

СОГЛАСОВАНО


МБОУ СОШ № 59
Директор МБОУ СОШ № 59
И. В. Шумова

МП

« 30 » июля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева

МП

« 30 » июля 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Присоединение	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура	Выходные (шт)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe				
Исходный	День 1																		
Завтрак	Омлет картофельный	150	13,95	24,83	2,64	289,66	210-2017	0,11	0,52	332,08	0,26	103,10	226,05	16,15	2,65				
	Каша манная с маслом	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,50	216,00	162,00	23,20	0,18				
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
	Итого завтрак	354	21,07	29,57	21,79	437,57		0,22	0,86	368,08	12,86	324,62	408,93	49,27	3,10				
Обед	Салат из овощей с маслом	50	0,38	3,01	1,18	23,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29				
	Резанная "Деликатесная" со сметаной	185	2,17	3,25	14,51	97,50	132-2004	0,08	0,05	6,05	6,05	21,05	40,96	19,66	0,67				
	Вителок рыбный	70	8,82	4,13	10,50	114,80	388-2004	0,06	0,09	7,00	0,28	44,80	120,40	22,40	0,84				
	Рис с овощами	130	2,99	6,63	13,91	126,10	541-2004	0,06	0,06	0,00	1,55	49,40	84,50	35,10	1,04				
Ужин	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49				
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33				
	Итого обед	669	17,95	17,64	84,70	573,11		0,31	0,32	13,05	13,84	151,44	525,74	155,88	5,95				
Итого день	1023,00	39,02	47,21	106,49	1010,68		0,53	1,18	381,13	26,70	476,06	734,67	206,15	9,03					
День 2																			
Завтрак	Сыр топленый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15				
	Варенная колбаса	150	10,16	14,25	21,18	166,00	355-2004	0,53	0,52	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55				
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
	Кефирный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	6,15				
Обед	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
	Итого завтрак	509	24,76	26,02	59,83	523,44		0,68	0,75	257,15	1,66	297,31	467,03	63,77	4,30				
	Салат из овощей с маслом	50	0,38	3,01	1,18	23,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44				
Ужин	Суп с курицей	180	2,38	4,25	13,61	102,96	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,54	15,57	9,00	3,97	0,15				
	Запеканка мясная с картофелем	170	8,72	8,61	23,38	220,89	284-2017	0,30	0,30	23,46	5,94	52,59	311,98	124,46	4,50				
	Каша манная	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	проект	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43				
Итого	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33				
	Итого обед	654,00	16,67	18,46	119,70	723,60		0,68	0,71	34,26	20,29	103,01	400,74	159,43	6,12				
	Итого за день	1163,00	41,43	44,48	179,53	1247,14		1,36	1,46	291,41	21,95	400,32	867,77	273,20	10,42				

День 3	Макаронные изделия	100	3,64	3,35	17,60	113,08	200-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,79	0,55
	Колбасы рубленные из птицы с соусом	90	5,12	7,67	16,94	174,16	294/331-2017	0,09	0,14	50,09	0,61	50,42	63,21	10,32	1,25
	Сало с маслом	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Кефиропеченый продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	318-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный вилор	24	1,90	0,24	11,39	56,11	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
итого завтрак		574,00	19,28	16,36	77,09	547,75		0,30	0,67	137,10	14,65	417,04	383,26	74,35	2,69
Обед	Овощи напущенные (супом)	30	0,24	0,03	0,86	4,30	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18
	Суп рисовый с мясом	195	5,18	3,18	10,19	102,33	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,52	15,66	8,66	3,83	0,14
	Рыба тушеная с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00	229-2017	0,05	0,05	140,66	2,99	31,37	129,76	38,63	0,69
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	189-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
Итого обед	Хлеб пшеничный вилор	24	1,90	0,24	11,39	56,11	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,85	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33
		639,00	18,56	13,38	76,78	497,24		0,17	0,28	140,66	20,27	193,51	263,47	90,18	4,78
	Итого за день:	1213,00	37,84	28,74	147,87	1044,99		0,47	0,95	267,76	34,92	520,55	646,73	164,53	7,47
День 4	Каша пшенная с мясом	155	6,20	9,00	34,93	206,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	104,68	52,32	40,52	1,21
	Сырники из творога с мясом ступенным	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,16
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный вилор	24	1,90	0,24	11,39	56,11	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
итого завтрак		456,00	15,60	16,72	91,54	581,04		0,23	0,39	77,35	3,93	274,20	252,48	73,18	2,65
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Борщ со сметаной	185	1,23	3,68	7,44	67,14	109-2004	0,03	0,03	0,80	7,89	37,92	33,29	16,70	0,80
	Биточки со сметаной	90	5,20	6,74	8,73	173,58	268-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
	Макаронные изделия	100	3,64	3,35	17,60	113,08	201-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого обед	Хлеб пшеничный вилор	24	1,90	0,24	11,39	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,85	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
		759,00	20,16	22,00	69,43	648,99		0,30	0,55	67,33	23,39	316,24	393,75	144,94	6,36
	Итого за день:	1215,00	35,76	38,72	160,97	1230,03		0,53	0,94	144,58	27,32	590,54	646,23	218,12	9,01

