

Утверждаю

И.о. директора школы

*Кириллова*

/Кириллова В.А./



Согласовано

начальник лагеря

*Н.Ю. Волкова*

/Волкова Н.Ю./

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней в лагере труда и отдыха с дневным пребыванием детей

при МБОУ «Кесемская СОШ»

29.05.2025 – 11.06. 2025 год

возрастная категория: от 12 лет и старше

| №рецеп             | Наименование                             | Выхо | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая | Витамины    |              |              |                | Минеральные вещества |               |              |             |             |              |
|--------------------|--|------|-------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                    |  | д    | г           | г            | г            | ккал           | В1,мг       | С,мг         | А,мкг        | Е,мг, ток.экв. | Са,мг                | Р,мг          | Mg,мг        | Fe,мг       | В2,мг       | І,мкг        |
| <b>День первый</b> |  |      |             |              |              |                |             |              |              |                |                      |               |              |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>     |  |      |             |              |              |                |             |              |              |                |                      |               |              |             |             |              |
| 168                | Каша манная молочная                     | 200  | 5,03        | 10,16        | 25,55        | 213,70         | 0,06        | 0,73         | 29,16        | 0,45           | 155,90               | 135,97        | 22,22        | 0,44        | 0,17        | 11,34        |
| 376                | Чай с сахаром                            | 200  | 0,00        | 0,00         | 15,98        | 63,84          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00           | 3,95                 | 5,77          | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,00         |
|                    | Хлеб из муки пшеничной                   | 40   | 3,00        | 1,16         | 20,56        | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68           | 9,4                  | 33,6          | 5,20         | 0,48        | 0,01        | 0,00         |
| 915                | Апельсин                                 | 140  | 0,09        | 0,20         | 8,10         | 43,00          | 0,04        | 60,00        | 0,00         | 0,00           | 34,00                | 0,00          | 13,00        | 0,30        | 0,03        | 0,00         |
|                    | <b>Итого:</b>                            |      | <b>8,12</b> | <b>11,52</b> | <b>70,19</b> | <b>425,34</b>  | <b>0,14</b> | <b>60,73</b> | <b>29,16</b> | <b>1,13</b>    | <b>203,25</b>        | <b>175,34</b> | <b>40,42</b> | <b>1,27</b> | <b>0,21</b> | <b>11,34</b> |
| 103                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 2,69        | 2,84         | 17,14        | 104,75         | 0,11        | 8,25         | 0,00         | 0,00           | 24,60                | 66,65         | 27,00        | 1,09        | 0,00        | 0,00         |
| 309                | Изделия макаронные отварные              | 200  | 17,54       | 18,70        | 115,86       | 673,02         | 0,32        | 0,00         | 0,00         | 10,62          | 3,10                 | 146,74        | 27,40        | 3,10        | 0,06        | 0,00         |
| 234                | Котлеты или биточки рыбные               | 80   | 29,78       | 5,30         | 11,04        | 153,82         | 0,00        | 0,48         | 0,00         | 0,00           | 63,54                | 0,00          | 30,82        | 0,86        | 0,00        | 0,00         |
| 833                | Соус красный основной                    | 50   | 0,39        | 1,12         | 3,05         | 23,67          | 0,01        | 0,080        | 0,01         | 0,00           | 3,53                 | 6,58          | 2,67         | 0,11        | 0,00        | 0,00         |
| 45                 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100  | 1,31        | 3,25         | 6,5          | 60,4           | 0,00        | 17,01        | 0,00         | 0,47           | 24,97                | 0,00          | 15,09        | 0,47        | 0,00        | 0,00         |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов              | 200  | 0,04        | 0,00         | 24,76        | 94,20          | 0,01        | 1,08         | 0,00         | 0,00           | 6,40                 | 3,60          | 0,00         | 0,18        | 0,00        | 0,00         |
|                    | Хлеб из муки пшеничной                   | 40   | 3,00        | 1,16         | 20,56        | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68           | 9,40                 | 33,60         | 5,20         | 0,48        | 0,01        | 0,00         |

