

МКОУ «Будо – Анисовская ООШ»

Согласовано. Начальник ЛОЛ
 _____ Потапова Н. Н.

УТВЕРЖДАЮ.
 Директор МКОУ «Будо-Анисовская ООШ»
 _____ Н.А.Денисова
 Приказ №10 от 20.03.2025 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ при школе в июне 2025 года.

№ ре- цепт- уры	Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жиры	Углевод- ы	К/кало- р	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная с/м	200/15	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		7,0	17,8	71,5	484	0,23	1,93	0,02	0,53	44,16	118,19	25,74	1,38
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
451	Котлета мясная	120	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		31,2	28,7	144,9	937	0,81	44,32	0,17	8,22	195,45	289,48	113,85	6,59
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	180	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		50,8	50,5	281,0	1702	1,14	52,77	0,19	9,47	268,43	460,6	162,4	9,98

	2 день													
	Завтрак													
302	Запеканка из творога	200	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60/15/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	508	0,34	1,09	0,02	0,65	165,32	211,64	46,82	3,34
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
487	Грудка куриная отварная	100	11,8	6,7	0,3	108	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
520	Капуста тушеная	100	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		23,2	20,9	130,6	835	0,31	20,83	0,25	5,96	118,73	344,14	94,75	5,4
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		50,6	50,1	264,6	1693	0,77	22,54	0,30	7,33	418,87	695,21	173,88	9,75
	3 день													
	Завтрак													
302	Макароны с сыром	200/15	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
685	Чай с конфетами	200/30	0,3	-	21,3	82	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/15/15	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак		13,9	14,8	78,0	507	0,43	1,29	0,02	0,52	329,51	275,42	52,83	3,66
	Обед													
50	Салат из огурцов и помидоров	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
133	Суп картофельный со свежей рыбой	250	10,1	5,0	20,5	169	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
413	Котлета мясная	120	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
511	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
	Сок	200	1,0	-	21,2	88	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1

	Итого обед:		30,4	35,9	147,1	1050	0,25	18,42	0,03	3,39	128,86	356,29	128,27	5,46
766	Кондитерские изделия	50	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		62,2	61,1	287,7	1915	0,80	20,43	0,07	4,63	591,19	774,14	213,41	10,13
	4 день													
	Завтрак													
734	Оладьи	150	8,4	16,1	63,5	433	0,2	0,33	0,01	5,34	113,02	161,42	43,35	2,09
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Итого завтрак:		11,8	17,7	101,7	630	0,22	0,63	0,01	5,34	131,31	206,64	53,99	3,29
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
110	Борщ	250	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
388	Котлета рыбная	120	13,0	8,8	15,2	196	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
638	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		24,9	23,9	133,6	880	0,32	34,0	0,31	8,18	213,76	406,3	144,55	11,64
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200												
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		54,6	52,0	297,9	1868	0,66	35,35	0,34	14,24	477,89	755,37	230,85	15,94
	5 день													
	Завтрак													
302	Манник	200	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
692	Какао на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60/15/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		11,9	23,8	80,0	590	0,32	0,84	0,02	0,97	178,08	203,54	51,22	1,38
	Обед													
43	Салат из свежих огурцов	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
132	Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
461	Тефтели мясные	120	11,6	13,8	12,1	220	0,04	1,89	-	0,44	12,17	80,15	16,23	0,75
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65

	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		25,6	28,3	158,3	984	0,29	51,02	0,16	8,24	122,48	266,33	98,19	4,42
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		50,1	56,1	302,9	1855	0,71	58,38	0,18	9,93	321,38	522,8	172,22	7,81
	6 день													
	Завтрак													
302	Сырники	150	6,0	8,2	33,2	238	0,01	0,26	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		14,7	23,0	90,6	636	0,24	1,68	0,03	0,54	243,85	282,58	41,01	3,06
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
458	Картошка тушеная с курицей	250	17,8	9,8	21,6	250	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		34,7	20,4	127,4	847	0,34	25,76	0,02	7,55	121,48	376,4	91,59	4,75
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200												
	Итого		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		66,7	53,4	280,9	1833	0,70	28,06	0,08	8,81	500,15	798,41	164,91	8,82
	7 день													
	Завтрак													
366	Макароны с сыром	150/15	22,5	20,0	20,6	358	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
692	Какао на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Итого завтрак:		28,1	25,2	72,3	647	0,11	0,73	0,10	0,65	331,2	399,67	56,36	1,49
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
137	Суп картофельный	250	2,5	3,0	18,3	113	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
369	Рыба отварная	100	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8

