

Утверждаю  
Директор ИП Косухин С.В



С.В. Косухин

Согласовано:  
Начальник летнего оздоровительного  
лагеря



*С.В. Косухин*

## **Меню горячих школьных завтраков и обедов для организации комплексного питания детей 7 – 11 лет с дневным пребыванием в период летних каникул**

Составлено на основе «Сборника технологических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН) и «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений» под ред. А.Я. Перевалова.

2025г.

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, |   |    |    | Минеральные вещества, |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|---------------------------------|-----------|---|----|----|-----------------------|----|----|----|
|           |                                   |                 | г                |   |   |                                 | мг        |   |    |    | мг                    |    |    |    |
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                                 | В1        | С | А  | Е  | Са                    | Р  | Mg | Fe |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                | 5 | 6 | 7                               | 8         | 9 | 10 | 11 | 12                    | 13 | 14 | 15 |

1 день

**Завтрак**

|              |                                     |            |              |              |              |              |               |              |              |             |            |               |             |             |
|--------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|
| 295 г*       | Макаронные изделия отварные с сыром | 150        | 12.7         | 7.57         | 31.5         | 275          | 0.06          | 0.13         | 0.05         | 0.75        | 155.25     | 126           | 15          | 0.83        |
| 14 г*        | Масло сливочное                     | 10         | 0.8          | 7.24         | 0.13         | 66           | 0             | 0            | 40           | 0           | 2.4        | 3             | 0           | 0.02        |
| 112 г*       | Фрукты свежие (яблоко)              | 170        | 0.54         | 0.54         | 13.23        | 63.45        | 0.0405        | 13.5         | 0            | 0.27        | 21.6       | 14.85         | 12.15       | 2.97        |
| 493 г*       | Чай с сахаром, вареньем, мёдом      | 200        | 0.1          | 0            | 15           | 60           | 0             | 0            | 0            | 0           | 11         | 3             | 1           | 0.3         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный                | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25        | 0.045         | 0            | 0            | 0           | 8.75       | 39.5          | 11.75       | 0.97        |
|              | <b>Итого</b>                        | <b>555</b> | <b>15.79</b> | <b>15.65</b> | <b>68.36</b> | <b>509.7</b> | <b>0.1455</b> | <b>13.63</b> | <b>40.05</b> | <b>1.02</b> | <b>199</b> | <b>186.35</b> | <b>39.9</b> | <b>5.09</b> |

**Обед**

|              |                                  |             |              |              |               |                |               |              |              |             |              |               |               |              |
|--------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 82 г         | Борщ с капустой и картофелем     | 200         | 4.44         | 6.93         | 17.77         | 83             | 0.04          | 39.77        | 0            | 0           | 39.77        | 43.68         | 20.89         | 0.97         |
| 268 г        | Котлеты, биточки, паницели       | 90          | 5.24         | 9.92         | 14.13         | 227.91         | 0.43          | 6.5          | 22.73        | 0.08        | 32.91        | 197.9         | 46.64         | 2.67         |
| 199 г        | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 150         | 8.59         | 6.09         | 8.64          | 183.75         | 0.195         | 0            | 0            | 0           | 14.82        | 203.9         | 135.8         | 4.56         |
| 106 г        | Овощи натуральные (помидор)      | 60          | 0.66         | 0.12         | 2.28          | 14.4           | 0.036         | 15           | 0            | 0.42        | 8.4          | 15.6          | 12            | 0.54         |
| 389 г*       | Сок фруктовый или овощной        | 200         | 0.5          | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22          | 4            | 0            | 0           | 14           | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с                    | 50          | 3.8          | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.55          | 0            | 0            | 0.55        | 10           | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>                    | <b>750</b>  | <b>23.23</b> | <b>23.46</b> | <b>87.62</b>  | <b>711.36</b>  | <b>1.471</b>  | <b>65.27</b> | <b>22.73</b> | <b>1.05</b> | <b>119.9</b> | <b>507.58</b> | <b>230.33</b> | <b>12.09</b> |
|              | <b>Итого за день:</b>            | <b>1305</b> | <b>39.02</b> | <b>39.11</b> | <b>155.98</b> | <b>1221.06</b> | <b>1.6165</b> | <b>78.9</b>  | <b>62.78</b> | <b>2.07</b> | <b>318.9</b> | <b>693.93</b> | <b>270.23</b> | <b>17.18</b> |

