

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагерной смены
Арзгирского района Ставропольского края


«11» марта 2025 г. Е.В.Терешенко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 2 с. Арзгир


«11» марта 2025 г. Т.В.Марюфич

ПРИМЕРНОЕ

меню для лагеря с дневным пребыванием детей
с 2-х разовым питанием на 2025 год

для МБОУ СОШ № 2 с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края
(рассчитано по усредненному рациону питания)

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
							K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	1 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
181	Каша манная с маслом и сахаром	200/10/10	6.11	10.72	42.36	291	184.99	131.67	20.3	115.9	0.48	18	0.08	0.15	0.45	1.17
3/2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	14.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за завтрак	500	14.32	20.495	86.275	592.9	294.69	307.17	44.1	173.62	1.88	18.1	0.176	0.1995	1.389	1.17
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.9	15.1	24.05	63.5	0.8	0	0	0	1.08	16.5
290/333/20	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом	90/30	11.94	11.12	3.51	153	184.8	39.87	15.1	93.53	1.01	37.5	0.05	0.1	3.48	2.09
312/2005	Пюре картофельное	180	3.27	5.11	22.1	147.57	764.57	42.44	32.99	96.75	1.19	0.03	0.01	0.04	1.69	25.97
71	овощи свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	0	0.018	0.024	0.12	6
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.6	111.8	6.8	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за обед	840	22.67	20.92	95.14	655.5	1692.97	140.41	102.64	333.28	5.29	37.53	0.216	0.258	7.602	54.64
	Всего за день	1340	36.99	41.41	181.41	1248.4	1987.66	447.58	146.74	506.9	7.17	55.63	0.392	0.457	8.99	55.81
	2 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
223/2011	Запеканка из творога с молоком сушеанным	150/30	20.46	15.48	39.2	378	273.62	273.82	37.18	301.22	0.9	91	0.084	0.42	0.68	0.66
378/2011	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	154.60	126.60	15.40	92.80	0.41	10.00	0.04	0.16	0.12	1.33
	фрукты свежие(яблоко)	200	0.4	0	9.3	38.8	185.2	32	18	22	1.2	0.03	0.03	0	0	32
	итого за завтрак	580	22.38	16.83	64.4	497.8	613.42	432.42	70.58	416.02	2.51	101.03	0.154	0.58	0.8	33.99
	ОБЕД															
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	29.54	35.51	87.55	1.87	0.01	0.18	0.04	1.26	11.63
291/2005	Плов из птицы	90/115	19.80	18.43	36.20	425.94	362.18	36.02	38.96	208.46	3.05	40.80	0.14	0.23	9.00	3.00
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	0.00	0.02	0.02	0.12	6.00
358/2005	Кисель из сока плодового	200	0.3	0.06	37.97	151.26	74.22	8.68	2.4	11.9	0.84	0	0	0	0.12	1.2
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за обед	765	30.56	25.63	119.25	871.67	1067.19	110.44	103.77	383.01	7.17	40.81	0.48	0.39	11.73	21.91
	Всего за день	1420	46.28	35.08	231.8	1439.69	1810.32	403.99	220.95	644.7	10.05	44.77	0.68	0.59	12.07	57.18
	3 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
174/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	8.2	11.8	43.2	310.2	249.2	180.6	53.8	224.8	2.9	0	0	0	1.5	1.7
2	бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	55.2	10	5.6	22.8	0.6	20	0.04	0.019	0.3	0.1
377/2005	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.17	60.05	24.25	5.60	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0	2.8
	Пряник промышленный	50	3.75	8.50	33.50	225.00	55.00	14.50	10.00	45.00	1.05	5.50	0.04	0.03	0.95	0.00
	итого за завтрак	525	10.7	15.67	86.2	526.25	328.65	196.2	62.4	253.2	3.9	20	0.04	0.019	1.8	4.6
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	250/10	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	35.11	22.93	52.07	0.39	0.01	0.00	0.01	0.66	28.97
294/348	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	90/20	16.11	8.87	14.19	202.16	314.79	17.22	62.49	128.17	1.35	7.20	0.05	0.05	6.74	1.77
309/2005	Макаронные изделия отварные	180	5.35	4.40	35.62	206.90	64.46	10.35	8.32	45.38	0.62	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
139	Капуста тушеная	50	1.02	1.84	3.95	38.50	168.36	29.37	10.42	20.30	0.42	0.00	0.02	0.02	0.34	8.54
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24

