

СОГЛАСОВАНО



МП

« 30 » мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Абласва

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАТЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Прочие пития	Наименование блюда	Плановые показатели (г)				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Na	K			
Итого 1																			
Заправка	Омлет жаренный	180	16,74	29,80	3,17	347,59	210-2017	0,13	0,62	389,49	0,31	123,71	271,26	19,37	3,1				
	Бисквитный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	346-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Фрукты, ягоды свежие	160	0,90	0,10	0,50	45,00	336-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Хлеб пшеничный выпр.	60	4,74	0,60	28,98	180,38		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	57,20	19,80	0,60				
	Итого заправка	540,00	27,78	35,90	54,25	634,87		0,28	1,05	429,49	14,41	393,51	514,46	76,17	6,2				
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,33				
	Расходование "Ленинградский" по составу	205	2,40	3,60	16,08	108,00	133-2004	0,08	0,05	6,70	6,70	23,32	45,38	19,34	0,7				
	Биточки рыбные	90	11,34	5,31	13,50	147,60	388-2004	0,08	0,12	9,00	0,36	57,60	134,80	28,80	1,01				
	Рис отварной	150	2,85	2,40	16,05	143,50	541-2004	0,07	0,07	0,00	1,80	57,00	97,90	40,50	1,20				
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,2	14,70	14,70	8,40	2,90				
Итого обед	Хлеб пшеничный выпр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб пшеничный	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,46				
Итого в день:		793,60	23,11	15,76	106,45	713,56		0,36	0,38	14,70	11,68	183,96	413,12	126,86	8,07				
День 2		1333,00	56,89	61,26	149,70	1348,43		0,66	1,43	445,19	26,09	577,47	927,58	203,03	14,3				
Заправка	Суп пюре	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	0,14				
	Залив отварной	40	3,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,60				
	Вареники картофельные	150	7,25	16,01	20,75	316,50	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	185,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14				
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	336-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого завтрак	Хлеб пшеничный выпр.	60	4,74	0,60	28,98	180,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	57,20	19,80	0,60				
		565,00	25,65	28,41	79,71	773,73		0,71	0,80	259,15	1,79	318,16	507,35	77,06	4,78				
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,65	2,06	43,68	23-2005	0,03	0,03	0,00	13,29	20,05	14,74	11,02	0,53				
	Суп с курицей	200	2,64	4,72	15,12	114,40	149-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	17,50	10,00	4,61	0,16				
	Заправка мясо-картофельная	205	10,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	28,28	6,76	60,03	400,32	150,68	5,43				
	Каша	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный выпр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33				
Итого обед	Хлеб пшеничный	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49				
Итого за день:		743,60	18,50	19,60	125,78	766,95		0,78	0,78	40,28	22,99	115,52	593,64	187,41	7,93				
		1308,00	43,55	48,01	205,49	1540,68		1,49	1,58	299,43	24,78	433,48	1009,39	264,46	12,62				

День 3	Минеральная отработка	150	5,46	5,80	30,46	195,72	201-2025	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,83
	Коллекция рудовых из тропы с кором	120	15,40	18,19	18,48	209,08	201-2017	0,11	0,18	66,78	0,81	67,22	84,78	21,75	1,66
Завтрак	Борщ с мясом	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	122,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты, ягоды свежие	300	0,50	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,90	9,00	2,20
итого завтрак	Хлеб пшеничный полур.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	12,80	52,30	19,80	0,60
	Омлет картофельный (густой)	630,60	30,28	25,36	104,42	806,19		0,32	0,49	119,76	2,50	261,39	309,62	89,44	5,82
	Суп рисовый с картоф.	60	0,48	0,26	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36
	Рыба тушеная с овощами	225	3,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,07	0,01	0,00	0,60	18,06	9,99	4,42	0,16
	Пюре картофельное	130	12,68	6,44	4,94	136,50	229-2017	0,07	0,07	2,57	4,85	90,80	210,85	63,09	1,11
Обед	Сок фруктовый	150	2,03	1,20	19,95	157,50	570-2004	0,14	0,14	0,00	18,15	36,98	86,60	27,75	1,01
	Хлеб пшеничный полур.	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого обед		48	2,70	0,34	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,64	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		883,60	25,30	12,22	96,38	693,58		0,35	0,39	7,57	29,71	151,58	412,82	133,56	7,35
День 4		1483,00	55,58	37,58	201,80	1498,77		0,67	0,88	127,13	32,11	412,97	722,44	214,00	13,00
	Ванна пшеница с картошкой	155	6,20	9,00	34,93	246,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
Завтрак	Сырники из творога с медом и сахаром	70	9,09	8,53	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	207,00	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,30
итого завтрак	Хлеб пшеничный полур.	60	5,80	5,00	9,60	102,00		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,30	19,80	0,66
	Стан на завтрак отруба	492,00	21,82	22,55	75,64	590,59		0,24	0,19	77,35	3,93	276,78	265,80	81,06	2,61
	Борщ со сметаной	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	21,96	7,92	0,35
	Борщ со сметаной	205	1,56	4,08	8,24	74,40	109-2004	0,03	0,03	0,88	8,74	42,02	36,88	18,50	0,86
	Минеральная отработка	90	8,20	10,74	8,23	173,58	258-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,75	103,72	20,52	1,64
Обед	Конфит из печени свиной (свиной)	150	5,46	5,00	30,66	195,72	201-2017	0,06	0,09	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,83
	Хлеб пшеничный полур.	300	0,20	0,20	30,66	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Фрукты, ягоды свежие	48	2,70	0,34	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,64	50,88	12,00	1,49
Итого обед		100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,90	9,00	2,20
Итого за день:		883,00	21,64	25,37	118,15	827,36		0,28	0,28	40,63	12,41	117,54	301,48	92,71	6,61
		1275,00	43,26	47,92	193,79	1417,95		0,52	0,67	118,18	16,34	294,32	567,38	173,77	11,22