2 день

**Завтрак**

|              |                                  |            |             |              |              |               |              |             |              |            |               |               |              |             |
|--------------|----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 174 м*       | Каша, кукурузная молочная вязкая | 200        | 7.55        | 10.85        | 19.88        | 200           | 0.09         | 0.96        | 54.8         | 0          | 138.47        | 153.61        | 31.61        | 1.68        |
| пром.произ.* | Булочка " Гребешок "             | 80         | 6           | 3.9          | 22.04        | 257           | 0.07         | 0.1         | 0.03         | 0.9        | 15            | 52            | 10           | 0.9         |
| 494 п*       | Чай с лимоном                    | 200        | 0.1         | 0            | 15.2         | 61            | 0            | 2.8         | 0            | 0          | 14.2          | 4             | 2            | 0.4         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный             | 25         | 1.65        | 0.3          | 8.5          | 45.25         | 0.045        | 0           | 0            | 0          | 8.75          | 39.5          | 11.75        | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>                    | <b>505</b> | <b>15.3</b> | <b>15.05</b> | <b>65.62</b> | <b>563.25</b> | <b>0.205</b> | <b>3.86</b> | <b>54.83</b> | <b>0.9</b> | <b>176.42</b> | <b>249.11</b> | <b>55.36</b> | <b>3.95</b> |

**Обед**

|              |  |             |              |              |               |               |              |              |               |             |               |               |               |              |
|--------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 156 п*       | Суп - лапша домашняя                                 | 200         | 6.67         | 8.5          | 27.02         | 115.75        | 0.05         | 0.5          | 12.5          | 0           | 28.55         | 38.5          | 10.68         | 0.65         |
| 292 т*       | Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль) | 240         | 11.89        | 14.49        | 15.64         | 462.8         | 1.1          | 13.34        | 48.16         | 0           | 90.65         | 176.17        | 90.65         | 4.38         |
| 106 п        | Овощи натуральные (огурец)                           | 60          | 0.48         | 0.06         | 1.5           | 8.4           | 0.018        | 6            | 0             | 0.06        | 13.8          | 2.52          | 8.4           | 0.36         |
| 389 т*       | Сок фруктовый или овощной                            | 200         | 0.5          | 0            | 20.2          | 84.8          | 0.22         | 4            | 0             | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.* | Хлеб иод.1 с   | 50          | 3.8          | 0.4          | 24.6          | 117.5         | 0.055        | 0            | 0             | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>  | <b>750</b>  | <b>23.34</b> | <b>23.45</b> | <b>88.96</b>  | <b>789.25</b> | <b>1.443</b> | <b>23.84</b> | <b>60.66</b>  | <b>0.61</b> | <b>157</b>    | <b>263.69</b> | <b>124.73</b> | <b>8.74</b>  |
|              | <b>Итого за день:</b>                                | <b>1255</b> | <b>38.64</b> | <b>38.5</b>  | <b>154.58</b> | <b>1352.5</b> | <b>1.648</b> | <b>27.7</b>  | <b>115.49</b> | <b>1.51</b> | <b>333.42</b> | <b>512.8</b>  | <b>180.09</b> | <b>12.69</b> |

