отварные с маслом	200	7,64	8,01	42,6 4	35 4,8	52, 2	17	11, 4	52, 6	1, 14	40	30	44 5	1, 14	0, 16	0, 04	0, 70	2	-	274
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0, 9	184, 12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132, 8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	880	25,83	27,03	115,9 7	14 76, 9	11 41, 87	15 9,2 1	92, 75	26 9,5 4	4,5 9	40, 004	22 68, 9	46 4,3	13, 09	0,3 1	0,2 27	4,1 3	8,8 2	29, 39	818,6 7

	Итого за день	1416	41,7	49,15	187,6 2	17 93, 97	14 25, 88	47 6,7 1	12 8,9 7	51 6,0 4	5,9 4	171 50 4	23 58, 15	61 1	14, 21	0,4 5	0,5 07	5,0 2	12, 39	30, 99	1413, 02
	4завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 ,5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0, 1	156
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,9 5	35 3,8	21 8,8	16 3	26, 67	13 6,8 7	0, 65	33	18, 5	36 ,5	0, 37	0, 09	0, 18	0, 51	1, 67	8, 25	150
381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5 7	61, 4	21 6,3 4	15 2,2	21, 34	12 4,5 6	0, 47	24, 4	12, 2	26 ,6 6	-	0, 05 6	0, 19	0, 16	0, 98	1, 59	118, 6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	535	11,84	12,51	75,95	56 5,8	49 0,3 4	32 5,2	53, 61	28 4,2 3	1,7 2	77, 4	45, 7	85, 66	0,7 6	0,1 86	0,3 89	0,9 7	3,3 6	9,9 4	488,2
	Обед																				
71	овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	0,1	7	19 6	17	14	30	0, 5	-	20	3	0, 1	0, 04	0, 02	0, 2	0, 3	4, 9	12
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5 3	59 1,5	47 2,8	42, 46	35, 57	88, 1	2, 05	-	15 12	25 1, 9	2, 4	0, 22	0, 07	1, 14	2, 27	5, 82	148, 25
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,8 2	25,1 8	24 0,1 2	89 1,2	58, 32	38, 36	12 1,8 4	1, 44	70	78	38 ,8 8	0, 34	0, 2	0, 16	1, 86	3, 44	24 ,9 2	242
228	Рыба припущенная в молоке	100\ 50	19,6	10,56	4,28	71 4,6	38 8	90, 89	52, 18	22 8,8 2	1,0 6	16, 58	5	23, 4	4,8	0,2 2	0,0 35	1,3 4	6,2 6	1,5	186
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132, 8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	930	33,19	29,24	90,83	15	21	24	15	49	5,7	86,	18	35	8,1	0,7	0,3	4,8	12,	37,	784,6

						61,06	77,8	1,15	7,59	2,16	4	58	60	7,98	4		05		69	86	5
	Итого за день	1465	45,03	41,75	166,78	2126,86	2668,14	566,35	211,2	776,39	7,46	163,98	1905,7	443,64	8,9	0,886	0,694	5,77	16,05	47,8	1272,85
	5 завтрак																				
401	Оладьи с повидлом	200\20	11,63	11,48	72,29	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	27,5	56	37,1	5,62	0,23	0,24	2,29	4,79	0,90	534
														1							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																85
	Итого за завтрак	520	14,2	12,7	105,29	639,3	312,9	138,7	52,06	190,5	2,43	27,5	56	37,11	5,62	0,23	0,24	2,31	4,79	0,93	679
	Обед																				
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	3	290	14	20	26	0,9	-	800	133	0,7	0,06	0,04	0,5	0,7	17,5	22
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	597,25	383,6	34,85	20,27	49,27	0,77	-	1221,5	203,35	2,3	0,07	0,047	0,83	1,14	10,37	95,25
265	Плов из говядины	300	32,98	33,76	52	106,82	694	28,46	78,58	400,14	5,3	-	19,86	352	5,5	0,12	0,22	7,86	15,52	2,56	528
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за обед	980	38,53	39,76	102,35	733,37	1652,4	104,41	129,25	489,21	9,45		2071,36	693,35	8,7	0,28	0,327	9,51	17,76	40,46	815,85
	Итого за день	1500	52,73	52,46	207,64	1372,67	1965,33	243,11	181,31	679,71	11,88	27,5	2127,36	730,46	14,32	0,51	0,567	11,82	22,55	41,39	1494,85