	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		30,1	31,2	128,8	911	0,31	13,83	0,25	6,49	289,59	488,61	106,65	4,02
766	кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		76,1	66,8	263,7	1916	0,54	15,28	0,37	7,86	753,61	1030,71	195,32	6,52
	8 день													
	Завтрак													
302	Запеканка из творога	200	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
6	Хлеб пшеничный с сыром	60/15	6,4	5,9	25,2	182	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
	Итого завтрак:		9,7	13,9	72,0	460	0,13	1,51	0,02	0,55	54,16	170,19	33,34	1,94
	Обед													
50	Салат из свежих помидоров	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
113	Суп гороховый	250	2,6	5,3	14,3	116	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
451	Котлеты мясные	120	8,0	7,2	8,0	130	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
638	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		26,3	30,3	147,4	998	0,77	18,14	0,04	5,87	168,01	322,36	138,22	12,1
766	Кондитерские изделия	200	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200												
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		53,9	54,6	282,0	1816	1,02	20,37	0,08	7,14	354,99	634,99	203,87	15,05
	9 день													
	Завтрак													
726	Оладьи	150	7,7	7,2	58,9	336	0,17	0,75	0,03	3,37	182,42	188,65	40,95	1,44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Итого завтрак:		11,0	8,8	96,9	531	0,19	1,05	0,03	3,37	200,71	233,87	51,59	2,64
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,2	7,9	23,2	188	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
487	Птица отварная	120	19,1	7,4	0,5	145	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42

508	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		41,0	28,7	158,1	1046	0,40	25,77	0,46	5,94	293,13	537,81	130,54	7,72
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		64,6	41,5	319,6	1858	0,69	33,34	0,49	10,03	514,66	824,61	204,94	12,37
	10 день													
	Завтрак													
302	Сырники	150	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		9,9	19,0	71,9	508	0,33	1,01	0,02	0,53	123,71	168,52	44,93	3,46
	Обед													
43	Салат из свежих огурцов	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
135	Щи из свежей капусты	250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
437	Гуляш из свинины	120	6,9	3,3	2,0	66	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
511	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
638	Компот из свежих фруктов	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		19,5	18,9	143,2	853	0,27	38,18	0,04	5,77	156,95	415,97	120,10	12,32
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
	Итого		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		46,7	47,9	278,0	1711	0,72	39,81	0,09	7,02	415,48	723,92	197,34	16,79
	11 день													
	Завтрак													
340	Омлет натуральный	150	10,0	16,7	1,9	199	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
692	Какао на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3	Хлеб пшеничный с сыром	60/15	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак:		20,3	25,9	55,5	536	0,33	1,01	0,05	0,69	299,59	203,95	23,86	0,94
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
110	Борщ	250	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
477	Птица отварная	120	19,7	7,9	0,8	154	0,06	0,03	0,01	0,66	53,66	174,62	25,47	1,64