3 день

**Завтрак**

|              |                          |            |              |              |              |               |              |              |               |            |               |              |              |             |
|--------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 215 м*       | Омлет паровой            | 150        | 6.81         | 9.09         | 20.81        | 354           | 0.07         | 0.19         | 322.2         | 0          | 149.1         | 282.9        | 22.4         | 3.06        |
| 15 т*        | Сыр порциями             | 10         | 2.32         | 2.95         | 0            | 35.9          | 0.003        | 0.07         | 26            | 0          | 88            | 50           | 3.5          | 0.1         |
| 112 п*       | Фрукты свежие (апельсин) | 200        | 1.8          | 0.4          | 16.2         | 86            | 0.08         | 60           | 0             | 0.4        | 34            | 23           | 26           | 0.6         |
| 495 п*       | Чай с молоком            | 200        | 1.5          | 1.3          | 15.9         | 81            | 0.04         | 1.3          | 0.01          | 0          | 127           | 93           | 15           | 0.4         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25         | 0.045        | 0            | 0             | 0          | 8.75          | 39.5         | 11.75        | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>            | <b>585</b> | <b>14.08</b> | <b>14.04</b> | <b>61.41</b> | <b>602.15</b> | <b>0.238</b> | <b>61.56</b> | <b>348.21</b> | <b>0.4</b> | <b>406.85</b> | <b>488.4</b> | <b>78.65</b> | <b>5.13</b> |

**Обед**

|              |                             |             |               |              |               |                |              |              |               |             |               |               |               |              |
|--------------|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 131 п        | Свекольник                  | 200         | 3.74          | 3.56         | 10.52         | 163            | 0.052        | 7.34         | 0.03          | 0.2         | 30.2          | 55.4          | 24.8          | 1.22         |
| 279 т        | Тефтели                     | 90          | 10.11         | 12.41        | 11.14         | 274.42         | 0.26         | 0.37         | 0             | 0           | 10.35         | 106.23        | 18.63         | 1.02         |
| 456 п        | Соус красный основной       | 30          | 0.435         | 0.72         | 2.78          | 19.41          | 0.007        | 0.8          | 0.006         | 0.08        | 2.94          | 8             | 4.14          | 0.17         |
| 309 т*       | Макаронные изделия отварные | 150         | 5.65          | 7.67         | 23.04         | 168.45         | 0.05         | 0.01         | 0             | 0.79        | 5.7           | 35.7          | 8.1           | 0.78         |
| 106 п        | Овощи натуральные (помидор) | 60          | 0.66          | 0.12         | 2.28          | 14.4           | 0.036        | 15           | 0             | 0.42        | 8.4           | 15.6          | 12            | 0.54         |
| 389 т*       | Сок фруктовый или овощной   | 200         | 0.5           | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22         | 4            | 0             | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с               | 50          | 3.8           | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.55         | 0            | 0             | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>               | <b>780</b>  | <b>24.895</b> | <b>24.88</b> | <b>94.56</b>  | <b>841.98</b>  | <b>1.175</b> | <b>27.52</b> | <b>0.036</b>  | <b>2.04</b> | <b>81.59</b>  | <b>267.43</b> | <b>82.67</b>  | <b>7.08</b>  |
|              | <b>Итого за день:</b>       | <b>1365</b> | <b>38.975</b> | <b>38.92</b> | <b>155.97</b> | <b>1444.13</b> | <b>1.413</b> | <b>89.08</b> | <b>348.25</b> | <b>2.44</b> | <b>488.44</b> | <b>755.83</b> | <b>161.32</b> | <b>12.21</b> |