Лист 5	Лист 5	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196,2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,51
Затраты	Вход сыпучий	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,60	5,00	1,00
	Сварочные	15	3,48	4,43	0,00	51,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,13	75,00	5,00	5,00	0,11
	Коррозия лакокрасочных материалов	200	1,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	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
	Хлеб пшеничный белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,00	26,10	9,90	0,33
Итого затрат	Остаток на начало периода (по плану)	535,00	19,38	17,98	106,81	908,69		0,20	0,50	175,90	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37
	Расход сырья и материалов	60	0,66	0,12	2,38	34,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Работа на складе	200	1,70	3,60	10,15	80,00	131-2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86
	Колеса на автобусе	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11
	Хлеб пшеничный белый	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,30	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный белый	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,68
Итого на лист:		773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,00	177,28	6,34
Лист 6	Лист 6	1008,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51
Затраты	Сварочные	15	3,48	4,43	0,00	51,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,13	75,00	5,00	5,00	0,11
	Коррозия лакокрасочных материалов	215	0,53	0,00	9,47	40,00	379-2017	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный белый	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,30	19,80	0,66
	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
	Хлеб пшеничный белый	200	5,40	5,00	21,00	102,00		0,08	0,16	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого затрат	Сварочные	745,00	16,69	13,30	73,38	455,93		0,24	0,60	119,87	16,67	375,49	404,27	77,76	3,85
	Расход сырья и материалов	60	0,66	0,12	2,38	34,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Работа на складе	200	3,12	4,72	9,76	85,20	127-2004	0,14	0,09	10,00	19,10	69,16	94,14	62,98	2,42
	Коррозия лакокрасочных материалов	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	57,17	15,30	36,30	151,52	25,92	1,70
	Сварочные	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	61,50	24,39	0,50
	Хлеб пшеничный белый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	16,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,00	26,10	9,90	0,33
	Хлеб пшеничный белый	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,68
Итого на лист:		828,00	22,45	21,12	66,18	687,96		0,47	0,41	136,17	70,46	213,20	419,38	154,31	10,77
Итого на лист:		1573,00	39,14	33,42	167,36	1143,89		0,71	1,01	256,04	85,53	588,69	823,66	231,97	14,02