	6 завтрак																					
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157	
181	Каша манная с маслом	250	7,6	13,4	29,22	44,87	234,61	167,2	25,37	147,7	0,58	72,5	48,75	81	0,65	0,1	0,21	0,57	1,98	1,46	313,75	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9	50,4	126,34	125,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	100,6	
					4	12	6,34	5,78													63,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день	536	18,96	24,77	72,59	366,89	423,55	432,18	48,82	333,7	1,2	151,5	99,25	168,9	1,12	0,18	0,43	0,97	4,37	2,87	634,95	
	Обед																					
23	салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	4,57	79,54	246,12	17,73	17,46	31,84	0,83	-	454,54	46,04	0,54	0,05	0,03	0,36	0,61	18,05	77,7	
98	Суп крестьянский с перловой крупой	250	1,48	4,93	6,1	587,3	260,1	35,87	14,17	35,85	0,57	-	611	101,65	2,3	0,04	0,03	0,55	0,74	9,87	76,25	
289	Рагу из курицы	300	24,8	21,64	24,66	1933	1126	63,08	66,34	185,14	3,29	25,02	3619,7	610	3,36	0,12	0,26	7,78	7,21	19,42	393,4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	112,4	14,18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0,8	0,01	0,008	0,1	0,16	0,9	114,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47	
	Итого за обед	980	30,34	33,63	85,63	2637,86	2022,62	146,86	112,07	268,23	7,84	25,02	4718,24	764,69	7,2	0,25	0,348	9,09	9,12	58,24	772,55	
	Итого за день	1516	49,3	58,4	158,22	3004,75	2446,17	579,04	160,89	601,93	9,04	176,52	4817,49	933,59	8,32	0,43	0,778	10,06	13,49	61,11	1407,5	

[illegible]

2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 ,5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0, 1	156
173	Каша геркулесовая с маслом	250\10	10,38	16,4	47,03	45 7,5	36 4,4	18 7	88, 5	29 3,6	2, 16	68, 5	46, 75	76 ,6	0, 77	0, 22	0, 21	0, 62	2, 6	1, 2	378, 7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	545	15,25	20,69	102,4 6	60 8,4	42 6,4	20 8,1	95, 5	31 9,2	3,0 4	88, 5	61, 75	99, 1	1,1 6	0,2 6	0,2 29	0,9 4	3,3 1	1,3 3	658,3
	Обед																				
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	81,1 6	207, 09	19,0	16, 04	33, 91	0,7 4	-	38 1,5 2	66 ,5 4	0,3 9	0,0 4	0, 03	0, 3	0, 5	8, 25	81 ,1 6	20 7, 09	19, 0	70,7
88	Щи с капустой со сметаной	250	1,75	4,95	7,87	59 1,2	38 3,2	44, 75	22, 12	49	0, 83	-	12 46, 25	20 7, 5	2, 37	0, 06	0, 05	1, 01	1, 01	15 ,7 5	89,7 5
203	Макароны отварные с маслом	200	7,64	8,01	42,6 4	35 4,8	52, 2	17	11, 4	52, 6	1, 14	40	30	44 ,5	1, 14	0, 16	0, 04	0, 70	2	-	274
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,6 8	19,7	20,0 2	245 3	229 ,34	74, 68	24, 16	93, 64	1,8 4	74,2	21	76, 62	3,1 2	0,1 2	0,2	5,5 2	9,1 8	0,9	324
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132, 8
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	910	110,2 9	240,2 4	134,2 7	34 22, 88	92 8,4 5	16 9,6 5	75, 16	60 0,1 6	71, 04	115	15 42	36 9,4 5	7,4 3	0,8 6	8,5 6	88, 65	21 9,7	36, 37	954,9
	Итого за день	1455	125,5 4	260,9 3	236,7 3	40 31, 28	13 54, 85	37 7,7 5	17 0,6 6	91 9,3 6	74, 08	203	16 04	46 8,5 5	8,5 9	1,1 2	8,7 89	89, 59	22 3	37, 7	1613
	9 завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0, 49	59	40, 5	65 ,7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0, 11	157

[illegible]