	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	мороженное	90	3.7	10	19.4	183	156	148	22	107	0.1	62	0.03	0.2	0.7	0.6
	Итого за обед	865	32.66	32.57	138.75	994.07	1181.88	263.05	144.66	402.82	3.96	69.24	0.23	0.37	9.67	40.20
	Всего за день	1390	41.16	51.62	208.89	1507.1	1406.7	452.13	74.19	695.83	8.88	122.81	0.37	0.58	13.51	43.49
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
415/2009	Макароны с сыром	200	10.28	13.12	41.95	332.2	99.13	191.95	10.43	57.43	0.78	0.14	0	0	0.02	0
№8/2005	Бутерброд с маслом	40	2.39	8.15	15.07	144.7	40.4	10	10.8	26.8	0.5	0.05	0.048	0.024	0.462	0
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	печенье промышленное	60	3.75	8.5	33.5	225	55	14.5	10	45	1.05	5.5	0.04	0.025	0.95	0
	Итого за завтрак	500	16.52	29.77	105.49	759.55	207.38	219.25	33.43	133.35	2.73	5.69	0.088	0.049	1.432	0
ОБЕД																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	37.83	24.65	52.72	1.11	0.01	0.02	0.04	0.69	19.99
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/40	15.27	17.95	13.62	280.61	251.39	17.29	22.01	128.85	1.70	0.00	0.02	0.10	2.62	3.60
309/2005	Макаронные изделия отварные	180	5.35	4.40	35.62	206.90	64.46	10.35	8.32	45.38	0.62	0.03	0.00	0.00	0	0
г/п	Икра кабачковая	60	1.12	4.56	6.68	72.7	200.54	21.13	14.38	29.54	0.77	0	0.01	0.02	0.21	8.26
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.5	41.5	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0	0.14	0.07	1.29	0
	Итого за обед	880	27.9564	35.3335	140.8159	1019.013	985.909	108.866	98.529	325.657	5.573	0.0365	0.19	0.23	4.81	32.09
	Всего за день	1380	44.47	65.1	246.3	1778.55	1193.29	352.86	131.96	459.01	8.3	5.73	0.28	0.28	6.24	32.09
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
219	Омлет с зеленым горошком	165	13.04	16.14	16.82	264.00	253.80	126.20	30.20	243.20	2.60	244.00	0.14	0.48	0.76	1.40
г/п	икра кабачковая пром произв	60	1.31	1.66	7.37	49.80	219.12	54.56	10.86	33.48	0.44	0.00	0.02	0.02	0.37	2.80
№8/2005	Бутерброд с маслом	40	2.39	8.15	15.07	144.7	40.4	10	10.8	26.8	0.5	0.05	0.048	0.024	0.462	0
15	сыр порциями	30	6.96	8.85	0	108	26.4	264	10.5	150	0.3	78	0.15	0	0.09	0.21
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.74	146.6	125.4	14	102.5	0.41	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	38.10	7.80	10.50	24.90	0.48	0.00	0.05	0.02	0.46	0.00
	Итого за завтрак	525	29.56	39.08	79.21	784.84	724.42	587.96	86.86	580.88	4.73	322.07	0.45	0.75	3.44	5.71
ОБЕД																
108	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.7	144.25	355.75	33.4	25.35	72.22	1.17	21.05	0.11	0.07	1.08	5.75
312/2005	Пюре картофельное	180	3.27	5.11	22.1	147.57	764.57	42.44	32.99	96.75	1.19	0.03	0.01	0.04	1.69	25.97
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	12.91	7.96	9.31	157.52	346.46	48.53	43.12	185.70	0.80	0.04	0.09	0.10	0.94	6.22
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	0.00	0.02	0.02	0.12	6
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	38.10	7.80	10.50	24.90	0.48	0.00	0.05	0.02	0.46	0.00
358/2005	Кисель из сока плодового	200	0.30	0.06	37.97	151.26	74.22	8.68	2.40	11.90	0.84	0.00	0.00	0.00	0.12	1.20
	мороженное	90	3.7	10	19.4	183	156	148	22	107	0.1	62	0.03	0.2	0.7	0.6
	Итого за обед	830	28.23	29.34	132.42	922.4	1852.9	317.25	152.76	548.67	5.51	83.12	0.396	0.528	5.882	45.82
	Всего за день	1495	59.75	71.87	226.36	1805.01	3122.77	893.09	261.75	1192.82	10.99	405.22	0.836	1.298	10.64	74.7
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	220	8.2	11.8	43.2	310.2	249.2	180.6	53.8	224.8	2.9	0	0	0	1.5	1.7
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	14.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие (банан)	200	0.8	0.8	19.6	94	556	32	18	22	4.4	10	0.06	0.04	0.8	20
	Итого за завтрак	670	14.9	21.475	91.775	627.5	876.8	380.3	85.1	279.62	8.22	10.1	0.108	0.0655	2.777	21.7
ОБЕД																
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2.12	2.85	17.31	104.33	466.2	14.5	23.5	59.65	0.77	0	0	0	1.16	16.5

