

Директор МБОУ «ЦО №1»

С.В. Лукьянова



«Утверждаю».

ИП Кафиятулин А.А.

А.А. Кафиятулин

«30» июля 2025г



*Примерное десятидневное меню для питания учащихся в лагере
отдыха с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
учреждений г.Донского в период летней кампании.
7-11 лет.*

Примерное меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							
Понед-к	Пудинг из творога со сметаной и молоком	г	150	22,6	8	31	386	285
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,1	8,2	0	71,8	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,12	78,3	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	159
	Итого завтрак:		390	25,25	17,17	55,92	579,1	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	80	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Шницель из курицы припущенный	г	90	18	15,8	9,6	255	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	181,5	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	195
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,1	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,1	576
	Итого обед:		620	32,73	24,58	100,99	727,9	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Пастагид	г	60	0,9	26,2	87,2	357,76	промышлен
	Яблоко	г	200	0,8	0,2	7,5	94	82
	Итого полдник:		450	1,9	26,2	87,2	561,76	
	Итого за день:			59,88	67,95	244,11	1868,76	
2 день	Завтрак							
Вторник	Омлет натуральный	г	150	12,9	19,6	3,2	210	268
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	165
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,12	78,3	576
	Итого завтрак:		400	22,59	28,87	32,22	477,9	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	11,2	106
	Борщ с капустой и картофелем и	г	200	1,48	3,54	5,56	60	95
	Курица в соусе	г	90	8,55	9,9	1,9	131,7	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,5	6,3	37,7	271	207
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	186
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,1	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,1	576
	Итого обед:		770	22,65	20,87	79,98	631,7	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	91	промышлен
	Печенье сахарное	г	80	2,06	13,2	17,4	295	промышлен
	Груша	г	200	0,8	0,2	20,1	120	82
	Итого полдник:		480	5,66	16,6	77	506	
	Итого за день:			50,9	66,34	189,2	1615,6	
3 день	Завтрак							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	200	12	10	35,3	284,1	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	20 10 20	1,6	3,8	23,4	131	72
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	159
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,1	576
	Итого завтрак:		480	15,4	14,48	78,48	510,8	
	Обед							
	Салат из свеклы с соевым огурцом	г	80	0,780	3,660	3,720	50,100	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	7,16	7,66	6	277	123
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	90	12	3,6	3	92,1	298
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6	8,7	10,5	377
	Компот из кураги	г	200	0,6	0	9,7	72	194
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,1	575
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,1	576
	Итого обед:		780	28,13	21,89	53,34	614,1	

		Полдник							
		Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
		Печенье "курабье"	г	80	2.06	13.2	47.4	362	промышлен.
		Мандарин	г	200	0.8	0.2	7.5	112.8	82
		Итого полдник:		400	3.86	13.4	54.9	584.8	
		Итого за день:			47.39	49.77	171.9	1709.7	
4 день		Завтрак							
Четверг		Каша "Дружба"	г	180	4.5	4.8	22.8	204	223
		Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.1	4.6	0.3	63	300
		Сыр порционный	г	20	4.64	5.9	0	71.6	75
		Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88	465
		Итого завтрак:		470	19.29	18.67	52.12	504.9	
		Обед							
		Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1.8	4.8	2.8	58.4	18
		Суп картофельный с крупой и курицей	г	200	2.2	2.82	7.84	125.9	114
		Рагу из птицы	г	240	25.2	22.8	19.08	382.9	376
		Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0	20.1	84	495
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575
		Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
		Итого обед:		770	33.34	31.39	72.04	763	
		Полдник							
		Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	91	промышлен.
		Печенье овсяное	г	80	2.06	13.2	47.4	289.3	промышлен.
		Яблоко	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
		Итого полдник:		400	5.66	13.4	54.9	474.3	
		Итого за день:			53.43	50.26	131.66	1742.2	
5 день		Завтрак							
Пятница		Биточки куриные	г	90	11.5	11.4	3.9	165.3	368
		Макаронные изделия отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
		Масло сливочное(порционное)	г	15	0.08	7.25	0.13	66.1	79
		Чай с лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
		Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
		Итого завтрак:		485	19.68	24.57	58.5	534.2	
		Обед							
		Салат из белокачанной капусты	г	80	1.16	4.8	6.72	75.2	1
		Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2.1	4.08	10.6	87.6	100
		Плов с говядиной	г	240	20.4	22.8	43.3	460	330
		Напиток из шиповника	г	200	0.67	0.27	18.3	78	496
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575
		Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
		Итого обед:		770	27.87	32.92	101.14	812.6	
		Полдник							
		Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
		Зефир	г	80	0.9	26.2	87.2	159.3	промышлен.
		Сливы	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
		Итого полдник:		480	2.7	26.4	94.7	363.3	
		Итого за день:			50.25	83.89	254.34	1710.1	
6 день		Завтрак							
Понед-к		Сырники из творога запеченные с джемом	г	150	23.7	7.95	26.86	273	286
		Сыр порционный	г	20	4.64	5.9	0	71.6	75
		Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	52.4	111
		Чай с сахаром	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
		Итого завтрак:		400	30.14	14.53	46.64	437	
		Обед							
		Салат из моркови с яблоком	г	80	1	5	6.5	71.2	22
		Суп с мак. изделиями и картоф.с курицей	г	200	2.32	4.15	9.76	126	129
		Курица в соусе	г	90	8.55	9.9	1.9	131.7	367
		Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.5	6.3	37.7	271	202
		Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.1	0.1	11.1	46	486
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
		Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
		Итого обед:		620	22.95	21.39	87.44	681.4	
		Полдник							
		Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
		Пряники	г	80	0.9	26.2	87.2	319	промышлен.