3	Бутерброд с сыром	30\1 6\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0, 49	59	40, 5	65 7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0, 11	157
182	Каша пшенная	250\ 10	9,38	14,56	46,3	45 2,7	40 1,6	17 2,6	59, 5	23 0,4	1, 53	72, 5	57, 75	82 3	0, 26	0, 23	0, 21	0, 88	3	1, 46	322
377	Чай с лимоном	200\ 7	0,13	0,02	15,2 0	1,2	21, 3	14, 2	2,4	4,4	0, 36	-	1,0	-	0, 01	-	-	0, 03	0, 01	2, 83	62
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	553	17,71	23,28	88,93	72 5,8	46 5,5	32 6	71, 35	33 0,8	2,3 8	131 5	99, 25	14 8	0,7 4	0,2 7	0,2 8	1,2 1	4,6	4,4	604,6
	обед																				
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	59 7,2 5	38 3,6	34, 85	20, 27	49, 27	0,7 7	-	12 21, 5	20 3,3 5	2,3	0,0 7	0,0 47	0,8 3	1,1 4	10, 37	95,2 5
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,4	8,1	51,2	77 6,6 8	18 4,5	11, 26	96, 04	14 5,1 6	3, 2	-	25, 8	32 4	0, 46	0, 15	0, 08	1, 86	3, 5	-	324
268\ 330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100\ 30	14,9 8	18,3 8	16,4 8	23 6,2	20 9,2	26, 8	33, 76	18 0,3 8	2, 8	20, 2	9,4 8	24 0 8	3, 6	0, 06	0, 14	3, 9	7, 34	0, 02	294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	840	30,43	31,88	104,4 3	16 10, 43	78 4,1	84, 01	15 1,4 7	37 7,6 1	7,0 5	20, 2	12 56, 78	25 9,8 3	6,3 6	0,2 8	0,2 67	6,6 1	11, 98	10, 42	836,8 5
	Итого за день	1393	48,14	55,16	193,3 6	23 36, 23	12 49, 6	41 0,0 1	22 2,8 2	70 8,4 1	9,4 3	151 7	13 56, 03	40 7,8 3	7,1	0,5 5	0,5 47	7,8 2	16, 58	14, 82	1441, 45
	11 день																				
	завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0, 1	156
173	Каша геркулесовая с	250\	10,38	16,4	47,03	45	36	18	88,	29	2,	68,	46,	76	0,	0,	0,	0,	2,	1,	378,7

	маслом	10				7,5	4,4	7	5	3,6	16	5	75	,6	77	22	21	62	6	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	545	15,25	20,69	102,46	60,84	42,64	20,81	95,5	31,92	3,04	88,5	61,75	99,1	1,16	0,26	0,229	0,94	3,31	1,33	658,3
	обед																				
23	салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	4,57	79,54	24,612	17,73	17,46	31,84	0,83	-	45,45	46,04	0,54	0,05	0,03	0,36	0,61	18,05	77,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,87	10,87	60,612	38,525	49,83	26,12	54,6	1,22	-	13,02,25	21,7,05	2,37	0,05	0,047	0,49	0,87	10,68	103,75
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	77,84	54,1	1,82	21,78	81,26	0,70	-	27	40,6	0,38	0,03	0,03	0,89	2,4	-	279,6
246	Гуляш из отварной говядины	100\50	20,92	25,66	3,04	21,86	33,94	47,2	40,54	23,4,06	4,00	-	23,04	-	-	0,02	0,1	4,72	-	2,4	280
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	930	31,16	44,21	94,99	36,50,36	10,31,67	12,7,68	10,7,3	40,4,56	7,03		40,88	30,3,69	3,29	0,15	0,207	6,48	3,88	31,16	864,7
	Итого за день	1475	46,41	64,9	197,45	42,58,76	14,58,07	33,5,78	20,2,8	72,3,76	10,10,07	88,5	41,50	40,2,79	4,45	0,41	0,436	7,42	7,19	32,49	1523
	12 день																				
	завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	27,1,9	42,6	13,9,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157
174	Каша рисовая с маслом	250	7,5	13,22	39,7	45,4,3	23,9,2	16,3,3	45,57	19,6,8	0,75	68,5	46,75	76,5	0,28	0,075	0,19	0,92	2,11	1,2	367,5

381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5 7	61, 4	21 6,3 4	15 2,2	21, 34	12 4,5 6	0, 47	24, 4	12, 2	26 ,6 6	-	0, 05 6	0, 19	0, 16	0, 98	1, 59	118,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					78 7,6	49 8,1 4	45 4,7	76, 36	41 7,3 6	1,7 1	151 ,9	99, 45	16 8,8 6	0,7 5	0,1 71	0,4 5	1,3 8	4,6 8	2,9	706,7
	обед																				
24	салат из свежих помидор и огурцов	100	81,1 6	207, 09	19,0	16, 04	33, 91	0,7 4	-	38 1,5 2	66 ,5 4	0,3 9	0,0 4	0, 03	0, 3	0, 5	8, 25	81 ,1 6	20 7, 09	19 ,0	70,7
98	Суп крестьянский с перловой крупой	250	1,48	4,93	6,1	58 7,3	26 0,1	35, 87	14, 17	35, 85	0,5 7	-	61 1	10 1,6 5	2,3	0,0 4	0,0 3	0,5 5	0,7 4	9,8 7	76,25
312	Картофельное пюре	100	2,43	3,21	13,6 2	39 0,7	42 3,3	24, 6	18, 5	57, 7	0, 67	-	26, 2	2, 16	0, 12	0, 09 3	0, 07 4	0, 9	1, 66	12 ,1	91,5
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,23	9,43	40 2,2	33 7,6	55, 5	20, 7	40, 14	0, 8	-	30 8,1	55 ,4	1, 73	0, 02 7	0, 03 7	0, 68	1, 2	17 ,1 6	75,1
294	Котлеты рубленые из кур	100	16,6 8	9,5	16,1 3	235 7	203	56, 6	22, 2	77	3,6	13,8	40, 6	48, 6	68, 1	0,2	0,1 6	5,4 2	9,0 6	0,9	220
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132,8
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед					37 61, 08	14 87, 71	20 5,7 9		61 5,6 1	72, 87	14, 19	12 30, 94	24 8,6 4	73, 05	0,8 8	8,5 71	88, 97	22 0,1 7	59, 75	729,95
	Итого за день					45 48, 68	19 85, 85	66 0,4 9	16 9,4 1	10 32, 97	74, 58	166 ,09	13 30, 39	41 7,5	73, 8	1,0 51	9,0 21	90, 35	22 4,8 5	62, 65	1436,6 5
	13 день																				
	завтрак																				
174	Каша молочная	250	9,53	13,8	63,47	40 1,2	28 8,4	17 3	39, 51	20 4,5	2,1	68, 5	15 2,2	94	0,5	0,1 1	0,2	0,8 3	1,8 7	1,2	417,5