4 день

**Завтрак**

|              |  |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 266 п*       | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"<br>жидкая | 200        | 9.6          | 12.45        | 13.4         | 134           | 0.21        | 1.92        | 0.06         | 0.67        | 116           | 97.5          | 69.5         | 1.55        |
| пром.произ.* | Булочка с начинкой                           | 80         | 4.12         | 2.74         | 27.42        | 290           | 0.065       | 0.16        | 12.07        | 0           | 14.31         | 44.37         | 15.87        | 0.8         |
| 493 п*       | Чай с сахаром, вареньем, мёдом               | 200        | 0.1          | 0            | 15           | 60            | 0           | 0           | 0            | 0           | 11            | 3             | 1            | 0.3         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25         | 0.045       | 0           | 0            | 0           | 8.75          | 39.5          | 11.75        | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>                                | <b>505</b> | <b>15.47</b> | <b>15.49</b> | <b>64.32</b> | <b>529.25</b> | <b>0.32</b> | <b>2.08</b> | <b>12.13</b> | <b>0.67</b> | <b>150.06</b> | <b>184.37</b> | <b>98.12</b> | <b>3.62</b> |

**Обед**

|              |  |             |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|--------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 102 т        | Суп картофельный с бобовыми<br>(горох) | 200         | 4.17         | 5.5          | 4.72          | 123.05         | 0.06        | 9.17         | 0.037         | 0.25        | 37.75         | 56.25         | 31            | 1.52         |
| 405 п*       | Курица в соусе с томатом               | 120         | 2.23         | 8.5          | 6.35          | 239.5          | 0.24        | 3.18         | 12.63         |             | 16.65         | 35.49         | 23.61         | <b>1.38</b>  |
| 302 м        | Каша рассыпчатая гречневая             | 150         | 8.59         | 5.69         | 19.44         | 163.75         | 0.195       | 0            | 0             | 0           | 14.82         | 113.9         | 135.8         | 4.56         |
| 106 п        | Овощи натуральные (огурец)             | 60          | 0.8          | 0.1          | 2.5           | 14             | 0.03        | 10           | 0             | 0.1         | 23            | 42            | 14            | 0.6          |
| 389 м*       | Сок фруктовый или овощной              | 200         | 0.5          | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22        | 4            | 0             | 0           | 14            | 14            | 8             | <b>2.8</b>   |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с                          | 50          | 3.8          | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.055       | 0            | 0             | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>                          | <b>780</b>  | <b>20.09</b> | <b>20.19</b> | <b>77.81</b>  | <b>742.6</b>   | <b>0.8</b>  | <b>26.35</b> | <b>12.667</b> | <b>0.9</b>  | <b>116.22</b> | <b>294.14</b> | <b>219.41</b> | <b>11.41</b> |
|              | <b>Итого за день:</b>                  | <b>1285</b> | <b>35.56</b> | <b>35.68</b> | <b>142.13</b> | <b>1271.85</b> | <b>1.12</b> | <b>28.43</b> | <b>24.797</b> | <b>1.57</b> | <b>266.28</b> | <b>478.51</b> | <b>317.53</b> | <b>15.03</b> |

**5 день**

**Завтрак**

|              |                        |            |              |              |              |              |               |              |           |             |               |               |              |             |
|--------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 54-3 2020*   | Суп молочный с рисом   | 200        | 9.72         | 10.55        | 23.34        | 303          | 1.21          |              |           |             | 73.04         | 111.68        | 31.87        | 0.63        |
| 15 т*        | Сыр порциями           | 10         | 2.32         | 2.95         | 0            | 35.9         | 0.003         | 0.07         | 26        | 0           | 88            | 50            | 3.5          | 0.1         |
| 112 п*       | Фрукты свежие (яблоко) | 170        | 0.54         | 0.54         | 13.23        | 63.45        | 0.0405        | 13.5         | 0         | 0.27        | 21.6          | 14.85         | 12.15        | 2.97        |
| 494 п*       | Чай с лимоном          | 200        | 0.1          | 0            | 15.2         | 61           | 0             | 2.8          | 0         | 0           | 14.2          | 4             | 2            | 0.4         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный   | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25        | 0.045         | 0            | 0         | 0           | 8.75          | 39.5          | 11.75        | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>          | <b>605</b> | <b>14.33</b> | <b>14.34</b> | <b>60.27</b> | <b>508.6</b> | <b>1.2985</b> | <b>16.37</b> | <b>26</b> | <b>0.27</b> | <b>205.59</b> | <b>220.03</b> | <b>61.27</b> | <b>5.07</b> |