|                       |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |             |              |
|-----------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18         | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         |
|                       | <b>Итого:</b>                              |     | <b>55-87</b> | <b>32,59</b> | <b>208,79</b> | <b>1261,06</b> | <b>0,51</b> | <b>26,9</b>  | <b>0,01</b>  | <b>11,95</b> | <b>185-54</b> | <b>307,17</b> | <b>113,18</b> | <b>6,91</b>  | <b>0,08</b> | <b>2,00</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |  |     | <b>63,99</b> | <b>44,11</b> | <b>279,78</b> | <b>1686,4</b>  | <b>0,65</b> | <b>87,63</b> | <b>29,17</b> | <b>23,08</b> | <b>388,79</b> | <b>482,51</b> | <b>153,6</b>  | <b>8,18</b>  | <b>0,29</b> | <b>13,34</b> |
| <b>День второй</b>    |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>        |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |             |              |
| 173                   | Каша вязкая на молоке( из хлопьев овсяных) | 200 | 7,94         | 9,24         | 33,72         | 250,18         | 0,18        | 0,70         | 0,00         | 0,00         | 161,58        | 0,00          | 62,80         | 1,46         | 0,20        | 0,00         |
| 209                   | Яйцо вареное                               | 40  | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          | 0,02        | 0,00         | 0,04         | 0,24         | 29,36         | 78,30         | 5,24          | 1,06         | 0,18        | 8,00         |
| 377                   | Чай с лимоном                              | 200 | 0,04         | 0,00         | 16,10         | 65,20          | 0,00        | 1,60         | 0,00         | 0,01         | 5,55          | 6,65          | 0,48          | 0,07         | 0,00        | 0,00         |
|                       | Хлеб из муки пшеничной                     | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68         | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48         | 0,01        | 0,00         |
|                       | <b>Итого:</b>                              |     | <b>16,08</b> | <b>15,00</b> | <b>70,68</b>  | <b>483,18</b>  | <b>0,24</b> | <b>2,30</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,93</b>  | <b>205,89</b> | <b>118,55</b> | <b>73,72</b>  | <b>3,07</b>  | <b>0,39</b> | <b>8,00</b>  |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми                | 250 | 8,99         | 2,33         | 24,15         | 153,63         | 0,24        | 6,24         | 0,00         | 2,60         | 40,33         | 114,40        | 38,46         | 2,07         | 0,08        | 4,13         |
| 302                   | Каша гречневая рассыпчатая                 | 200 | 11,5         | 8,12         | 51,52         | 325,00         | 0,21        | 0,00         | 13,5         | 3,42         | 19,6          | 29,54         | 1,90          | 1,60         | 0,14        | 2,95         |
| 267                   | Шницель                                    | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,10        | 0,15         | 28,75        | 0,00         | 43,75         | 166,38        | 32,13         | 1,50         | 0,00        | 0,00         |
| 833                   | Соус красный основной                      | 50  | 0,39         | 1,12         | 3,05          | 23,67          | 0,01        | 0,080        | 0,01         | 0,00         | 3,53          | 6,58          | 2,67          | 0,11         | 0,00        | 0,00         |
| 23                    | Салат из свежих помидор с луком            | 100 | 1,13         | 6,19         | 4,72          | 79,10          | 0,06        | 20,42        | 0,00         | 0,00         | 17,58         | 32,88         | 17,79         | 0,84         | 0,00        | 0,00         |
| 648                   | Напиток яблочный                           | 200 | 0,06         | 0,06         | 21,36         | 86,38          | 0,00        | 1,40         | 0,00         | 0,00         | 2,84          | 0,00          | 1,26          | 0,36         | 0,00        | 0,00         |
|                       | Хлеб из муки пшеничной                     | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68         | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48         | 0,01        | 0,00         |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18         | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         |
|                       | <b>Итого:</b>                              |     | <b>41,74</b> | <b>30,75</b> | <b>150,94</b> | <b>1047,73</b> | <b>0,68</b> | <b>28,29</b> | <b>42,26</b> | <b>6,88</b>  | <b>187,03</b> | <b>433,38</b> | <b>104,41</b> | <b>7,58</b>  | <b>0,23</b> | <b>9,08</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |  |     | <b>57,82</b> | <b>45,75</b> | <b>221,62</b> | <b>1530,91</b> | <b>0,92</b> | <b>30,59</b> | <b>42,30</b> | <b>7,81</b>  | <b>392,92</b> | <b>551,93</b> | <b>178,13</b> | <b>10,65</b> | <b>0,62</b> | <b>17,08</b> |