День 5	Питие сырое	150	3,95	5,88	62,34	271,00	196 - 2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
	Сладкое	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
Завтрак	Кефирный напиток с мясом	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	167,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный выпир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		574,00	19,39	17,62	108,05	621,59		0,26	0,90	188,50	25,91	514,40	519,67	110,54	3,34
	Смешан натравливание (помясор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Рассольные напитки со сметаной	185	1,59	3,25	9,17	72,20	131-2004	0,08	0,06	0,00	9,48	28,70	47,53	20,22	0,78
Обед	Рыба и овощи	170	10,66	10,95	29,73	204,00	289-2017	0,07	0,14	113,42	10,59	35,30	101,72	37,00	1,80
	Ковриг из молока сухих	180	0,70	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный выпир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		619,00	16,87	16,70	95,02	542,19		0,24	0,31	113,42	25,92	111,84	217,83	92,70	4,03
Итого за день:		1193,00	36,26	34,32	203,07	1163,78		0,50	1,21	301,92	51,83	626,24	737,50	203,24	7,37
День 6	Сыр попу	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Каша мелкая молочная с маслом сливочным	155	1,64	2,17	12,23	74,00	181-2017	0,06	0,12	40,87	0,83	94,46	83,27	14,31	0,36
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный выпир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		394,00	8,52	8,79	53,68	336,12		0,11	0,25	79,87	1,24	117,29	197,07	28,96	1,65
	Салат из овощей охлажден	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44
	Шла дельные со сметаной	185	2,82	4,26	8,81	85,91	127-2004	0,13	0,09	9,03	17,24	62,42	84,96	56,84	2,19
Обед	Чайовики	90	7,02	6,84	5,76	114,30	491-2004	0,08	0,06	41,17	11,02	26,14	109,39	18,67	1,23
	Раститель	100	1,90	1,60	11,30	78,55	302-2017	0,06	0,06	66,00	12,52	37,16	45,00	16,26	0,60
	Фрукты, ягоды свежие	100	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	0,90	0,10	102,12	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный выпир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		759,00	22,00	20,97	165,42	584,15		0,45	0,64	132,20	65,18	385,76	463,51	147,07	7,54
Итого за день:		1153,00	30,52	29,76	219,10	914,37		0,56	0,89	212,07	66,42	503,05	660,58	176,60	9,19

День 7	Паштетник с творогом	150	11,55	11,10	30,45	270,00	394-2022	0,06	0,12	30,00	0,15	96,00	139,50	18,00	0,90
Завтрак	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,35
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	проп	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный полпр.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проп	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	итого завтрак	381,00	15,36	13,27	65,32	449,05		0,10	0,20	30,00	2,98	121,80	179,90	28,40	2,12
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,38	1,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп с макаронами и сельдью	180	1,73	1,82	11,30	87,12	147-2004	0,05	0,02	0,00	0,69	19,66	36,48	10,97	0,53
	Полдничная рыба	70	5,42	6,36	1,39	134,66	231-2017	0,07	0,07	55,00	3,18	31,32	121,02	1,92	0,63
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный полпр.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проп	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проп	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
		554,00	13,77	16,50	52,88	530,17		0,23	0,31	55,00	18,43	114,13	274,95	108,21	5,03
Итого за день:		935,00	29,13	29,37	118,70	979,22		0,33	0,51	85,00	21,41	235,93	454,85	136,61	7,15
День 8	Рыба запеченная с травами	70	7,56	8,19	11,41	150,50	384-2017	0,04	0,05	65,91	1,06	21,24	57,02	12,94	0,72
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступинскими	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	187,00	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,35
	Карамельный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный полпр.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проп	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		531,00	20,75	18,48	60,72	531,49		0,16	0,61	138,91	16,82	397,94	398,30	62,88	2,68
Обед	Омлет из курицы (панировка)	30	0,53	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Шу из свежей капусты со сметаной	185	1,44	3,10	7,20	63,36	124-2004	0,03	0,03	0,00	12,68	37,54	28,75	13,88	0,50
	Тертая св-я с соусом	80	5,43	6,04	3,56	103,28	279-587-2017	0,05	0,06	24,00	0,31	17,20	60,48	12,00	0,50
	Карпаччо жаренная	100	1,31	2,51	3,18	40,50	253-2017	0,02	0,02	16,00	6,00	11,96	18,76	5,36	0,62
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Хлеб пшеничный полпр.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проп	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проп	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
		629,00	13,10	14,10	60,61	434,65		0,20	0,22	40,00	27,84	94,82	167,27	56,36	5,08
Итого за день:		1160,00	52,85	52,58	121,33	966,14		0,38	0,83	178,91	44,66	492,76	565,57	119,24	7,16