294/348	Биточки рубленые из птицы с соусом томатным	90/20	16.11	8.87	14.19	202.16	314.79	17.22	62.49	128.17	1.35	7.20	0.05	0.05	6.74	1.77
303/2011	Каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	180	4.01	4.25	24.56	152.40	84.39	15.69	21.60	100.95	1.71	0.00	0.05	0.04	0.47	0.00
75/2005	Икра свекольная	60	1.12	4.56	6.68	72.70	200.54	21.13	14.38	29.54	0.77	0.00	0.01	0.02	0.21	8.26
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.6	111.8	6.8	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	740	27.37	23.19	128.12	844.53	1283.56	97.01	154.74	391.88	6.82	7.20	0.25	0.18	9.87	30.53
	Всего за день	1520	42.27	44.66	219.89	1472.03	2160.36	477.31	239.84	671.5	15.04	17.3	0.358	0.24	12.65	52.23
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
210	Омлет натуратный с маслом	111	10.78	19.2	2.04	224	153.82	79.72	12.48	174.6	2.04	251	0.08	0.4	0.18	0.2
312/2005	Пюре картофельное	100	3.27	5.11	22.1	147.57	764.57	42.44	32.99	96.75	1.19	0.03	0.01	0.04	1.69	25.97
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	55.2	10	5.6	22.8	0.6	20	0.04	0.019	0.3	0.1
г/п	Хлеб пшеничный	40	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	216.34	152.22	321.34	124.56	0.48	24.4	0.056	0.188	0.166	1.59
	Итого за завтрак	506	22.83	32.62	84.49	724.77	1228.03	292.18	382.91	443.61	4.79	295.43	0.234	0.671	2.798	27.86
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.03	5.9	10.39	106.71	406.37	35.11	22.93	52.07	0.39	0.01	0	0.01	0.66	28.97
288	Цыпленок бройлер отварной	90	18.79	20.66	0.39	262.4	140.96	44.8	16.23	133.6	1.52	78.56	0.04	0.13	4.96	1.89
309/2005	Макаронные изделия отварные	180	5.3464	4.4035	35.6159	206.903	64.459	10.346	8.319	45.377	0.623	0.0265	0	0	0	0
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0.36	0.12	2.52	11.94	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	0.00	0.04	0.02	0.3	15
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	мороженное	90	3.7	10	19.4	183	156	148	22	107	0.1	62	0.03	0.2	0.7	0.6
	Итого за обед:	930	34.6764	42.6435	123.5159	1027.753	1013.689	269.656	99.979	403.547	4.253	140.5965	0.248	0.454	7.852	46.78
	Всего за день	1426	57.5	75.26	208	1752.57	2241.71	561.83	482.88	847.16	9.04	436.03	0.482	1.125	10.65	74.64
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
224/2005	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	120/20	14.58	13.82	45.8	366.7	291.58	240.12	37.74	246.12	0.94	61	0.092	0.36	0.74	1.12
378/2011	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	154.60	126.60	15.40	92.80	0.41	10.00	0.04	0.16	0.12	1.33
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Фрукты свежие(банан)	200	3	1	42	192	696	16	84	56	1.2	40	0.08	0.1	1.8	20
	Итого за завтрак	570	21.41	17.07	118.64	718.3	1180.28	390.52	147.64	419.82	3.03	111	0.26	0.644	3.122	22.45
ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	29.54	35.51	87.55	1.87	0.01	0.18	0.04	1.26	11.63
292	Птица тушеная в соусе с овощами	90/90	16.01	12.45	15.48	237.6	596.38	70.85	40.16	167.96	3.65	45	0.17	0.18	5.27	10.48
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.36	0.12	2.52	11.94	174	8.4	12	15.6	0.54	0	0.04	0.02	0.3	15
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
399/2014	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
	Итого за обед	740	27.35	19.85	81.78	627.61	1556.57	145.19	114.17	335.01	9.91	45.01	0.53	0.33	8.46	41.17
	Всего за день	1310	48.76	36.92	200.42	1345.91	1666.85	535.71	292.83	754.83	12.94	156.01	0.79	0.97	11.28	63.62
9 ДЕНЬ																
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	220	9.04	13.44	50.14	358.00	327.28	158.96	72.05	264.86	2.12	54.80	0.21	0.18	0.60	0.96
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	14.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	печенье промышленное	50	3.75	8.50	33.50	225.00	55.00	14.50	10.00	45.00	1.05	5.50	0.04	0.03	0.95	0.00
	Итого за завтрак	520	18.69	30.82	112.62	806.30	453.88	341.16	95.35	342.68	4.09	60.40	0.30	0.23	2.03	0.96