| <b>День третий</b>    |                                   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
|-----------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 168                   | Каша вязкая на молоке рисовая     | 210 | 3,09         | 4,07         | 36,98         | 197,00         | 0,03        | 0,00         | 20,00        | 0,00        | 5,90          | 67,00         | 21,80         | 0,47        | 0,00        | 0,00        |
| 376                   | Чай с сахаром                     | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,98         | 63,84          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 3,95          | 5,77          | 0,00          | 0,05        | 0,00        | 0,00        |
|                       | Хлеб из муки пшеничной            | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48        | 0,01        | 0,00        |
| 338                   | Банан                             | 100 | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 96,00          | 0,04        | 10,00        | 0,00         | 0,00        | 8,00          | 0,00          | 42,00         | 0,60        | 0,05        | 0,00        |
|                       | <b>Итого:</b>                     |     | <b>7,59</b>  | <b>5,73</b>  | <b>94,52</b>  | <b>461,64</b>  | <b>0,11</b> | <b>10,00</b> | <b>20,00</b> | <b>0,68</b> | <b>27,25</b>  | <b>106,37</b> | <b>69,00</b>  | <b>1,60</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>           |                                   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 88                    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75          | 0,06        | 18,46        | 0,00         | 0,00        | 43,33         | 47,63         | 22,25         | 0,80        | 0,00        | 0,00        |
| 312                   | Пюре картофельное                 | 200 | 4,44         | 5,12         | 28,78         | 179,34         | 0,20        | 16,82        | 0,00         | 0,00        | 72,62         | 0,00          | 43,44         | 1,56        | 0,18        | 0,00        |
| 268                   | Биточки                           | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,10        | 0,15         | 28,75        | 0,00        | 43,75         | 166,38        | 32,13         | 1,50        | 0,00        | 0,00        |
| 20                    | Салат из свежих огурцов           | 100 | 0,76         | 6,09         | 2,38          | 67,3           | 0,03        | 9,50         | 0,00         | 0,00        | 21,85         | 40,02         | 13,30         | 0,57        | 0,00        | 0,00        |
| 407                   | Нектар фруктовый                  | 100 | 1,00         | 0,10         | 10,10         | 46,0           | 0,01        | 2,00         | 0,00         | 0,00        | 7,00          | 0,00          | 4,00          | 1,40        | 0,01        | 0,00        |
|                       | Хлеб из муки пшеничной            | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48        | 0,01        | 0,00        |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный              | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62        | 0,01        | 2,00        |
|                       | <b>Итого:</b>                     |     | <b>27,62</b> | <b>29,13</b> | <b>95,89</b>  | <b>757,34</b>  | <b>0,46</b> | <b>46,93</b> | <b>28,75</b> | <b>0,86</b> | <b>247,95</b> | <b>337,63</b> | <b>125,32</b> | <b>6,93</b> | <b>0,21</b> | <b>2,00</b> |
| <b>Итого за день</b>  |                                   |     | <b>35,21</b> | <b>34,86</b> | <b>190,41</b> | <b>1218,98</b> | <b>0,57</b> | <b>56,93</b> | <b>48,75</b> | <b>1,54</b> | <b>275,20</b> | <b>444,00</b> | <b>194,32</b> | <b>8,53</b> | <b>0,27</b> | <b>2,00</b> |
| <b>День четвертый</b> |                                   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 182                   | Каша пшенная молочная             | 200 | 7,78         | 7,30         | 40,18         | 257,92         | 0,22        | 0,46         | 0,00         | 0,00        | 107,26        | 0,00          | 50,18         | 1,40        | 0,12        | 0,00        |
| 377                   | Чай с лимоном                     | 200 | 0,04         | 0,00         | 16,10         | 65,20          | 0,00        | 1,60         | 0,00         | 0,01        | 5,55          | 6,65          | 0,48          | 0,07        | 0,00        | 0,00        |
|                       | Хлеб из муки пшеничной            | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48        | 0,01        | 0,00        |
| 915                   | Мандарин                          | 100 | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 38,00          | 0,06        | 38,00        | 0,00         | 0,00        | 35,00         | 0,00          | 11,00         | 0,10        | 0,03        | 0,00        |
|                       | <b>Итого:</b>                     |     | <b>11,62</b> | <b>23,50</b> | <b>84,34</b>  | <b>465,92</b>  | <b>0,32</b> | <b>40,06</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,69</b> | <b>157,21</b> | <b>40,25</b>  | <b>66,86</b>  | <b>2,05</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>           |                                   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 82                    | Борщ с капустой                   | 250 | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50         | 0,05        | 10,29        | 0,00         | 0,00        | 44,38         | 53,23         | 26,25         | 1,19        | 0,00        | 0,00        |