**Обед**

|              |                             |             |              |              |               |                |               |               |                |             |               |               |               |              |
|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 236 о        | Суп Бразильский             | 200         | 6.07         | 10.22        | 9.77          | 93.75          | 0.09          | 8.75          | 0              | 0           | 86.7          | 165.98        | 22.78         | 0.88         |
| 372 л*       | Рыба по - русски            | 120         | 4.83         | 5.16         | 9.42          | 208.2          | 0.26          | 95.26         | 7926           |             | 24.02         | 66.6          | 125.44        | 14.02        |
| 312 м*       | Пюре картофельное           | 150         | 4.1          | 4.4          | 10.9          | 184            | 0.18          | 6.8           | 0.06           | 0.2         | 52            | 88            | 38            | 1.4          |
| 106 п        | Овощи натуральные (помидор) | 60          | 1.1          | 0.2          | 3.8           | 24             | 0.06          | 25            | 0              | 0.7         | 14            | 26            | 20            | 0.9          |
| 389 м*       | Сок фруктовый или овощной   | 200         | 0.5          | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22          | 4             | 0              | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с               | 50          | 3.8          | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.055         | 0             | 0              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>               | <b>780</b>  | <b>20.4</b>  | <b>20.38</b> | <b>78.69</b>  | <b>712.25</b>  | <b>0.865</b>  | <b>139.81</b> | <b>7926.06</b> | <b>1.45</b> | <b>200.72</b> | <b>393.08</b> | <b>221.22</b> | <b>20.55</b> |
|              | <b>Итого за день:</b>       | <b>1385</b> | <b>34.73</b> | <b>34.72</b> | <b>138.96</b> | <b>1220.85</b> | <b>2.1635</b> | <b>156.18</b> | <b>7952.1</b>  | <b>1.72</b> | <b>406.31</b> | <b>613.11</b> | <b>282.49</b> | <b>25.62</b> |

6 день

**Завтрак**

|              |                                |            |              |              |              |               |              |             |             |          |               |               |               |             |
|--------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 267п*        | Каша, пшённая молочная жидкая  | 200        | 5.1          | 11           | 20.33        | 214           | 0.21         | 1.64        | 65.2        | 0        | 183.88        | 149.75        | 99.23         | 2.9         |
| 15 т*        | Сыр порциями                   | 10         | 2.32         | 2.95         | 0            | 35.9          | 0.003        | 0.07        | 26          | 0        | 88            | 50            | 3.5           | 0.1         |
| пром.произ.* | Булочка "Ясенева"              | 80         | 8.2          | 3.7          | 23.2         | 159           | 0.1          | 4.9         | 0.1         | 1        | 147           | 144           | 23            | 0.7         |
| 493 п*       | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 200        | 0.1          | 0            | 15           | 60            | 0            | 0           | 0           | 0        | 11            | 3             | 1             | 0.3         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25         | 0.045        | 0           | 0           | 0        | 8.75          | 39.5          | 11.75         | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>                  | <b>515</b> | <b>17.37</b> | <b>17.95</b> | <b>67.03</b> | <b>514.15</b> | <b>0.358</b> | <b>6.61</b> | <b>91.3</b> | <b>1</b> | <b>438.63</b> | <b>386.25</b> | <b>138.48</b> | <b>4.97</b> |