	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	0.00	0.00	0.00	1.08	16.50
260/2005	Гуляш из говядины	90/30	16.5	15.66	2.81	231.53	305.77	11.33	21.26	158.8	2.25	0	0	0	3.71	2.44
171	каша рассычатая перловая с маслом	180	4.64	7.79	32.91	220.00	87.41	31.42	21.10	161.27	0.95	40.00	0.04	0.04	0.86	0.00
г/п	икра кабачковая пром произв	60	1.31	1.66	7.37	49.80	219.12	54.56	10.86	33.48	0.44	0.00	0.02	0.02	0.37	2.80
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	Итого за обед	840	29.71	29.58	119.00	879.66	1160.10	135.41	95.77	466.95	5.52	40.00	0.20	0.15	7.25	22.06
	Всего за день	1360	48.4	60.4	231.62	1685.96	1613.98	476.57	191.12	809.63	9.61	100.4	0.5	0.38	9.28	23.02
	10 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
211/2014	Запеканка из макарон с творогом с маслом	200/5	13.96	12.94	37.22	321	171	139.2	36.5	188.5	1.47	67	0.1	0.22	1.04	0.44
377/2005	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.17	60.05	24.25	5.60	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0	2.8
	фрукты свежие(банан)	200	3	1	42	192	696	16	84	56	1.2	40	0.08	0.1	1.8	20
	Итого за завтрак	580	17.06	13.94	94.39	573.05	891.25	160.80	123.50	250.10	3.07	107.00	0.18	0.32	2.84	23.24
	ОБЕД															
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	37.83	24.65	52.72	1.11	0.01	0.02	0.04	0.69	19.99
289/2011	Рагу из птицы (филе)	90/115	15.01	12.48	17.81	243.66	362.81	33.50	42.18	161.78	2.15	24.60	0.11	0.17	5.29	13.71
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	0.00	0.02	0.02	0.12	6
399/2014	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	775	22.27	21.16	92.65	676.46	1156.33	120.80	112.40	322.87	7.76	24.61	0.29	0.30	7.79	43.70
	Всего за день	1355	36.97	33.64	221.11	1363.51	2179.08	270.23	249.31	571.17	11.65	92.11	0.60	0.63	11.85	67.13
	11 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
181	Каша манная с маслом и сахаром	200/10/10	6.11	10.72	42.36	291	187.99	134.07	20.3	118.19	0.5	58	0.08	0.17	0.46	1.17
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	55.2	10	5.6	22.8	0.6	20	0.04	0.019	0.3	0.1
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.74	146.60	125.40	14.00	102.50	0.41	0.02	0.04	0.20	1.30	1.30
	Пряник промышленный	50	3.75	8.5	33.5	225	55	14.5	10	45	1.05	5.5	0.04	0.025	0.95	0
	Итого за завтрак	525	15.81	26.47	128.70	811.74	444.79	283.97	49.90	288.49	2.56	83.52	0.20	0.41	3.01	2.57
	ОБЕД															
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	6.52	20.14	155.67	474.89	29.54	35.51	87.55	1.87	0.01	0.18	0.04	1.26	11.63
303/2011	Каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	180	4.01	4.25	24.56	152.40	84.39	15.69	21.60	100.95	1.71	0.00	0.05	0.04	0.47	0.00
294/348	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	90/20	16.11	8.87	14.19	202.16	314.79	17.22	62.49	128.17	1.35	7.2	0.046	0.045	6.74	1.77
139	капуста тушеная	60	1.22	2.2	4.73	46.2	202.04	35.25	12.51	24.41	0.49	0	0.018	0.024	0.408	10.25
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	мороженное	90	3.7	10	19.4	183	156	148	22	107	0.1	62	0.03	0.2	0.7	0.6
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	830	35.30	33.34	156.28	1084.17	1338.55	267.97	183.28	517.25	6.89	69.21	0.46	0.42	10.87	24.49
	Всего за день	1465	51.11	59.81	284.98	1895.91	1783.34	551.94	233.18	805.74	9.45	152.73	0.66	0.83	13.88	27.06
	12 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
415/2009	Макароны с сыром	200	10.28	13.12	41.95	332.20	99.13	191.95	10.43	57.43	0.78	0.14	0.00	0.00	0.02	0.00
№8/2005	Бутерброд с маслом	40	2.39	8.15	15.07	144.7	40.4	10	10.8	26.8	0.5	0.05	0.048	0.024	0.462	0
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0