|                      |                                      |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |               |             |             |
|----------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                      | и картофелем                         |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |               |             |             |
| 171                  | Каша рассыпчатая рисовая             | 200 | 4,8          | 5,76         | 50,04         | 271,4          | 0,78        | 0,00         | 0,18        | 0,00        | 7,08          | 103,88        | 33,94         | 1,48          | 0,16        | 0,00        |
| 246                  | Гуляш                                | 100 | 12,55        | 12,99        | 4,01          | 182,25         | 0,07        | 5,07         | 1,49        | 0,00        | 30,52         | 119,19        | 24,03         | 2,10          | 0,11        | 0,00        |
| 24                   | Салат из капусты с помид. и огурцами | 100 | 1,44         | 5,13         | 4,71          | 71,85          | 0,03        | 24,25        | 0,00        | 0,00        | 137,30        | 0,00          | 14,57         | 0,75          | 0,04        | 0,00        |
| 389                  | Сок фруктовый                        | 200 | 2,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 0,02        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 14,00         | 0,00          | 8,00          | 2,80          | 0,02        | 0,00        |
|                      | Хлеб из муки пшеничной               | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48          | 0,01        | 0,00        |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,18        | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62          | 0,01        | 2,00        |
|                      | <b>Итого:</b>                        |     | <b>26,72</b> | <b>30,37</b> | <b>234,65</b> | <b>871,20</b>  | <b>1,01</b> | <b>43,61</b> | <b>1,67</b> | <b>0,86</b> | <b>292,68</b> | <b>359,90</b> | <b>116,99</b> | <b>126,41</b> | <b>0,35</b> | <b>2,00</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                      |     | <b>38,34</b> | <b>53,87</b> | <b>318,99</b> | <b>1337,12</b> | <b>1,33</b> | <b>83,67</b> | <b>1,67</b> | <b>1,55</b> | <b>449,89</b> | <b>400,15</b> | <b>183,85</b> | <b>128,46</b> | <b>0,51</b> | <b>2,00</b> |
| <b>День пятый</b>    |                                      |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |               |             |             |
| <b>Завтрак</b>       |                                      |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |               |             |             |
| 223                  | Запеканка из творога с повидлом      | 100 | 17,96        | 11,43        | 20,14         | 255,22         | 0,15        | 0,46         | 0,00        | 0,00        | 198,14        | 0,00          | 23,10         | 0,57          | 0,27        | 0,00        |
| 376                  | Чай с сахаром                        | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,98         | 63,84          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 3,95          | 5,77          | 0,00          | 0,05          | 0,00        | 0,00        |
|                      | Хлеб из муки пшеничной               | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48          | 0,01        | 0,00        |
| 338                  | Яблоко                               | 100 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 16,00         | 0,00          | 9,00          | 2,20          | 0,02        | 0,00        |
|                      | <b>Итого:</b>                        |     | <b>21,36</b> | <b>12,99</b> | <b>66,48</b>  | <b>470,86</b>  | <b>0,22</b> | <b>10,46</b> | <b>0,00</b> | <b>0,68</b> | <b>227,49</b> | <b>39,37</b>  | <b>37,30</b>  | <b>3,30</b>   | <b>0,30</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>          |                                      |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |               |             |             |
| 101                  | Суп картофельный с рисовой крупой    | 250 | 1,98         | 2,74         | 14,58         | 90,75          | 0,10        | 8,25         | 0,00        | 0,00        | 23,05         | 62,55         | 25,00         | 0,89          | 0,00        | 0,00        |
| 302                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 200 | 11,5         | 8,12         | 51,52         | 325,00         | 0,21        | 0,00         | 13,5        | 3,42        | 19,6          | 29,54         | 1,90          | 1,60          | 0,14        | 2,95        |
| 267                  | Котлета                              | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,10        | 0,15         | 28,75       | 0,00        | 43,75         | 166,38        | 32,13         | 1,50          | 0,00        | 0,00        |
|                      | Соус красный основной                | 50  | 0,39         | 1,12         | 3,05          | 23,67          | 0,01        | 0,08         | 0,01        | 0,00        | 3,53          | 6,58          | 2,67          | 0,11          | 0,00        | 0,00        |
| 71                   | Овощи натуральные                    | 100 | 2,00         | 0,80         | 4,60          | 42,00          | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 23,00         | 0,00          | 14,00         | 0,60          | 0,00        | 0,00        |