Датум 7	Датумскавек с нумарите	190	11,55	11,10	20,45	270,00	394,2022	0,06	0,12	30,00	0,15	98,00	170,50	18,00	0,50
Закупка	Чај с мачином	207	0,53	0,00	0,87	41,60	177,2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Печиво	28	2,00	2,70	20,80	119,50	до 2004	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшенични белог	60	4,74	0,60	28,98	160,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	57,20	19,80	0,66
Итого закупка		445,00	18,82	14,40	90,10	571,38	0,00	0,15	0,24	30,00	2,98	181,17	221,90	45,80	2,51
Обла	Чај с масленим мачином	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20,2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,97	0,35
	Плоштина рибне	200	1,07	4,24	12,56	96,80	147,2004	0,05	0,02	0,00	0,76	11,84	79,42	12,18	0,58
	Плоштина мачином	105	10,63	9,54	2,09	192,24	231,2017	0,10	0,10	7,50	4,77	46,98	181,52	23,88	0,94
	Плоштина мачином	150	2,63	1,30	19,95	137,20	520,2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фрешови	210	1,00	0,00	20,20	92,00	185,2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	4,00	2,80
	Фрешови, мачином	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338,2017	0,01	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшенични белог	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого обла		48	2,20	0,54	23,72	110,26		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за закупку		983,00	21,70	19,53	103,92	804,00		0,45	0,42	7,50	30,61	167,14	413,28	110,63	9,70
Датум 8		1348,00	40,51	33,93	194,02	1375,38		0,60	0,66	27,50	33,59	299,26	644,58	156,43	12,21
Закупка	Радна запечатана с грешком	105	11,34	12,20	17,12	225,75	384,2004	0,05	0,06	23,86	1,29	51,86	85,52	19,40	1,09
	Средства из трговне с мачином мачином	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358,2004	0,04	0,21	36,90	0,23	140,70	156,88	18,34	0,28
	Чај с мачином	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377,2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
Обла	Хлеб пшенични белог	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		412,00	28,33	21,14	62,72	532,99		0,12	0,30	60,76	4,75	193,66	272,90	50,04	2,16
	Средства из трговне (домашно)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71,2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Чај с мачином	200	1,60	3,44	8,00	70,40	134,2004	0,01	0,03	0,00	13,70	40,58	31,08	15,00	0,54
	Чај с мачином	90	6,11	6,79	4,00	116,19	402,2017	0,05	0,07	27,00	0,34	19,35	68,03	13,50	0,56
	Чај с мачином	150	1,96	1,76	4,77	60,75	323,2017	0,03	0,03	24,00	9,00	17,94	28,14	8,04	0,93
	Чај с мачином	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389,2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	4,00	2,80
Итого обла	Фрешови, мачином	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338,2017	0,03	0,03	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшенични белог	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб пшенични белог	48	2,70	0,54	23,72	110,26		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за закупку		888,00	16,40	15,05	86,76	579,24	0,00	0,29	0,29	51,00	37,64	134,21	244,83	87,44	9,39
Итого за закупку		1306,00	39,73	36,19	189,48	1112,23		0,41	0,59	111,76	42,39	327,87	517,73	137,48	11,55

Лист 9																	
Загрузка	Сир порош	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	19,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15		
	Сир молочный с сахаром, исландским	200	4,38	3,80	2,51	120,00	120-2017	0,08	0,15	26,40	0,66	0,40	109,50	21,34	0,52		
	Конфетный напиток с сахаром	200	3,60	2,67	29,20	155,10	180-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14		
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	проем	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,00	0,39		
	Хлеб пшеничный разлив	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,08	0,10	40,00	2,60	240,00	160,00	28,00	0,20		
итого загрузка	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,60	186-2017	0,08,	0,14	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
		700,00	23,60	19,20	103,09	690,73		0,33	1,05	168,40	18,67	744,43	649,70	102,19	1,80		
	Сахар из сахарного тростника	60	0,66	3,66	2,06	43,68	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	21,76	7,92	0,33		
	Сир кондитерский с ванилином	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139-2004	0,19	0,06	0,00	0,66	34,14	70,48	38,66	1,60		
	Желе из натурального	200	19,06	20,95	15,89	328,24	259-2017	0,14	0,20	4,42	7,73	34,86	235,15	48,55	4,42		
Обои	Сир фруктов	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,30		
	Хлеб пшеничный разлив	30	2,40	0,20	13,50	66,30	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
	Итого обои	848,00	30,38	29,97	100,49	809,62		0,49	0,42	4,42	19,31	130,34	431,37	123,83	13,19		
Итого за адрес		1551,00	80,98	49,17	203,58	1590,35		0,82	1,47	169,82	37,98	874,77	1091,07	226,02	14,99		
Доп. 10	Средства из тростника с сахаром, исландским	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	26,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38		
	Кисломолочный напиток	135	5,52	3,26	28,94	167,00	173-2017	0,10	0,12	38,61	0,68	103,62	155,92	21,24	1,67		
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2016	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,60	0,36		
	Хлеб пшеничный разлив	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,08	0,10	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого загрузка	492,00	19,88	12,41	89,03	514,47		0,22	0,63	115,51	6,44	498,57	497,20	79,98	2,61		
Обои	Сахар из сахарного тростника	60	0,66	3,66	2,06	43,68	25-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53		
	Сир из фруктов	200	1,76	3,52	9,92	79,20	135-2004	0,05	0,04	0,00	8,30	27,88	39,42	16,60	0,62		
	Пиво	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	0,00	1,71	18,98	266,86	52,38	3,54		
	Конфет из сахарного тростника (обои)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90		
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	358-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,30		
Итого обои	Хлеб пшеничный разлив	30	2,40	0,20	13,50	66,30	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
		838,00	29,32	30,79	96,54	881,57		0,29	0,23	0,00	23,70	101,16	428,56	117,23	9,61		
	Итого за адрес	1330,00	49,20	43,20	184,57	1426,99		0,51	0,96	115,51	36,14	599,68	917,76	197,21	12,32		