День 9	Суп молочный с макар. мелкими	150	3,28	2,85	1,88	90,00	120-2017	0,00	0,12	19,80	0,30	97,80	82,13	16,01	0,29
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	380-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,56	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный белый	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		224,00	6,87	4,57	52,73	281,15		0,12	0,39	56,00	12,60	227,60	198,00	33,20	1,04
	Салат из свежих овощей	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп картофельный с бебики	180	4,46	4,03	16,06	120,24	139-2004	0,18	0,06	0,00	4,20	30,73	63,44	25,62	1,44
	Жаркое по-домашнему	120	5,60	8,60	18,90	218,70	250-2017	0,12	0,17	3,76	6,96	31,38	211,64	43,70	3,98
	Фрукты, яблок свежее	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	2,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный белый	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,18	14,83	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		734,00	20,15	20,86	70,62	634,13		0,48	0,66	41,76	26,21	316,60	506,76	171,34	8,79
Итого за день:		988,00	26,72	25,43	123,35	915,28		0,60	1,05	77,76	36,81	544,20	704,76	204,54	9,83
День 10	Каша пшеница молочная	155	5,52	3,26	28,94	167,09	173-2017	0,10	0,12	38,61	0,68	103,62	155,92	31,24	1,67
	Хлеб пшеничный белый	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Фрукты, яблок свежее	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
итого завтрак		279,00	8,32	3,60	41,03	268,20		0,15	0,18	38,61	0,78	125,42	184,92	44,24	4,30
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,41
	Суп из овощей	180	1,58	3,17	8,93	71,28	135-2004	0,05	0,03	0,00	7,47	25,10	35,48	14,94	0,54
	Плов	120	8,70	9,15	7,19	304,94	266-2017	0,07	0,13	100,13	1,46	16,16	226,84	44,54	3,01
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,78	0,05	27,63	114,80	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81
	Хлеб пшеничный белый	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		634,00	15,80	16,04	73,62	659,61		0,20	0,27	100,13	20,90	69,56	313,89	86,27	5,80
Итого за день:		913,00	23,52	19,64	114,65	927,81		0,35	0,45	138,74	21,68	194,97	508,81	130,51	9,80