	Йогурт	200	7.4	6	22	172	280	238	28	182	0.2	44	0.06	0.3	2.8	1.2
	Итого за завтрак	640	20.17	27.27	93.99	706.55	432.38	442.75	51.43	270.35	1.88	44.19	0.11	0.32	3.28	1.20
	ОБЕД															
113	Суп лапша домашняя	250	2.57	5.54	11.62	115.75	58.02	28.55	10.67	38.50	0.65	12.50	0.05	0.04	0.40	0.50
291/2005	Плов из птицы	90/115	19.80	18.43	36.20	425.94	362.18	36.02	38.96	208.46	3.05	40.80	0.14	0.23	9.00	3.00
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	0.00	0.02	0.02	0.12	6.00
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за обед	765	27.02	25.75	96.64	775.09	687.90	107.57	80.13	326.46	5.99	53.30	0.35	0.38	10.75	13.58
	Всего за день	1405	47.19	53.02	190.93	1481.64	1120.28	550.32	131.56	596.81	7.87	97.49	0.46	0.70	14.03	14.78
	13 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
183/2005	Капша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	8.2	11.8	43.2	310.2	249.2	180.6	53.8	224.8	2.9	0.0	0.0	0.0	1.5	1.7
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	14.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	печенье промышленное	50	3.75	8.50	33.50	225.00	55.00	14.50	10.00	45.00	1.05	5.50	0.04	0.03	0.95	0.00
	Итого за завтрак	520	17.85	29.18	105.68	758.50	375.80	362.80	77.10	302.62	4.87	5.60	0.09	0.05	2.93	1.70
	ОБЕД															
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2.12	2.85	17.31	104.33	466.2	14.5	23.5	59.65	0.77	0	0	0	1.16	16.5
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/130	15.27	17.95	13.62	280.61	251.39	17.29	22.01	128.85	1.70	0.00	0.02	0.10	2.62	3.60
309/2005	Макаронные изделия отварные	180	5.35	4.40	35.62	206.90	64.46	10.35	8.32	45.38	0.62	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
г/п	икра кабачковая пром произв	60	1.31	1.66	7.37	49.80	219.12	54.56	10.86	33.48	0.44	0.00	0.02	0.02	0.37	2.8
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за обед	870	28.4964	28.4235	129.1159	898.443	1073.069	119.696	83.189	317.257	4.613	0.0265	0.178	0.214	5.382	23.22
	Всего за день	1390	4.34	57.6	124.79	1656.94	1448.86	482.49	160.28	619.88	9.48	5.62	0.27	0.26	8.31	24.92
	14 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
400/401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	11.6	11.48	71.29	435	302.5	127.83	49.91	186.7	2.29	27.5	0.23	0.23	2.26	0.63
377/2005	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.17	60.05	24.25	5.60	3.00	5.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0	2.8
	Йогурт	200	7.4	6	22	172	280	238	28	182	0.2	44	0.06	0.3	2.8	1.2
	Итого за завтрак	570	19.1	17.48	108.46	667.05	606.75	371.43	80.91	374.3	2.89	71.5	0.29	0.53	5.06	4.63
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	35.11	22.93	52.07	0.39	0.01	0.00	0.01	0.66	28.97
234	Котлеты рыбные любительские	90	9.45	11.24	11.6	186.18	224.84	54.02	30.18	137.06	1.07	35.92	0.058	0.109	0.688	0.48
312/2005	Пюре картофельное	180	3.27	5.11	22.1	147.57	764.57	42.44	32.99	96.75	1.19	0.03	0.01	0.04	1.69	25.97
71	Овощи соленные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	0.00	0.02	0.02	0.12	6
358/2005	Кисель из сока плодового	200	0.3	0.06	37.97	151.26	74.22	8.68	2.4	11.9	0.84	0	0	0	0.12	1.2
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8	33.2	14.6	8	25	0.57	0	0.09	0.07	0.77	0.08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за обед	830	19.54	23.93	107.00	730.52	1625.90	176.45	115.40	372.88	4.90	35.96	0.22	0.28	4.52	62.70
	Всего за день	1400	38.64	41.41	117.46	1397.57	2232.65	547.88	196.31	747.18	7.79	107.46	0.51	0.81	9.58	67.33
	15 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
173	Капша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	220	9.04	13.44	50.14	358.00	327.28	158.96	72.05	264.86	2.12	54.80	0.21	0.18	0.60	0.96

[illegible]