Несан 1															
День 11															
Завтрак	Завтрак: порridge с сыром	50	5.60	8.50	14.30	156.00	7-2017	0.04	0.07	63.00	0.06	139.44	96.30	9.45	0.49
	Заправка из порridge со сыром, шпиком	190	20.36	18.44	46.67	450.00	366-2004	0.12	0.57	123.50	0.90	371.62	408.80	80.46	1.23
	Хлеб пшеничный белый	30	2.40	0.30	13.50	66.30	проем	0.03	0.03	0.00	0.00	6.00	26.10	9.90	0.33
	Кефир из пшеницы овсяных	200	1.30	0.08	32.73	138.00	дет. в.в. №1	0.02	0.03	0.00	0.60	32.32	21.90	17.26	0.44
	Итого завтрак	470.00	29.66	27.32	107.10	810.30		0.21	0.79	186.50	1.56	590.28	553.10	67.37	2.53
Обед	Овес неупакованный (отруби)	60	0.48	0.06	1.73	9.00	71-2017	0.02	0.06	0.00	2.10	13.80	14.40	8.40	0.36
	Суп с макаронами, капустой, морковью, фасолью	235	7.51	7.29	10.61	148.52	1117-05-2017	0.10	0.05	0.00	6.60	23.36	54.06	21.83	0.90
	Котлеты рубленные с беконом-шпиком, капуста	90	12.33	13.77	14.67	227.70	455-2004	0.13	0.12	39.39	12.82	43.74	106.13	20.43	1.52
	Пюре картофельное	150	2.63	1.20	19.93	157.50	520-2004	0.14	0.14	0.00	18.16	36.98	86.60	27.75	1.01
	Сок фруктовый	210	1.00	0.00	20.30	92.00	389-2017	0.03	0.03	0.00	4.00	14.60	14.00	8.00	2.80
Итого обед	Фрукты, ягоды свежие	100	0.00	0.10	9.59	45.00	338-2017	0.05	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный белый	30	2.40	0.30	13.50	66.30	проем	0.03	0.03	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	Хлеб ржаной	48	2.30	0.48	21.50	100.80	проем	0.05	0.05	0.00	0.00	11.04	50.88	12.00	1.49
	Итого обед	923.00	28.65	23.20	111.65	846.82		0.53	0.50	39.39	43.08	165.82	363.17	117.32	10.61
	Итого за день:	1393.00	43.83	50.52	218.75	1657.12		0.74	1.20	225.89	45.34	716.10	916.27	204.69	13.13
День 12															
Завтрак	Каша "Янтарная"	150	4.20	5.10	25.30	163.50	305-2004	0.12	0.14	0.00	0.00	21.00	84.00	31.50	1.05
	Карфельный напиток с корицей	200	3.60	2.67	29.20	135.20	384-2017	0.05	0.16	20.00	1.30	133.78	90.00	14.00	0.14
	Хлеб пшеничный белый	60	4.74	0.60	28.98	140.28	проем	0.08	0.30	40.00	2.60	240.00	180.00	28.00	0.20
	Кефир неупакованный (проект)	200	5.40	5.03	21.60	102.00	386-2017	0.08	0.34	40.00	14.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого завтрак	610.00	17.94	13.37	104.98	560.98		0.33	0.94	100.00	17.90	626.78	534.00	101.50	1.59
Обед	Овес неупакованный (пюре)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	71-2017	0.04	0.03	0.00	10.50	8.40	15.60	12.00	0.34
	Суп картофельный с бобами	200	3.92	4.27	15.39	115.55	139-2004	0.19	0.06	0.00	4.60	34.14	70.48	28.46	1.60
	Бекон	100	14.60	23.10	5.13	290.00	250-2017	0.05	0.14	32.80	0.74	43.32	171.15	22.45	2.10
	Картофель жареный	150	4.15	14.27	31.71	271.50	143-2017	0.20	0.13	0.00	20.72	72.08	103.28	33.38	1.43
	Кефир из пшеницы овсяных (ягоды)	200	0.20	0.20	30.60	118.20	817-2022	0.01	0.01	0.00	0.30	0.30	11.36	6.32	0.99
Итого обед	Фрукты, ягоды свежие	100	0.00	0.10	9.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный белый	30	2.40	0.30	13.50	66.30	проем	0.03	0.03	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	Хлеб ржаной	48	2.30	0.48	21.50	100.80	проем	0.05	0.05	0.00	0.00	11.04	50.88	12.00	1.49
	Итого обед	888.00	28.23	42.84	179.63	1027.79		0.60	0.47	32.80	27.02	142.18	460.05	133.51	10.59
	Итого за день:	1498.00	66.17	96.21	214.61	1588.73		0.93	1.41	132.80	54.92	768.96	994.05	235.01	12.13