516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		37,1	24,3	131,8	904	0,25	35,63	0,03	8,41	145,76	334,36	107,45	5,07
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		75,3	60,6	249,9	1798	0,70	37,36	0,10	9,82	578,17	680,74	163,62	7,02
	12 день													
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная с/м	200/15	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		7,0	17,8	71,5	484	0,23	1,93	0,02	0,53	44,16	118,19	25,74	1,38
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
451	Котлета мясная	120	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		31,2	28,7	144,9	937	0,81	44,32	0,17	8,22	195,45	289,48	113,85	6,59
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	180	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		50,8	50,5	281,0	1702	1,14	52,77	0,19	9,47	268,43	460,6	162,4	9,98
	13 день													
	Завтрак													
302	Запеканка из творога	200	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60/15/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	508	0,34	1,09	0,02	0,65	165,32	211,64	46,82	3,34
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
487	Грудка куриная отварная	100	11,8	6,7	0,3	108	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
520	Капуста тушеная	100	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		23,2	20,9	130,6	835	0,31	20,83	0,25	5,96	118,73	344,14	94,75	5,4
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		50,6	50,1	264,6	1693	0,77	22,54	0,30	7,33	418,87	695,21	173,88	9,75
	14 день													
	Завтрак													
302	Макароны с сыром	200/15	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
685	Чай с конфетами	200/30	0,3	-	21,3	82	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/15/15	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак		13,9	14,8	78,0	507	0,43	1,29	0,02	0,52	329,51	275,42	52,83	3,66
	Обед													
50	Салат из огурцов и помидоров	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
133	Суп картофельный со свежей рыбой	250	10,1	5,0	20,5	169	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
413	Котлета мясная	120	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
511	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
	Сок	200	1,0	-	21,2	88	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		30,4	35,9	147,1	1050	0,25	18,42	0,03	3,39	128,86	356,29	128,27	5,46
766	Кондитерские изделия	50	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		62,2	61,1	287,7	1915	0,80	20,43	0,07	4,63	591,19	774,14	213,41	10,13
	15 день													
	Завтрак													
734	Оладьи	150	8,4	16,1	63,5	433	0,2	0,33	0,01	5,34	113,02	161,42	43,35	2,09
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Итого завтрак:		11,8	17,7	101,7	630	0,22	0,63	0,01	5,34	131,31	206,64	53,99	3,29

	Обед													
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
110	Борщ	250	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
388	Котлета рыбная	120	13,0	8,8	15,2	196	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
638	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		24,9	23,9	133,6	880	0,32	34,0	0,31	8,18	213,76	406,3	144,55	11,64
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200												
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		54,6	52,0	297,9	1868	0,66	35,35	0,34	14,24	477,89	755,37	230,85	15,94
	16 день													
	Завтрак													
302	Манник	200	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
692	Какао на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60/15/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		11,9	23,8	80,0	590	0,32	0,84	0,02	0,97	178,08	203,54	51,22	1,38
	Обед													
43	Салат из свежих огурцов	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
132	Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
461	Тефтели мясные	120	11,6	13,8	12,1	220	0,04	1,89	-	0,44	12,17	80,15	16,23	0,75
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		25,6	28,3	158,3	984	0,29	51,02	0,16	8,24	122,48	266,33	98,19	4,42
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		50,1	56,1	302,9	1855	0,71	58,38	0,18	9,93	321,38	522,8	172,22	7,81
	17 день													
	Завтрак													
302	Сырники	150	6,0	8,2	33,2	238	0,01	0,26	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28

693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		14,7	23,0	90,6	636	0,24	1,68	0,03	0,54	243,85	282,58	41,01	3,06
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
458	Картошка тушеная с курицей	250	17,8	9,8	21,6	250	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		34,7	20,4	127,4	847	0,34	25,76	0,02	7,55	121,48	376,4	91,59	4,75
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200												
	Итого		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		66,7	53,4	280,9	1833	0,70	28,06	0,08	8,81	500,15	798,41	164,91	8,82
	18 день													
	Завтрак													
366	Макароны с сыром	150/15	22,5	20,0	20,6	358	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
692	Какао на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Итого завтрак:		28,1	25,2	72,3	647	0,11	0,73	0,10	0,65	331,2	399,67	56,36	1,49
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
137	Суп картофельный	250	2,5	3,0	18,3	113	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
369	Рыба отварная	100	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		30,1	31,2	128,8	911	0,31	13,83	0,25	6,49	289,59	488,61	106,65	4,02
766	кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		76,1	66,8	263,7	1916	0,54	15,28	0,37	7,86	753,61	1030,71	195,32	6,52
	19 день													
	Завтрак													
302	Запеканка из творога	200	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41

[illegible]

	Завтрак													
302	Сырники	150	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		9,9	19,0	71,9	508	0,33	1,01	0,02	0,53	123,71	168,52	44,93	3,46
	Обед													
43	Салат из свежих огурцов	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
135	Щи из свежей капусты	250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
437	Гуляш из свинины	120	6,9	3,3	2,0	66	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
511	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
638	Компот из свежих фруктов	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	60	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	200	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		19,5	18,9	143,2	853	0,27	38,18	0,04	5,77	156,95	415,97	120,10	12,32
766	Кондитерские изделия	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Сок	200	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
	Итого		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		46,7	47,9	278,0	1711	0,72	39,81	0,09	7,02	415,48	723,92	197,34	16,79