|                      |   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |              |
|----------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|                      | свежие  |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |              |
| 645                  | Кисель<br>фруктовый                               | 200 | 0,62         | 0,06         | 38,24         | 154,66         | 0,00        | 1,20         | 0,00         | 0,00        | 12,62         | 0,00          | 2,40          | 0,92         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб из муки<br>пшеничной                         | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48         | 0,01        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржано-<br>пшеничный                          | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00         |
|                      | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>36,16</b> | <b>25,77</b> | <b>158,13</b> | <b>1016,03</b> | <b>0,48</b> | <b>19,68</b> | <b>42,26</b> | <b>4,28</b> | <b>184,95</b> | <b>348,65</b> | <b>88,30</b>  | <b>6,72</b>  | <b>0,16</b> | <b>4,95</b>  |
| <b>Итого за день</b> |   |     | <b>57,52</b> | <b>38,76</b> | <b>224,61</b> | <b>1486,89</b> | <b>0,70</b> | <b>30,14</b> | <b>42,26</b> | <b>4,96</b> | <b>412,44</b> | <b>388,02</b> | <b>125,60</b> | <b>10,02</b> | <b>0,46</b> | <b>4,95</b>  |
| <b>День шестой</b>   |   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>       |   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |              |
| 168                  | Каша манная<br>молочная                           | 200 | 5,03         | 10,16        | 25,55         | 213,70         | 0,06        | 0,73         | 29,16        | 0,45        | 155,90        | 135,97        | 22,22         | 0,44         | 0,17        | 11,34        |
| 382                  | Какао с<br>молоком                                | 200 | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,20         | 0,04        | 1,30         | 0,01         | 0,00        | 122,00        | 90,00         | 14,00         | 0,56         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб из муки<br>пшеничной                         | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48         | 0,01        | 0,00         |
| 915                  | Апельсин  | 140 | 0,09         | 0,20         | 8,10          | 43,00          | 0,04        | 60,00        | 0,00         | 0,00        | 34,00         | 0,00          | 13,00         | 0,30         | 0,03        | 0,00         |
|                      | <b>Итого:</b>                                     |     | <b>11,64</b> | <b>15,24</b> | <b>79,70</b>  | <b>506,70</b>  | <b>0,18</b> | <b>62,03</b> | <b>29,17</b> | <b>1,13</b> | <b>321,30</b> | <b>259,57</b> | <b>54,42</b>  | <b>1,78</b>  | <b>0,21</b> | <b>11,34</b> |
| <b>Обед</b>          |   |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |              |
| 103                  | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 250 | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75         | 0,11        | 8,25         | 0,00         | 0,00        | 24,60         | 66,65         | 27,00         | 1,09         | 0,00        | 0,00         |
| 309                  | Изделия<br>макаронные<br>отварные                 | 200 | 17,54        | 18,70        | 115,86        | 673,02         | 0,32        | 0,00         | 0,00         | 10,62       | 3,10          | 146,74        | 27,40         | 3,10         | 0,06        | 0,00         |
| 234                  | Котлеты или<br>биточки<br>рыбные                  | 80  | 29,78        | 5,30         | 11,04         | 153,82         | 0,00        | 0,48         | 0,00         | 0,00        | 63,54         | 0,00          | 30,82         | 0,86         | 0,00        | 0,00         |
| 833                  | Соус красный<br>основной                          | 50  | 0,39         | 1,12         | 3,05          | 23,67          | 0,01        | 0,080        | 0,01         | 0,00        | 3,53          | 6,58          | 2,67          | 0,11         | 0,00        | 0,00         |
| 45                   | Салат из<br>белокочанной<br>капусты с<br>морковью | 100 | 1,31         | 3,25         | 6,5           | 60,4           | 0,00        | 17,01        | 0,00         | 0,47        | 24,97         | 0,00          | 15,09         | 0,47         | 0,00        | 0,00         |
| 349                  | Компот из   | 200 | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20          | 0,01        | 1,08         | 0,00         | 0,00        | 6,40          | 3,60          | 0,00          | 0,18         | 0,00        | 0,00         |

|                       |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |              |
|-----------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                       | смеси сухофруктов                          |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |              |
|                       | Хлеб из муки пшеничной                     | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68         | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48        | 0,01        | 0,00         |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18         | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62        | 0,01        | 2,00         |
|                       | <b>Итого:</b>                              |     | <b>55-87</b> | <b>32,59</b> | <b>208,79</b> | <b>1261,06</b> | <b>0,51</b> | <b>26,9</b>  | <b>0,01</b>  | <b>11,95</b> | <b>185-54</b> | <b>307,17</b> | <b>113,18</b> | <b>6,91</b> | <b>0,08</b> | <b>2,00</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |  |     | <b>63,99</b> | <b>44,11</b> | <b>279,78</b> | <b>1686,4</b>  | <b>0,65</b> | <b>87,63</b> | <b>29,17</b> | <b>23,08</b> | <b>388,79</b> | <b>482,51</b> | <b>153,6</b>  | <b>8,18</b> | <b>0,29</b> | <b>13,34</b> |
| <b>День седьмой</b>   |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>        |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |              |
| 173                   | Каша вязкая на молоке( из хлопьев овсяных) | 200 | 7,94         | 9,24         | 33,72         | 250,18         | 0,18        | 0,70         | 0,00         | 0,00         | 161,58        | 0,00          | 62,80         | 1,46        | 0,20        | 0,00         |
| 209                   | Яйцо вареное                               | 40  | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          | 0,02        | 0,00         | 0,04         | 0,24         | 29,36         | 78,30         | 5,24          | 1,06        | 0,18        | 8,00         |
| 377                   | Чай с лимоном                              | 200 | 0,04         | 0,00         | 16,10         | 65,20          | 0,00        | 1,60         | 0,00         | 0,01         | 5,55          | 6,65          | 0,48          | 0,07        | 0,00        | 0,00         |
|                       | Хлеб из муки пшеничной                     | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68         | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48        | 0,01        | 0,00         |
|                       | <b>Итого:</b>                              |     | <b>16,08</b> | <b>15,00</b> | <b>70,68</b>  | <b>483,18</b>  | <b>0,24</b> | <b>2,30</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,93</b>  | <b>205,89</b> | <b>118,55</b> | <b>73,72</b>  | <b>3,07</b> | <b>0,39</b> | <b>8,00</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |              |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми                | 250 | 8,99         | 2,33         | 24,15         | 153,63         | 0,24        | 6,24         | 0,00         | 2,60         | 40,33         | 114,40        | 38,46         | 2,07        | 0,08        | 4,13         |
| 312                   | Пюре картофельно                           | 200 | 4,44         | 5,12         | 28,78         | 179,34         | 0,20        | 16,82        | 0,00         | 0,00         | 72,62         | 0,00          | 43,44         | 1,56        | 0,18        | 0,00         |
|                       | Шницель                                    | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,10        | 0,15         | 28,75        | 0,00         | 43,75         | 166,38        | 32,13         | 1,50        | 0,00        | 0,00         |
| 833                   | Соус красный основной                      | 50  | 0,39         | 1,12         | 3,05          | 23,67          | 0,01        | 0,08         | 0,01         | 0,00         | 3,53          | 6,58          | 2,67          | 0,11        | 0,00        | 0,00         |
| 23                    | Салат из свежих помидор с луком            | 100 | 1,13         | 6,19         | 4,72          | 79,10          | 0,06        | 20,42        | 0,00         | 0,00         | 17,58         | 32,88         | 17,79         | 0,84        | 0,00        | 0,00         |
| 638                   | Напиток яблочный                           | 200 | 0,06         | 0,06         | 21,36         | 86,38          | 0,00        | 1,40         | 0,00         | 0,00         | 2,84          | 0,00          | 1,26          | 0,36        | 0,00        | 0,00         |
|                       | Хлеб из муки пшеничной                     | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68         | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48        | 0,01        | 0,00         |
|                       | Хлеб ржано-                                | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18         | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62        | 0,01        | 2,00         |