День 13	Шины откатываю	40	5,68	4,60	0,28	63,00	208-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Каша гречневая каша с мясом свиным, сахаром	210	8,64	11,06	46,32	312,00	173-2017	0,19	0,24	20,16	1,10	180,45	240,91	112,48	2,00
	Каша с яблоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,29	152,22	124,56	21,34	0,48
	Пюре	28	2,00	2,70	20,40	119,50	н/п	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,29
	Хлеб пшеничный полвр	30	2,60	0,20	13,50	66,30	н/п	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Законодательный проект	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого завтрак	708,00	27,30	24,33	126,90	787,91		0,42	1,03	184,56	16,69	466,69	673,77	182,52	6,00
	Салат из сырых овощей	60	0,45	2,61	1,41	29,06	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	21,26	7,92	0,23
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,56	4,82	12,50	135,04	142178-2004	0,10	0,06	0,00	8,86	19,34	56,88	23,48	0,68
	Зразы рыбные	95	12,22	14,75	14,03	230,27	456-2004	0,06	0,06	7,60	4,51	30,40	125,51	22,15	1,47
	Картофель запеченный в сметанном соусе	100	9,45	6,27	14,27	136,80	219-2004	0,07	0,05	0,00	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
	Вареная жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	333-2017	0,01	0,01	8,00	3,60	5,98	9,38	2,68	0,23
	Кисель	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный полвр	30	2,40	0,20	13,50	66,30	н/п	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	н/п	0,05	0,05	0,00	0,00	11,64	50,88	12,00	1,44
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,60	11,00	9,00	2,22
	итого обед	933,00	33,03	31,59	130,48	845,92		0,67	0,61	27,60	24,33	146,06	368,51	104,11	7,40
	итого на день	1641,00	65,33	55,92	256,98	1733,83		1,09	1,64	212,16	41,02	716,75	1042,28	236,45	13,6
День 14	Салат с яблоком и апельсином	120	11,20	12,91	72,78	438,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,66	180,58	216,90	31,07	2,25
	Чай с сахаром	215	0,57	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,25
	Хлеб пшеничный полвр	60	4,74	0,60	28,98	140,28	н/п	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	26,00	0,25
	Картофельный суп	200	5,40	5,00	21,60	102,00	382-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	26,00	0,25
	итого завтрак	645,00	19,91	18,51	132,83	740,76		0,39	0,89	110,20	18,69	671,68	579,70	110,47	2,87
	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,55
	Пюре	200	1,68	3,60	10,88	83,20	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,70	22,40	43,30	16,60	0,72
	Рыба отваренная с соусом	120	10,50	14,63	3,53	121,20	270287-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,83
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	310-2017	0,16	0,10	0,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,11
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	349-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,22
	Хлеб пшеничный полвр	30	2,40	0,20	13,50	66,30	н/п	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	н/п	0,05	0,05	0,00	0,00	11,64	50,88	12,00	1,44
	итого обед	918	22,06	28,02	100,92	680,78		0,51	0,42	25,32	46,84	159,34	424,05	125,40	10,0
	итого на день	1563	41,97	46,53	233,75	1421,54		0,90	1,31	135,52	63,93	872,02	1063,75	235,87	13,0