**Обед**

|              |                                   |             |              |              |               |                |              |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 142 п        | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 3.57         | 8.04         | 12.05         | 116.75         | 0.05         | 0.5          | 12.5         |             | 28.55         | 247.5         | 10.68         | 0.65         |
| 260 т        | Гуляш (свинина)                   | 100         | 7.22         | 9.85         | 21.62         | 224            | 0.12         | 2.3          | 29.6         |             | 102.1         | 112.8         | 32.56         | 1            |
| 302 м        | Каша рассыпчатая гречневая        | 150         | 8.59         | 5.69         | 19.44         | 163.75         | 0.195        | 0            | 0            | 0           | 14.82         | 113.9         | 135.8         | 4.56         |
| 106 п        | Овощи натуральные (огурец)        | 60          | 0.8          | 0.1          | 2.5           | 14             | 0.03         | 10           | 0            | 0.1         | 23            | 42            | 14            | 0.6          |
| 389 м*       | Сок фруктовый или овощной         | 200         | 0.5          | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22         | 4            | 0            | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.* | Хлеб иод.1 с                      | 50          | 3.8          | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.055        | 0            | 0            | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>                     | <b>760</b>  | <b>24.48</b> | <b>24.08</b> | <b>100.41</b> | <b>720.8</b>   | <b>0.67</b>  | <b>16.8</b>  | <b>42.1</b>  | <b>0.65</b> | <b>192.47</b> | <b>562.7</b>  | <b>208.04</b> | <b>10.16</b> |
|              | <b>Итого за день:</b>             | <b>1275</b> | <b>41.85</b> | <b>42.03</b> | <b>167.44</b> | <b>1234.95</b> | <b>1.028</b> | <b>23.41</b> | <b>133.4</b> | <b>1.65</b> | <b>631.1</b>  | <b>948.95</b> | <b>346.52</b> | <b>15.13</b> |

7 день

**Завтрак**

|              |                             |            |              |              |              |              |              |              |              |             |               |            |             |          |
|--------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------------|-------------|----------|
| 294 п*       | Макароны отварные с овощами | 150        | 9.26         | 11.65        | 25.55        | 380.3        | 0.083        | 2.37         | 0.103        | 1.15        | 104           | 119        | 56.8        | 4        |
| 112 п*       | Фрукты свежие (банан)       | 230        | 5.03         | 4.6          | 18.13        | 86.95        | 0.05         | 16.5         | 0            | 0.33        | 26.4          | 18.5       | 14.85       | 3.63     |
| 494 п*       | Чай с лимоном               | 200        | 0.1          | 0            | 15.2         | 61           | 0            | 2.8          | 0            | 0           | 14.2          | 4          | 2           | 0.4      |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный        | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25        | 0.045        | 0            | 0            | 0           | 8.75          | 39.5       | 11.75       | 0.97     |
|              | <b>Итого:</b>               | <b>605</b> | <b>16.04</b> | <b>16.55</b> | <b>67.38</b> | <b>573.5</b> | <b>0.178</b> | <b>21.67</b> | <b>0.103</b> | <b>1.48</b> | <b>153.35</b> | <b>181</b> | <b>85.4</b> | <b>9</b> |

**Обед**

|              |  |             |               |              |               |                |              |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 152 п*       | Уха с крупой                                 | 200         | 5.03          | 7.67         | 8.55          | 175.25         | 0.1          | 7.9          | 0.03         | 0.75        | 115.75        | 18.05         | 48.25         | 1.25         |
| 614 о*       | Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом | 100         | 6.15          | 7.3          | 10.35         | 200.15         | 0.067        | 0.78         | 0.056        | 0.22        | 18.09         | 203.14        | 15.68         | 1.12         |
| 456 п        | Соус красный основной                        | 30          | 0.435         | 0.72         | 2.78          | 19.41          | 0.007        | 0.8          | 0.006        | 0.08        | 2.94          | 8             | 4.14          | 0.17         |
| 312 м*       | Пюре картофельное                            | 150         | 4.1           | 4.4          | 10.9          | 184            | 0.18         | 6.8          | 0.06         | 0.2         | 52            | 88            | 38            | 1.4          |
| 106 п        | Овощи натуральные (помидор)                  | 60          | 1.1           | 0.2          | 3.8           | 24             | 0.06         | 25           | 0            | 0.7         | 14            | 26            | 20            | 0.9          |
| 389 м*       | Сок фруктовый или овощной                    | 200         | 0.5           | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22         | 4            | 0            | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с                                | 50          | 3.8           | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.055        | 0            | 0            | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|              | <b>Итого:</b>                                | <b>790</b>  | <b>21.115</b> | <b>20.69</b> | <b>81.18</b>  | <b>805.11</b>  | <b>0.689</b> | <b>45.28</b> | <b>0.152</b> | <b>2.5</b>  | <b>226.78</b> | <b>389.69</b> | <b>141.07</b> | <b>8.19</b>  |
|              | <b>Итого за день:</b>                        | <b>1395</b> | <b>37.155</b> | <b>37.24</b> | <b>148.56</b> | <b>1378.61</b> | <b>0.867</b> | <b>66.95</b> | <b>0.255</b> | <b>3.98</b> | <b>380.13</b> | <b>570.69</b> | <b>226.47</b> | <b>17.19</b> |