	Абрикосы	г	200	0,8	0,2	7,5	91	82
	Итого полдник:		400	1,9	26,2	94,7	523	
	Итого за день:			54,99	62,12	228,78	1641,4	
7 день	Завтрак							
Вторник	Омлет с сыром	г	150	18,6	22,4	3	240	275
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		395	23,73	33,02	32,15	472,4	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцами	г	80	0,72	4,8	2,08	71,8	13
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	90	12	3,6	3	125	298
	Картофельное пюре	г	180	4,05	6	8,7	135	180
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	72	191
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	51,3	110
	Батон нарезной	г	40	1,16	1,06	22,56	101,8	111
	Итого обед:		820	25,45	18,68	85,22	658,5	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	91	промышлен.
	Печенье сахарное	г	80	2,06	13,2	47,4	295	промышлен.
	Яблоко	г	150	0,8	0,2	7,5	91	82
	Итого полдник:	г	430	5,66	16,6	64,4	480	
	Итого за день:			54,84	68,3	181,77	1610,9	
8 день	Завтрак							
	Макаронные изделия с сыром	г	200	12	10	35,3	284,1	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	20/10/20	1,6	3,8	23,4	134	72
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	159
	Батон нарезной	г	20	2,5	1	7,8	42,1	111
	Итого завтрак:		420	16,4	14,9	76	500,5	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1,8	4,8	2,8	58,1	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	200	1,2	3,6	3	79,6	104
	Жаркое по домашнему	г	240	22,56	17,16	31	368,1	328
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	51,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого обед:		780	31,04	26,98	86,4	749,3	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,2	47,4	367,8	промышлен.
	Мандарины	г	200	0,8	0,2	7,5	112,8	82
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	590,6	
	Итого за день:			51,3	55,28	171,9	1840,4	
9 день	Завтрак							
Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,1	111
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:		460	21,14	21,28	52,38	490,8	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,16	4,8	6,72	75,2	1
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	200	2,2	2,82	7,84	105,9	111
	Биточки куриные	г	90	11,5	11,4	3,9	165,3	368
	Рис отварной	г	150	3,76	5,43	38,85	219,3	385
	Напиток из шиповника	г	200	0,67	0,27	18,3	78	196
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	51,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,1	111
	Итого обед:		770	22,77	25,66	96,09	750,4	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	91	промышлен.
	Печенье овсяное	г	80	2,06	13,2	47,4	289,3	промышлен.
	Нектарины	г	200	0,8	0,2	7,5	91	82
	Итого полдник:		480	5,66	16,6	64,4	474,3	
	Итого за день:			49,57	63,54	212,87	1715,5	
10 день	Завтрак							

Пятница	Суфле из птицы с соусом	г	90	11,5	11,4	3,9	165,3	368
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	181,5	255
	Масло сливочное порциями	г	15	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Чай с сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого завтрак:		485	20,43	24,76	55,48	534,5	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	11,2	106
	Рассольник ленинградский с куриней и сметаной	г	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Бигус	г	240	22	15,3	6,3	263	329
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		770	28,36	20,58	63,98	571,5	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	80	0,9	26,2	87,2	319	промышлен.
	Абрикосы	г	200	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		480	2,7	26,4	94,7	523	
	Итого за день:			51,49	71,74	214,16	1629	

«Согласовано»
Директор МБОУ «ЦО №1»
С.В. Лукьянова.