|                      |                               |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
|----------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|                      | пшеничный                     |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
|                      | <b>Итого:</b>                 |     | <b>34,68</b> | <b>27,75</b> | <b>128,20</b> | <b>902,07</b>  | <b>0,67</b> | <b>45,11</b> | <b>28,76</b> | <b>3,46</b> | <b>240,05</b> | <b>403,84</b> | <b>145,95</b> | <b>7,54</b>   | <b>0,28</b> | <b>6,13</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                               |     | <b>50,76</b> | <b>42,75</b> | <b>198,88</b> | <b>1385,25</b> | <b>0,91</b> | <b>47,41</b> | <b>28,80</b> | <b>4,39</b> | <b>445,94</b> | <b>522,39</b> | <b>219,67</b> | <b>10,61</b>  | <b>0,67</b> | <b>14,13</b> |
| <b>День восьмой</b>  |                               |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
| <b>Завтрак</b>       |                               |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
| 168                  | Каша вязкая на молоке рисовая | 210 | 3,09         | 4,07         | 36,98         | 197,00         | 0,03        | 0,00         | 20,00        | 0,00        | 5,90          | 67,00         | 21,80         | 0,47          | 0,00        | 0,00         |
| 376                  | Чай с сахаром                 | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,98         | 63,84          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 3,95          | 5,77          | 0,00          | 0,05          | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб из муки пшеничной        | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48          | 0,01        | 0,00         |
| 338                  | Банан                         | 100 | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 96,00          | 0,04        | 10,00        | 0,00         | 0,00        | 8,00          | 0,00          | 42,00         | 0,60          | 0,05        | 0,00         |
|                      | <b>Итого:</b>                 |     | <b>7,59</b>  | <b>5,73</b>  | <b>94,52</b>  | <b>461,64</b>  | <b>0,11</b> | <b>10,00</b> | <b>20,00</b> | <b>0,68</b> | <b>27,25</b>  | <b>106,37</b> | <b>69,00</b>  | <b>1,60</b>   | <b>0,06</b> | <b>0,00</b>  |
| <b>Обед</b>          |                               |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
| 88                   | Щи из свежей капусты          | 250 | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75          | 0,06        | 18,46        | 0,00         | 0,00        | 43,33         | 47,63         | 22,25         | 0,80          | 0,00        | 0,00         |
| 171                  | Каша рассыпчатая рисовая      | 200 | 4,8          | 5,76         | 50,04         | 271,4          | 0,78        | 0,00         | 0,18         | 0,00        | 7,08          | 103,88        | 33,94         | 1,48          | 0,16        | 0,00         |
| 268                  | Биточки                       | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,10        | 0,15         | 28,75        | 0,00        | 43,75         | 166,38        | 32,13         | 1,50          | 0,00        | 0,00         |
| 20                   | Салат из свежих огурцов       | 100 | 0,76         | 6,09         | 2,38          | 67,3           | 0,03        | 9,50         | 0,00         | 0,00        | 21,85         | 40,02         | 13,30         | 0,57          | 0,00        | 0,00         |
| 407                  | Нектар фруктовый              | 100 | 1,00         | 0,10         | 10,10         | 46,0           | 0,01        | 2,00         | 0,00         | 0,00        | 7,00          | 0,00          | 4,00          | 1,40          | 0,01        | 0,00         |
|                      | Хлеб из муки пшеничной        | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48          | 0,01        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный          | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62          | 0,01        | 2,00         |
|                      | <b>Итого</b>                  |     | <b>27,98</b> | <b>29,77</b> | <b>117,15</b> | <b>849,40</b>  | <b>1,04</b> | <b>30,11</b> | <b>28,93</b> | <b>0,86</b> | <b>182,41</b> | <b>441,51</b> | <b>115,82</b> | <b>122,67</b> | <b>0,19</b> | <b>2,00</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                               |     | <b>35,57</b> | <b>35,50</b> | <b>211,67</b> | <b>1311,04</b> | <b>1,15</b> | <b>40,11</b> | <b>48,93</b> | <b>1,54</b> | <b>209,66</b> | <b>547,88</b> | <b>184,82</b> | <b>124,27</b> | <b>0,25</b> | <b>2,00</b>  |
| <b>День девятый</b>  |                               |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
| <b>Завтрак</b>       |                               |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |               |             |              |
| 182                  | Каша пшен молочная            | 200 | 7,78         | 7,30         | 40,18         | 257,92         | 0,22        | 0,46         | 0,00         | 0,00        | 107,26        | 0,00          | 50,18         | 1,40          | 0,12        | 0,00         |
| 377                  | Чай с лимоном                 | 200 | 0,04         | 0,00         | 16,10         | 65,20          | 0,00        | 1,60         | 0,00         | 0,01        | 5,55          | 6,65          | 0,48          | 0,07          | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб из муки пшеничной        | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48          | 0,01        | 0,00         |
| 915                  | Мандарин                      | 100 | 0,80         | 0,20         | 7,50          | 38,00          | 0,06        | 38,00        | 0,00         | 0,00        | 35,00         | 0,00          | 11,00         | 0,10          | 0,03        | 0,00         |

|                      |                                      |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |             |
|----------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|                      | <b>Итого:</b>                        |     | <b>11,62</b> | <b>23,50</b> | <b>84,34</b>  | <b>465,92</b>  | <b>0,32</b> | <b>40,06</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,69</b> | <b>157,21</b> | <b>40,25</b>  | <b>66,86</b>  | <b>2,05</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>          |                                      |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |             |
| 82                   | Борщ с капустой и картофелем         | 250 | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50         | 0,05        | 10,29        | 0,00         | 0,00        | 44,38         | 53,23         | 26,25         | 1,19         | 0,00        | 0,00        |
| 302                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 200 | 11,5         | 8,12         | 51,52         | 325,00         | 0,21        | 0,00         | 13,5         | 3,42        | 19,6          | 29,54         | 1,90          | 1,60         | 0,14        | 2,95        |
| 246                  | Гуляш                                | 100 | 12,55        | 12,99        | 4,01          | 182,25         | 0,07        | 5,07         | 1,49         | 0,00        | 30,52         | 119,19        | 24,03         | 2,10         | 0,11        | 0,00        |
| 24                   | Салат из капусты с помид. и огурцами | 100 | 1,44         | 5,13         | 4,71          | 71,85          | 0,03        | 24,25        | 0,00         | 0,00        | 137,30        | 0,00          | 14,57         | 0,75         | 0,04        | 0,00        |
| 389                  | Сок фруктовый                        | 200 | 2,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,00        | 14,00         | 0,00          | 8,00          | 2,80         | 0,02        | 0,00        |
|                      | Хлеб из муки пшеничной               | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,40          | 33,60         | 5,20          | 0,48         | 0,01        | 0,00        |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20  | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 46,40          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 50,00         | 50,00         | 5,00          | 0,62         | 0,01        | 2,00        |
|                      | <b>Итого</b>                         |     | <b>33,42</b> | <b>32,73</b> | <b>236,13</b> | <b>924,80</b>  | <b>0,44</b> | <b>43,61</b> | <b>14,99</b> | <b>4,28</b> | <b>305,20</b> | <b>285,56</b> | <b>84,95</b>  | <b>9,54</b>  | <b>0,33</b> | <b>4,95</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                      |     | <b>45,04</b> | <b>56,23</b> | <b>320,47</b> | <b>1390,72</b> | <b>0,76</b> | <b>83,67</b> | <b>14,99</b> | <b>4,97</b> | <b>462,41</b> | <b>325,81</b> | <b>151,81</b> | <b>11,59</b> | <b>0,49</b> | <b>4,95</b> |
| <b>День десятый</b>  |                                      |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |             |
| <b>Завтрак</b>       |                                      |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |             |
| 223                  | Запеканка из творога с повидлом      | 100 | 17,96        | 11,43        | 20,14         | 255,22         | 0,15        | 0,46         | 0,00         | 0,00        | 198,14        | 0,00          | 23,10         | 0,57         | 0,27        | 0,00        |
| 376                  | Чай с сахаром                        | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,98         | 63,84          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 3,95          | 5,77          | 0,00          | 0,05         | 0,00        | 0,00        |
|                      | Хлеб из муки пшеничной               | 40  | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 9,4           | 33,6          | 5,20          | 0,48         | 0,01        | 0,00        |
| 338                  | Яблоко                               | 100 | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 10,00        | 0,00         | 0,00        | 16,00         | 0,00          | 9,00          | 2,20         | 0,02        | 0,00        |
|                      | <b>Итого:</b>                        |     | <b>21,36</b> | <b>12,99</b> | <b>66,48</b>  | <b>470,86</b>  | <b>0,22</b> | <b>10,46</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,68</b> | <b>227,49</b> | <b>39,37</b>  | <b>37,30</b>  | <b>3,30</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>          |                                      |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |             |             |
| 101                  | Суп картофельный с рисовой крупой    | 250 | 1,98         | 2,74         | 14,58         | 90,75          | 0,10        | 8,25         | 0,00         | 0,00        | 23,05         | 62,55         | 25,00         | 0,89         | 0,00        | 0,00        |
| 312                  | Пюре картофельное                    | 200 | 4,44         | 5,12         | 28,78         | 179,34         | 0,20        | 16,82        | 0,00         | 0,00        | 72,62         | 0,00          | 43,44         | 1,56         | 0,18        | 0,00        |
| 267                  | Котлета                              | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,10        | 0,15         | 28,75        | 0,00        | 43,75         | 166,38        | 32,13         | 1,50         | 0,00        | 0,00        |
| 833                  | Соус красный основной                | 50  | 0,39         | 1,12         | 3,05          | 23,67          | 0,01        | 0,08         | 0,01         | 0,00        | 3,53          | 6,58          | 2,67          | 0,11         | 0,00        | 0,00        |