[illegible]

	завтрак																				
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\26	36,92	30,85	48,10	880,52	251,24	182,54	294,04	419,24	1,64	182	106,8	201,21	0,388	0,008	0,28	1,36	3,19	0,52	548
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
338	Фрукт ***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за завтрак	533	37,45	31,27	73,1	907,72	550,54	212,74	305,44	434,64	4,2	182	137,8	206,21	0,59	0,038	0,3	1,69	3,6	13,35	657
	обед																				
71	овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	0,1	7	196	17	14	30	0,5	-	20	3	0,1	0,04	0,02	0,2	0,3	4,9	12
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	591,5	472,8	42,46	35,57	88,1	2,05	-	1512	251,9	2,4	0,22	0,07	1,14	2,27	5,82	148,25
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	240,12	891,2	58,32	38,36	121,84	1,44	70	78	38,88	0,34	0,2	0,16	1,86	3,44	24,92	242
229	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100\50	19,1	9,9	7,6	1464	650,42	78,14	97,06	324,38	1,71	11,64	373,98	88,58	5,04	0,1	0,1	0,26	6,46	7,46	223
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	112,4	14,18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0,8	0,01	0,008	0,1	0,16	0,9	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	930	32,19	28,65	89,91	2314,64	2322,82	210,1	190,09	569	6,65	81,64	1987	384	8,68	0,57	0,358	3,56	12,63	44	803,45
	Итого за день	1463	69,64	59,92	163,01	3222,36	2873,36	422,84	495,53	1003,36	10,85	264	2125	590,57	9,27	0,61	0,658	5,25	16,23	57,35	1460

	15 день																				
	завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 ,5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0, 1	156
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,9 5	35 3,8	21 8,8	16 3	26, 67	13 6,8 7	0, 65	33	18, 5	36 ,5	0, 37	0, 09	0, 18	0, 51	1, 67	8, 25	150
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	535	7,84	9,03	73,38	50 4,7	28 0,8	18 4,1	33, 67	16 2,4 7	1,5 3	53	33, 5	59	0,7 6	0,1 3	0,1 99	0,8 3	2,3 8	8,3 8	429,6
	обед																				
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	3	29 0	14	20	26	0, 9	-	80 0	13 3	0, 7	0, 06	0, 04	0, 5	0, 7	17 ,5	22
88	Щи с капустой со сметаной	250	1,75	4,95	7,87	59 1,2	38 3,2	44, 75	22, 12	49	0, 83	-	12 46, 25	20 7, 5	2, 37	0, 06	0, 05	1, 01	1, 01	15 ,7 5	89,75
291	Плов из курицы	300	25,4	15,7	53,6	23 42	42 6	69, 5	80	26 3	2, 9	29, 2	23 32	41 6	0, 74	0, 16	0, 2	7, 8	8	9	458
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132,8
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11, 0	2, 20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10 ,0	47
	Итого за обед	980	31,71	21,74	119,8 1	29 70, 04	16 07	17 6,7 3	14 8,6	37 2,4	7,5 2	29, 2	46 53, 25	80 2,3	4,5 1	0,3 3	0,3 3	9,8 7	10, 53	52, 97	813,15
	Итого за день	1515	39,55	30,77	193,1 9	34 74, 74	18 87, 8	36 0,8 3	18 2,2 7	53 4,8 7	9,0 5	82, 2	86, 75	86 1,3	5,2 7	0,4 6	0,5 29	10, 7	12, 91	61, 35	1242,7 5

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурта
