



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
Санитарно-гигиенического надзора
Управления образования
Муниципального района
«Сармановский район» (М.И. Серожина)
г. Сарманов, ул. Давлатова-Дерябинева, д. 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель районного комитета
образования администрации Пляковского
муниципального района
округа СК
« 22 » Января (Н.В. Юркова)
2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

119 Завучева И.И.
(наименование учреждения организатора питания)
И.И. Завучева (Завучева И.И.)
« 22 » января 2024 год
Ирина Викторовна
(наименование учреждения организатора питания)
Ирина Викторовна (Ирина Викторовна)
« 22 » января 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2024 ГОДА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

И.И. Завучева

Н.В. Котова

№ рецептур №	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества(мг)										Витамины(мг)					Стоимость в блюде, руб.
							К	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С						
1 неделя																						
1 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК																						
174/2005	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным	200/10	11,954	4,402	83,06	151,628	169,8	138,54	15,9	90	1,952	0	0,2565	0	0	2,572	19,84					
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным, мяк 72,5% и сыром Российским	305/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62					
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,74					
г/п	Мороженное сливочное Пломбир без растительных добавок	1 шт./80	3	11	24	210,00	144	141,3	18,7	101,3	0,18	0,08	0,03	0,19	0,09	0,36	59,84					
г/п	Хлеб ржаной	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	1,13					
г/п	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	0,95					
	Итого за завтрак	570	22,959	29,832	149,76	653,778	429,95	458,49	60,45	333,85	3,597	0,1115	0,2865	0,247	0,843	6,152	102,12					
ОБЕД																						
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,955	5,90	13,83	115,00	368,25	37,89	24,95	53,10	1,03	0,01	0,00	0,01	0,40	20,87	8,05					
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	20,0649	2,0845	35,0266	143,911	227,634	12,171	66,831	135,124	1,3456	46,48	0,0465	0,046	7,5052	1,1952	25,69					
309/2005	Макаронные изделия отваренные с маслом сливочным	180/7	11,419	0,762	88,787	207,18	77,18	11,19	11,09	53,07	0,732	0	0	0	0	0	11,23					
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50					
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15					
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50					
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	10,62					
	Итого за обед	855	38,9689	14,5065	191,8836	749,231	929,964	89,851	140,571	322,394	4,0376	46,488	0,084	0,076	8,9702	37,3002	66,74					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	61,9279	44,3385	341,6436	1403,009	1359,914	548,341	201,021	656,244	8,5346	46,599	0,3705	0,323	9,8132	43,4522	168,86					
2 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК																						
401/2005	Оладьи с повидлом	200/80	15,1248	17,052	138,662	766,938	455,76	161,37	69,968	237,518	3,648	0,02	0,2321	0,24	1,456	1,7	25,88					
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30	12,61					
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	22					
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,16	5,40	7,47	39,30	19,05	3,90	5,25	12,45	0,24	0,00	0,00	0,00	0,23	0,90	0,95					

г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,10	5,10	6,15	18,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,13
	Итого за завтрак	710	21,84	27,23	195,93	1072,75	1251,87	327,89	130,37	406,17	9,61	0,16	0,28	0,40	1,86	23,00		62,56
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12		5,81
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/70	13,0985	16,35	13,9476	261,008	300,401	43,544	22,76	112,646	1,2122	0,0242	0,0198	0,098	2,0361	4,1483		48,49
302/2005	Каша пшеничная расщипанная с маслом сливочным	180/7	8,75	5,075	50,351	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,69	0	0	0	0	0		9,61
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4		6,56
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0		3,15
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0		1,50
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75		8,19
	Итого за обед	920	31,9465	32,991	143,1746	960,865	1153,811	109,504	99,87	481,456	10,609	0,0242	0,0576	0,123	3,8376	35,8983		83,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	53,8	60,2	339,1	2033,6	2405,7	437,4	230,2	887,6	20,2	0,2	0,3	0,5	5,7	58,9		145,87
	3 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	16,21	5,93	103,508	240,24	273,58	196,42	60,7	245,2	3,2	0	0	0	1,676	1,82		23,20
3/2005	Бутерброд с мясом сливочным мжж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42		17,62
178/2005	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,35	86,6	85,9	62,9	9,2	49,1	0,4	0	0	0	0	0,65		5,64
410/2005	Вырушка с повидлом	75	387,324	1591,75	2892,664	630,721	313,946	1112,055	12,4334	2,9515	0,1478	0,1372	8,4695	70,888	170,16	0		9,58
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0		0,95
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0		1,13
	Итого за завтрак	565	30,7812	23,1002	200,895	801,3885	574,504	450,771	116,186	495,555	6,1544	0,0315	0	0,057	2,506	3,04		58,11
	ОБЕД																	
108/2005	Суп картофельный с клецками	250/65	4,93	6,28	24,97	177,7	411,01	56,94	30,65	103	1,01	0	0,09	0,035	0,99	11,9		10,76
229/2005	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90/50	19,747	6,066	7,338	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,492	2,92	0,02	0,02	1,897	4,95		64,40
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	10,75	0,83	94,625	137,05	99,6,2	17,8	42,15	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35		16,42
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0		3,15
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0		1,50

868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	8,19
	Итого за обл	900	40,975	18,942	181,299	763,207	2304,06	174,85	191,61	598,5	5,934	2,92	0,1478	0,08	5,9635	67,84	110,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	71,7562	42,0422	382,194	1564,5955	2878,564	625,621	307,796	1094,06	12,088	2,9515	0,1478	0,137	8,4695	70,88	169,04
	4 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	21,15	10,342	93,95	146,22	158,88	80,42	16,46	180,6	2	0	0	0	0	0,39	36,03
50/2009	Консервы овощные закусочные из картофеля (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	7,632
г/л	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95
г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,13
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,4
г/л	Фрукты свежие (апельсин) калиброванные	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86,00	394	68,0	26,0	46,0	0,6	0	0	0	0,4	120,00	22
	Итого за завтрак	606	26,235	21,862	147,57	462,07	1015,03	196,02	70,86	293,25	6,405	0	0	0	1,031	128,59	88,13
	ОБЕД																
88/2005	Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6552	28,95	7,50
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	46,39
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	8,19
354/2005	Кисель из сухофруктов	200	0,048	0,048	31,496	122,76	35,28	5,6	1,08	7,48	0,264	0	0,0036	0,002	1,236	0	6,46
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50
	Итого за обед	855	38,52	33,40	123,80	959,91	1135,81	108,24	108,66	388,57	6,14	48,96	0,21	0,30	13,50	48,30	73,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1461	64,75	55,26	271,37	1421,98	2150,84	304,26	179,52	681,82	12,54	48,96	0,21	0,30	14,53	176,89	161,32
	5 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
173/2005	Каша вязкая молочная из овсянки хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	14,89	6,058	98,832	217,24	148,38	143,3	78,38	249,72	3,432	0	0,198	0,044	0,44	1,3	20,58
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и майонезом	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,74
г/л	Хлеб пшеничный	20	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	1,26
г/л	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,50

г/п	Изделие кондитерское (вафли)	50	0	0	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0	0	0	19,95
	Итого за завтрак	550	23,61	20,55	185,63	693,54	298,58	337,45	111,03	408,42	5,79	0,03	0,20	0,10	1,27	4,52	63,65	
	ОБЕД																	
96/2005	Расходник ленинградский со сметаной	250/5	3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75	8,63	
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/70	24,3686	25,1722	3,16	337,524	404,846	12,544	113,648	225,578	1,8892	89,46	0	0	13,785	3,5004	42,91	
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/7	11,419	0,762	88,787	207,18	77,18	11,19	11,09	53,07	0,732	0	0	0	0	0	11,23	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	10,62	
	Итого за обед	925	44,3976	37,7942	163,477	966,394	1221,126	72,534	212,938	389,728	4,8612	89,55	0,036	0,024	16,005	35,4904	84,54	
	Итого за день	1475	68,01	58,34	349,11	1659,93	1519,71	409,98	323,97	798,15	10,65	89,58	0,23	0,13	17,27	40,01	148,19	
	6 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	13,956	4,353	96,039	186,89	200,15	142,12	46,28	182,38	2,48	0	0	0	1,2989	1,3	20,51	
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мяк 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62	
178/2005	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,35	86,6	85,9	62,9	9,2	49,1	0,4	0	0	0	0	0,65	5,64	
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калибровачное	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	22	
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,16	5,40	7,47	39,30	19,05	3,90	5,25	12,45	0,24	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	1,13	
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	0,95	
	Итого за завтрак	690	24,161	21,183	160,489	599,64	933,9	409,97	96,33	390,43	8,345	0,0315	0	0,057	2,0519	22,37	67,85	
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,955	5,90	13,83	115,00	368,25	37,89	24,95	53,10	1,03	0,01	0,00	0,01	0,40	20,87	8,05	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	20,0649	2,0845	35,0266	143,911	227,634	12,171	66,831	135,124	1,3456	46,48	0,0465	0,046	7,5052	1,1952	25,69	
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/7	3,836	6,535	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,386	0	0	0	2,002	31,151	15,08	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	10,62	

2 недели

г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50
	Итого за обед	855	31,3859	20,2995	129,5586	722,561	1768,534	128,001	168,891	384,274	5,5916	46,488	0,084	0,076	10,972	68,4512	70,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	55,5469	41,4825	290,0476	1322,201	2702,434	537,971	265,221	774,704	13,937	46,519	0,084	0,133	13,024	90,8212	138,44
	7 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
21/9/2005	Сырники из творога с молоком сладкими	200/80	28,06	22,7296	58,152	550,736	474,688	457,072	62,768	475,736	0,9528	0	0	0	0	0	68,99
37/9/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,91
г/п	Фрукты свежие (апельсин) капированный	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	394	68	26	46	0,6	0	0	0	0,4	120	22
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,13
	Итого за завтрак	710	35,33	26,28	158,36	875,01	2195,68	205,00	206,29	460,72	6,78	46,49	0,08	0,08	11,60	188,45	104,97
	ОБЕД																
10/2/2005	Суп картофельный с борщами	250	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12	5,81
26/0/2005	Гуляш из мяса говядины	90/70	27,1496	29,7758	3,935	393,1768	530,953	18,71	36,726	281,736	4,0017	0	0	0	6,6834	3425	98,50
30/2/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/7	10,332	7,781	50,922	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,56	0	0	0	0	0	12,16
37/2/2014	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	6,56
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	8,19
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50
	Итого за обед	920	47,5796	49,1228	133,733	1139,5338	1521,303	142,07	194,196	701,706	15,269	0	0,0378	0,025	8,4849	35,175	135,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	83,1346	81,2124	245,695	1982,4548	2569,741	801,542	308,364	1356,39	17,812	0,02	0,0778	0,225	10,416	156,475	240,83
	8 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
17/4/2005	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	11,954	4,402	83,06	151,628	169,8	138,54	15,9	90	1,952	0	0,2565	0	0	2,572	19,84
3/2/005	Бутерброд с маслом сливочным мяж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,74
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95

г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	0	0	1,13
410/2005	Ватрушка с повидлом	75	340,697	1380,55	2785,24	616,92	296,36	1063,9	11,254	2,9515	0,1478	0,1372	8,4695	70,73	173,19	0	0	0	9,58
	Итого за завтрак	565	24,4102	19,9122	174,097	664,0265	398,074	332,691	61,386	286,705	4,7114	0,0315	0,2565	0,057	0,753	5,942	51,86		
	ОБЕД																		
103/2005	Суп картофельный с мякочерными картошками	250	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5	5,51		
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом, с овощами	90/270	28,2984	35,2059	25,973	547,522	1084,177	60,648	154,098	328,5	27,621	89,949	0,0114	0,005	15,535	26,974	56,87		
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	8,19		
	Итого за обед	850	36,28	43,75	98,40	940,25	1642,98	95,95	203,85	457,47	29,71	89,95	0,01	0,01	17,38	43,71	81,72		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	60,69	63,67	272,50	1604,27	2041,05	428,64	265,23	744,18	34,42	89,98	0,27	0,06	18,13	49,66	133,58		
	9 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
401/2005	Оладьи с повидлом	200/80	15,1248	17,052	138,662	766,938	455,76	161,37	69,968	237,518	3,648	0,02	0,2321	0,24	1,456	1,7	25,88		
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультфрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,4		
г/п	Фрукты свежие (яблоко) капированные	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	22		
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95		
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,13		
	Итого за завтрак	710	18,07	23,63	191,06	1019,39	1284,91	216,37	107,27	303,97	11,43	0,02	0,23	0,24	2,09	25,70	70,35		
	ОБЕД																		
96/2005	Распоянник ленинградский со сметаной	250/5	3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75	8,63		
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	0,17	0,27	10,80	3,60	46,39			
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,268	116,06	85,2	8,4	2,7	9,46	0,66	0	0,009	0,006	3,09	0	6,92		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50		

71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	182,7	8,82	12,6	16,38	0,367	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	8,19
	Итого за обед	855	39,77	3,442	128,64	995,35	1267,01	100,44	138,25	371,47	6,56	49,05	0,22	0,30	15,85	36,10	74,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	57,84	58,06	319,70	2014,74	2551,92	316,81	245,61	675,43	17,99	49,07	0,45	0,54	17,93	61,80	145,12
	10 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
183/2005	Каша ячневая молочная из Гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	16,21	5,93	103,508	240,24	273,58	196,42	60,7	245,2	3,2	0	0	0	1,676	1,82	23,20
3/2005	Бульбоборд с маслом сливочным и жар 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30	12,61
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	1,26
г/п	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,50
г/п	Изделие кондитерское (печенье)	50	0	0	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0	0	11,10
	Итого за завтрак	550	28,602	24,22	200,176	801,9	606,44	510,39	121,35	514,5	6,14	0,1715	0,044	0,215	2,678	3,54	67,29
	ОБЕД																
88/2005	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	36,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6552	28,95	7,50
279/2005	Терфели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/70	13,0985	16,35	13,9476	261,008	300,401	43,544	22,76	112,646	1,2122	0,0242	0,0198	0,098	2,0361	4,1483	48,49
309/2005	Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	180/7	11,419	0,762	88,787	207,18	77,18	11,19	11,09	53,07	0,732	0	0	0	0	0	11,23
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	209	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	10,62
	Итого за обед	925	31,95	28,02	167,20	847,74	1035,40	114,14	94,08	295,88	4,16	0,02	0,06	0,12	3,76	48,34	89,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	60,56	52,24	367,37	1649,64	1641,84	624,53	215,43	810,38	10,30	0,20	0,10	0,34	6,44	51,88	156,29
	11 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеченная из творога с морковью со сухим молоком	200/80	19,2614	16,8244	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,648	0,7736	0	0	0	0,2899	1,3608	54,61
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,74
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	55,6	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	22
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95

г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	0	0	1,13
	Итого за завтрак	710	22,3064	23,2044	119,5744	737,923	1092,178	448,444	90,582	437,698	6,1586	0	0	0	0	0	0	0	81,43
	ОБЕД																		
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	0	1	12	5,81	
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатами	90/70	24,3686	25,1722	3,16	337,524	404,846	12,544	113,648	225,578	1,8892	89,46	0	0	13,785	3,5004	42,91	9,61	
302/2005	Каша пшеничная расщипанная с маслом сливочным	180/7	8,75	5,075	50,351	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,69	0	0	0	0	0	0	0	9,61
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0,24	6,50
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0	0,77	0	3,15	
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	0	0	1,50
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	10,62		
	Итого за обед	920	43,0386	41,6472	128,361	1046,184	1138,356	71,684	186,558	589,208	10,409	89,46	0,036	0,024	15,855	30,7404	80,10		
	Итого за день	1630	65,3	64,9	247,9	1784,1	2230,5	520,1	277,1	1026,9	16,6	89,5	0,0	0,0	16,4	54,9	161,52		
	12 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	14,89	6,058	98,832	217,24	148,38	143,3	78,38	249,72	3,432	0	0,198	0,044	0,44	1,3	20,58		
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мяк 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62		
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30	12,61		
г/л	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95		
г/л	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,13		
410/2005	Ватрушка с повидлом	75	340,697	1380,55	2785,24	616,92	296,36	1063,9	11,254	2,9515	0,1478	0,1372	8,4695	70,73	173,19	0	9,58		
	Итого за завтрак	565	31,02	25,37	199,74	815,00	559,31	457,27	151,87	557,03	6,77	0,17	0,24	0,26	1,37	3,17	62,46		
	ОБЕД																		
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,955	5,90	13,83	115,00	368,25	37,89	24,95	53,10	1,03	0,01	0,00	0,01	0,40	20,87	8,05		
229/2005	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/50	19,747	6,066	7,338	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,492	2,92	0,02	0,02	1,897	4,95	64,40		
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	10,75	0,83	94,625	137,05	996,2	17,8	42,15	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35	16,42		
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	6,56		
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15		

г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	0	0	0	1,50
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	18,27	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	108,28	8,19		
	Итого за обл	905	38,16	18,722	174,059	691,107	2372,5	162,2	189,51	553	6,804	2,9275	0,0593	0,051	5,3685	80,565	108,28			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	60,1782	44,0902	373,796	1506,1055	2921,814	619,471	341,376	1110,03	13,575	3,099	0,3013	0,31	6,7335	83,735	170,74			
	13 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	21,15	10,342	93,95	146,22	158,88	80,42	16,46	180,6	2	0	0	0	0	0,39	36,03			
50/2009	Консервы овощные замоченные из кабачковая (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	7,632			
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95			
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,13			
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблочно-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,40			
г/п	Чурочки овсяные (яблоко)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94,00	556	32,0	18,0	22,0	4,4	0	0	0	0	20,00	22			
	Итого за завтрак	606	25,235	22,062	130,77	378,07	937,03	146,02	54,86	255,25	7,405	0	0	0	0,231	24,59	88,13			
	ОБЕД																			
96/2005	Расолиник Ленинградский со сметаной	250/5	3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75	8,63			
279/2005	Тфтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/70	13,0985	16,35	13,9476	261,008	300,401	43,544	22,76	112,646	1,2122	0,0242	0,0198	0,098	2,0361	4,1483	48,49			
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/7	10,332	7,781	50,922	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,56	0	0	0	0	0	12,16			
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15			
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50			
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50			
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,378	0,126	2,646	12,537	18,27	8,82	12,6	16,38	0,567	0	0,0378	0,025	0,0315	15,75	8,19			
	Итого за обед	925	32,0585	35,997	116,5456	900,265	1186,151	151,304	192,13	470,136	10,009	0,1142	0,0576	0,123	3,9876	36,6483	88,61			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1531	57,2935	58,059	247,3156	1278,335	2123,181	297,324	246,99	755,446	17,414	0,1142	0,0576	0,123	4,2186	61,2383	176,75			
	14 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
174/2005	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	11,954	4,402	83,06	151,628	169,8	138,54	15,9	90	1,952	0	0,2565	0	0	2,572	19,84			
3/2005	Бульбобод с маслом сливочным клж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,0315	0	0,057	0,522	0,42	17,62			
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблочно-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,4			
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	1,26			

г/п	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,13	27,15	14,1	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	0	0	1,50
г/п	Изделие кондитерское (эфир)	50	0	0	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0	0	0	0	19,95
	Итого за завтрак	550	20,57	19,09	174,86	659,93	535,70	340,99	53,55	257,10	6,71	0,03	0,26	0,06	1,23	6,99	80,57		
	ОБЕД																		
88/2005	Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6552	28,95	7,50		
305/2014	Котлета рубленная из птицы	90	20,0649	2,0845	35,0266	143,911	227,634	12,171	66,831	135,124	1,3456	46,48	0,0465	0,046	7,5052	1,1952	25,69		
75/2005	Икра свекольная	180	3,33	13,62	29,09	217,72	601,67	63,39	43,12	88,62	2,30	0,00	0,03	0,05	0,61	24,76	14,12		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,3156	0,1052	2,2092	10,4674	152,5	7,364	10,52	13,676	0,4734	0	0,0316	0,021	0,0263	13,15	8,19		
354/2005	Кисель из сухофруктов	200	0,048	0,048	31,496	122,76	35,28	5,6	1,08	7,48	0,264	0	0,0036	0,002	1,236	0	6,46		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50		
	Итого за обед	855	30,90	26,67	131,22	760,54	1530,50	140,59	171,86	362,17	6,12	46,48	0,11	0,13	10,81	70,66	66,62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	51,47	45,76	306,08	1420,47	2066,20	481,58	225,41	619,27	12,84	46,51	0,37	0,19	12,04	77,65	147,19		
	15 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
401/2005	Оладьи с повидлом	200/80	15,1248	17,052	138,662	766,938	455,76	161,37	69,968	237,518	3,648	0,02	0,2321	0,24	1,456	1,7	25,88		
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,74		
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	39,4	68	26	46	0,6	0	0	0	0,4	120	22		
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,95		
г/п	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	14	5,1	6,15	18	0,345	0	0	0	0	0	1,13		
	Итого за завтрак	710	19,1698	23,032	182,662	979,388	907,21	244,07	110,368	319,568	5,233	0,02	0,2321	0,24	2,087	124,5	52,69		
	ОБЕД																		
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5	5,51		
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	46,39		
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	17,4	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	10,62		
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,50		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	3,15		

г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,50
	Итого за обес	850	39,36	31,10	122,64	965,67	1167,41	86,92	108,50	394,75	6,29	48,96	0,21	0,29	12,95	35,34	73,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	58,53	54,14	305,30	1945,06	2074,62	330,99	218,86	714,31	11,52	48,98	0,44	0,53	15,04	159,84	126,35
	ИТОГО ЗА 15 ДНЕЙ	22682,00	939,81	823,76	4659,15	24590,50	33248,04	7284,58	3852,18	#####	230,42	562,23	3,49	3,88	176,13	1238,12	2399,07
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1512	62,65	54,92	310,61	1639,37	2216,54	485,64	256,81	845,00	15,36	37,48	0,23	0,26	11,74	82,54	159,34
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	624	24,95	23,37	171,44	747,59	868,02	338,79	102,86	381,35	6,75	3,15	0,14	0,13	2,14	39,65	
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	888	37,70	31,55	139,17	891,78	1348,51	146,85	153,96	463,65	8,61	34,33	0,09	0,12	9,60	42,89	