«Утверждаю»

И.П. Кафиятулин А.А.
А.А. Кафиятулин



«30» мая 2025г

**Примерное десятидневное меню для питания учащихся в лагере
отдыха с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
учреждений г.Донского в период летней кампании.
12 лет и старше.**

Примерное меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания 12 и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							
Понед-к	Пудинг из творога со сгущ.молоком	г	200	30,10	10,67	42,40	668,67	285
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,01	0,54	0,01	4,96	79
	Батон нарезной	г	30	0,45	0,17	3,08	15,66	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,40	0,13	12,67	53,33	459
	Итого завтрак:		445	30,96	11,52	58,16	742,62	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	2,73	7,60	6,50	62,50	38
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,88	6,88	27,16	252,00	113
	Шницель из курицы припущенный	г	100	10,54	5,45	4,80	96,20	372
	Макаронные изделия отварные	г	180	8,64	7,92	34,38	247,77	258
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,67	0,00	36,00	146,67	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0,30	0,05	1,53	8,15	525
	Батон нарезной	г	20	0,30	0,11	1,55	7,86	576
	Итого обед:		700	24,31	20,41	111,92	758,64	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Пастила	г	60	0,90	26,20	87,20	357,76	промышлен.
	Яблоко	г	150	0,60	0,15	5,63	70,50	82
	Итого полдник:		450	1,90	26,20	87,20	538,26	
	Итого за день:			57,17	58,12	257,28	2039,52	
2 день	Завтрак							
Вторник	Омлет натуральный	г	200	2,13	10,53	9,60	381,87	268
	Сыр порционный	г	20	0,13	10,93	0,00	99,73	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,73	3,33	18,13	117,33	465
	Батон нарезной	г	30	0,34	0,13	2,31	11,75	576
	Итого завтрак:		450	6,34	24,93	30,05	610,68	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	0,70	3,95	3,80	50,80	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	4,50	8,00	14,75	199,50	95
	Курица в соусе	г	100	16,67	15,17	8,89	212,50	378
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,25	7,59	34,21	215,60	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,40	0,13	22,93	115,33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0,30	0,05	1,53	8,15	575
	Батон нарезной	г	20	0,15	0,06	1,03	5,21	576
	Итого обед:		880	30,96	34,95	87,14	807,12	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,80	3,20	9,50	91,00	промышлен.
	Вафли	г	100	2,99	19,14	68,73	427,75	промышлен.
	Груша	г	200	1,07	0,27	26,80	160,00	82
	Итого полдник:	г	500	6,85	22,61	105,03	678,75	
	Итого за день:			44,15	82,49	222,22	2096,55	
3 день	Завтрак							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	100	7,30	5,40	4,90	112,15	412
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	60	2,50	2,30	10,37	65,33	285
	Чай с лимоном	г	200	6,19	7,87	0,00	95,47	75
	Батон нарезной	г	20	0,03	0,01	0,95	4,00	459
	Итого завтрак:		380	16,02	15,58	16,22	276,95	
	Обед							

	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	0,55	0,50	1,50	37,95	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	4,50	5,75	17,00	287,00	123
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	100	13,00	3,42	9,42	168,25	298
	Картофельное пюре	г	180	6,21	6,30	28,08	151,92	377
	Компот из кураги	г	200	0,67	0,00	36,00	146,67	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0,31	0,06	1,79	8,91	575
	Батон нарезной	г	20	0,15	0,06	1,03	5,24	576
	Итого обед:		880	25,38	16,08	94,82	805,94	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,20	47,40	362,00	промышл
	Мандарины	г	150	0,60	0,15	5,63	84,60	82
	Итого полдник:		400	3,66	13,35	53,03	556,60	
	Итого за день:			45,06	45,01	171,90	1799,49	
4 день	Завтрак							
Четверг	Каша "Дружба"	г	200	16,00	24,80	54,93	474,93	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	1,02	0,92	0,06	12,60	300
	Сыр порционный	г	20	0,13	10,93	0,00	99,73	79
	Батон нарезной	г	30	0,34	0,13	2,31	11,75	576
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,73	3,33	18,13	117,33	465
	Итого завтрак:		490	21,22	40,12	75,44	716,35	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,45	2,55	1,80	56,15	18
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	250	2,00	6,35	21,31	182,88	114
	Рагу из птицы	г	280	22,54	24,50	25,06	541,66	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,80	0,00	26,80	12,60	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0,31	0,06	1,79	8,91	575
	Батон нарезной	г	20	0,15	0,06	1,03	5,24	576
	Итого обед:		880	26,25	33,52	77,79	807,44	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,80	3,20	9,50	91,00	промышл
	Печенье овсяное	г	80	2,06	13,20	47,40	289,30	промышл
	Яблоко	г	150	0,60	0,15	5,63	70,50	82
	Итого полдник:		430	5,46	16,55	62,53	450,80	
	Итого за день:			52,93	90,18	215,76	1974,58	
5 день	Завтрак							
	Биточки куриные	г	100	8,80	8,80	4,10	123,15	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,75	6,21	27,99	352,80	255
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,01	0,54	0,01	4,96	75
	Чай с лимоном	г	200	0,40	0,13	12,67	53,33	459
Пятница	Батон нарезной	г	30	0,34	0,13	2,31	11,75	576
	Итого завтрак:		525	16,29	15,82	47,08	545,99	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	100	0,90	6,10	0,05	55,75	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	6,38	11,00	22,00	190,38	100
	Плов с говядиной	г	280	42,28	39,48	27,72	567,28	348
	Напиток из шиповника	г	200	10,67	9,78	42,44	305,89	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0,06	0,03	1,83	7,80	496
	Батон нарезной	г	30	0,31	0,06	1,79	8,91	575
	Итого обед:		880	60,59	66,44	95,84	1136,00	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Зефир	г	80	0,90	26,20	87,20	159,30	промышл
	Сливы	г	150	0,60	0,15	5,63	70,50	82
	Итого полдник:		430	2,50	26,35	92,83	339,80	
	Итого за день:			79,38	108,61	235,74	2021,79	
6 день	Завтрак							
	Сырники из творога запеченные с джемом	г	200	42,13	14,13	47,17	485,33	286
	Сыр порционный	г	20	0,13	10,93	0,00	99,73	79
	Батон нарезной	г	30	2,00	0,77	13,71	69,87	111
Понед-к	Чай с сахаром	г	200	0,40	0,13	12,67	53,33	459
	Итого завтрак:		450	44,67	25,97	73,55	708,27	

	Обед							
	Салат из моркови с яблоком	г	100	0,63	3,13	4,05	44,50	22
	Суп с мак. изделиями и карт.с курицей	г	250	1,85	5,50	8,69	93,75	95
	Курица в соусе	г	100	16,67	15,17	8,89	212,50	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,14	5,65	25,45	160,36	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,13	0,13	14,80	61,33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0,30	0,05	1,53	8,15	110
	Батон нарезной	г	20	0,15	0,06	1,03	5,24	111
	Итого обед:		700	25,23	26,56	64,43	541,33	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Пряники	г	80	0,90	26,20	87,20	319,00	промышл.
	Абрикосы	г	150	0,60	0,15	5,63	70,50	82
	Итого полдник:		400	1,90	26,20	92,83	499,50	
	Итого за день:			71,80	78,73	230,80	1824,10	
7 день	Завтрак							
Вторник	Омлет с сыром	г	200	2,13	10,53	9,60	381,87	268
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,01	0,54	0,01	4,96	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,73	3,33	18,13	117,33	465
	Батон нарезной	г	30	0,34	0,13	2,31	11,75	576
		г						
	Итого завтрак:		445	6,21	14,54	30,06	515,90	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцами	г	100	0,45	0,06	1,30	34,00	13
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,88	6,88	20,38	189,00	113
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	120	28,56	31,92	60,60	644,04	330
	Картофельное пюре	г	180	0,45	0,00	24,30	61,80	491
	Компот из изюма	г	200	2,64	0,48	13,60	72,40	110
	Батон нарезной	г	20	0,15	0,06	1,03	5,24	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0,15	0,06	1,03	5,24	111
			890	36,28	39,45	122,23	1014,72	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,80	3,20	9,50	91,00	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2,06	13,20	47,40	295,00	промышл
	Яблоко	г	150	0,80	0,20	7,50	94,00	82
	Итого полдник:	г	430	5,66	16,60	64,40	480,00	
	Итого за день:			48,15	70,59	216,69	2010,62	
8 день	Завтрак							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	200	29,20	21,60	19,60	448,60	412
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	60	4,50	4,14	18,66	117,60	255
	Чай с лимоном	г	200	0,11	9,67	0,17	88,13	79
	Батон нарезной	г	30	0,05	0,02	1,43	6,00	459
	Итого завтрак:		490	33,85	35,42	39,86	660,33	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,45	2,55	1,80	56,15	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	250	2,00	6,35	21,31	182,88	114
	Жаркое по домашнему	г	280	19,60	3,22	15,56	181,53	307
	Компот из изюма	г	200	9,20	9,33	41,60	225,07	377
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0,05	0,00	2,70	11,00	508
	Батон нарезной	г	30	0,30	0,05	1,53	8,15	110
	Итого обед:		880	31,60	21,51	84,50	664,77	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,20	47,40	367,80	промышл
	Мандарины	г	150	0,60	0,15	5,63	84,60	82
	Итого полдник:		400	3,66	13,35	53,03	562,40	
	Итого за день:			69,11	70,28	171,90	1897,50	
9 день	Завтрак							
Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	10,93	12,80	41,64	315,20	212
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	1,02	0,92	0,06	12,60	300

	Сыр порционный	г	20	0,38	0,52	0,00	6,86	100
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,00	78,60	111
	Какао с молоком	г	200	4,40	3,87	18,40	125,33	462
	Итого завтрак:		490	18,99	18,98	75,10	538,59	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	100	0,95	2,68	0,40	48,00	25
	Суп картофельный с крупой и куриней	г	250	1,88	5,63	4,69	124,38	104
	Биточки куриные	г	100	29,24	22,44	40,22	510,89	328
	Рис отварной	г	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496
	Напиток из шиповника	г	200	13,20	2,40	68,00	362,00	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0,15	0,06	1,03	5,24	111
	Батон нарезной	г	30	0,30	0,05	1,53	8,15	110
			880	46,32	33,50	132,34	1128,85	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,80	3,20	9,50	91,00	промыш.
	Печенье овсяное	г	80	2,06	13,20	47,40	289,30	промыш.
	Нектарин	г	150	0,80	0,20	7,50	94,00	82
	Итого полдник:		430	5,66	16,60	64,40	474,30	
	Итого за день:			70,97	69,08	271,84	2041,74	
10 день	Завтрак							
	Суфле из птицы с соусом	г	100	8,80	8,80	4,10	123,15	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,75	6,21	27,99	176,40	255
	Масло сливочное порциями	г	15	0,01	0,54	0,01	4,96	79
	Чай с сахаром	г	200	3,73	3,33	18,13	117,33	465
Пятница	Батон нарезной	г	30	0,45	0,16	1,86	11,79	111
	Итого завтрак:		525	19,74	19,05	52,09	433,63	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	0,90	6,10	5,05	55,75	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	6,38	11,00	22,00	190,38	100
	Бигус	г	280	42,28	39,48	27,72	567,28	348
	Компот из яблок с лимоном	г	200	12,80	11,73	50,93	367,07	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0,03	0,02	2,51	10,30	509
	Батон нарезной	г	30	0,30	0,05	1,53	8,15	110
			880	62,68	68,39	109,74	1198,92	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Пряник	г	80	0,90	26,20	87,20	319,00	промыш.
	Абрикосы	г	150	0,80	0,20	7,50	94,00	112
	Итого полдник:		430	2,70	26,40	94,70	523,00	
	Итого за день:			85,12	113,83	256,54	2155,55	