Начало 3																
День 11																
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,60	8,50	14,20	156,00	7-2017	0,04	0,07	63,00	0,06	139,44	96,30	9,45	0,49	
	Заправка из творога со струи. молочком	170	16,80	16,50	41,80	302,63	366-2004	0,11	0,51	110,50	0,81	332,51	365,77	45,15	1,10	
	Печенье	30	1,43	1,93	14,86	85,36	н/пр	0,03	0,06	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,65	
итого завтрак	Компот из плодов сушеных	180	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	33,32	21,90	17,56	0,48	
		430,00	24,61	26,98	98,49	658,79		0,20	0,67	173,50	1,47	512,97	510,97	78,16	2,72	
	Овощи натуральные (супер)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,30	4,20	0,18	
Обед	Суп с макаронными изделиями, мясным фаршем, зеленью	205	5,87	5,67	9,71	135,88	1117/05-2017	0,10	0,05	2,30	6,04	22,33	49,46	20,85	0,83	
	Каша гречневая с беконом, сметаной	70	9,59	10,71	11,41	177,10	445-2004	0,11	0,10	30,64	9,98	30,02	82,55	15,91	1,19	
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68	
итого обед	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49	
	Хлеб пшеничный изюм	24	1,90	0,24	11,59	56,11	н/пр	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	н/пр	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27	
итого за день:		639,00	21,04	21,62	78,67	623,89		0,31	0,38	33,14	32,78	107,83	248,46	78,58	6,07	
День 12		1069,00	45,65	48,60	177,16	1282,68		0,51	1,05	206,64	34,25	620,80	759,43	156,74	8,79	
Завтрак	Каша "Ястурное"	150	4,20	5,10	25,20	163,50	305-2004	0,12	0,14	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05	
	Кофеинный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	344-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13	
	Хлеб пшеничный бездр.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	н/пр	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
итого завтрак	Фрукты, овощи свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18	
		634,00	15,46	12,34	71,13	496,09		0,30	0,66	54,00	13,87	372,01	356,00	82,30	3,99	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,26	7,80	6,00	0,27	
	Суп картофельный с беконом	180	3,53	3,84	13,85	104,00	139-2004	0,18	0,06	0,00	4,20	30,73	63,44	25,62	1,44	
	Будеттошное	80	9,68	8,48	4,10	232,00	220-2017	0,04	0,12	56,24	0,60	34,66	136,92	17,96	1,68	
итого обед	Картофель жареный	100	2,77	9,51	21,15	155,00	147-2017	0,14	0,09	0,00	13,82	14,72	68,86	22,26	0,96	
	Компот из плодов сушеных (яблоня)	180	0,78	0,05	27,63	114,80	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81	
	Хлеб пшеничный изюм	24	1,90	0,24	11,59	56,11	н/пр	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
итого за день:		624,00	20,68	24,33	95,22	756,99		0,44	0,36	56,24	24,14	95,90	326,31	89,45	5,86	
итого за день:		1258,00	36,14	36,67	166,35	1253,08		0,74	1,02	110,24	38,01	467,91	682,31	171,75	9,85	

День 13	Ябло отпарное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,35	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Каши гречневая пшеница с маслом сливочным, сахаром	155	6,38	8,16	32,71	230,29	173-2017	0,14	0,18	14,88	0,82	103,67	177,82	83,02	2,51
Завтрак	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	383-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Фрукты, яблок свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		479,00	14,01	11,03	83,06	529,36		0,27	0,46	36,83	2,36	268,27	336,93	119,23	6,01
	Салат из свежих овощей	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп картофельный с рубленой фрикадельками	205	3,06	3,95	10,30	110,73	142-179-2004	0,09	0,05	0,00	7,27	15,86	46,65	89,26	0,73
	Борщ рубленый	70	9,00	12,62	10,33	176,67	456-2004	0,05	0,05	5,60	3,33	22,40	92,49	16,33	1,09
	Картофель запеченный	100	5,45	6,27	14,27	156,80	259-2004	0,07	0,05	0,10	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
Обед	шпурта жареная	50	0,65	1,26	1,59	30,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		709,00	22,73	27,73	102,07	748,64		0,56	0,53	24,50	20,76	104,73	272,20	123,09	3,49
Итого за день:		1188,00	36,74	38,76	185,13	1278,00		0,83	0,99	61,33	23,12	373,00	609,13	242,32	9,50
День 14	Вино отпарное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Омлет с яблоками молоком сливочным	170	11,20	12,91	72,78	358,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		414,00	18,25	17,77	99,65	537,59		0,28	0,47	130,20	1,76	219,48	314,70	63,47	4,00
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44
	Распашанка со сметаной	185	1,30	3,24	9,79	74,88	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,20	20,72	40,06	13,60	0,67
	Рыба протушенная с соусом	90	5,14	3,38	2,57	79,60	371-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,83
Обед	Картофель отварной с маслом	100	2,35	3,50	13,17	84,40	311-2017	0,11	0,07	0,00	14,00	9,76	51,16	19,56	0,78
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный багет	24	1,90	0,24	11,59	56,11	проем	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		679	14,56	15,72	88,44	569,15		0,41	0,40	25,32	36,25	122,22	359,28	96,75	6,36
Итого за день:		1093	32,81	33,49	188,09	1106,74		0,69	0,87	155,62	38,01	341,70	673,98	160,22	10,36