**8 день**

**Завтрак**

|              |                              |            |              |             |              |               |              |             |               |             |               |              |              |             |
|--------------|------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 181м *       | Каша, молочная манная жидкая | 200        | 7.5          | 10.55       | 16.6         | 257.4         | 0.078        | 1.38        | 0.052         | 0.52        | 132.8         | 177.2        | 20.2         | 0.44        |
| 15 т*        | Сыр порциями                 | 10         | 2.32         | 2.95        | 0            | 35.9          | 0.003        | 0.07        | 26            | 0           | 88            | 50           | 3.5          | 0.1         |
| пром.произ.* | Рожок алтайский              | 80         | 4.5          | 2.4         | 26.05        | 123           | 0.06         | 0           | 0.05          | 0.7         | 9             | 35           | 6            | 0.5         |
| 495 п*       | Чай с молоком                | 200        | 1.5          | 1.3         | 15.9         | 81            | 0.04         | 1.3         | 0.01          | 0           | 127           | 93           | 15           | 0.4         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный         | 25         | 1.65         | 0.3         | 8.5          | 45.25         | 0.045        | 0           | 0             | 0           | 8.75          | 39.5         | 11.75        | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>                | <b>515</b> | <b>17.47</b> | <b>17.5</b> | <b>67.05</b> | <b>542.55</b> | <b>0.226</b> | <b>2.75</b> | <b>26.112</b> | <b>1.22</b> | <b>365.55</b> | <b>394.7</b> | <b>56.45</b> | <b>2.41</b> |

**Обед**

|              |                                  |             |              |             |               |               |              |              |               |             |               |               |               |             |
|--------------|----------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 149 п        | Суп картофельный с фрикадельками | 200         | 9.09         | 8.2         | 14.48         | 146.25        | 0.06         | 5.75         | 0             | 1.2         | 10.75         | 189.25        | 16.75         | 0.6         |
| 265 м        | Плов из свинины                  | 240         | 5.42         | 10.7        | 19.51         | 395.2         | 0.16         | 9.04         | 29.2          | 1.52        | 105.29        | 119.6         | 62.1          | 2.26        |
| 106 п        | Овощи натуральные (огурец)       | 60          | 0.8          | 0.1         | 2.5           | 14            | 0.03         | 10           | 0             | 0.1         | 23            | 42            | 14            | 0.6         |
| 389 м*       | Сок фруктовый или овощной        | 200         | 0.5          | 0           | 20.2          | 84.8          | 0.22         | 4            | 0             | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8         |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с                    | 50          | 3.8          | 0.4         | 24.6          | 117.5         | 0.055        | 0            | 0             | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55        |
|              | <b>Итого:</b>                    | <b>750</b>  | <b>19.61</b> | <b>19.4</b> | <b>81.29</b>  | <b>757.75</b> | <b>0.525</b> | <b>28.79</b> | <b>29.2</b>   | <b>3.37</b> | <b>163.04</b> | <b>397.35</b> | <b>107.85</b> | <b>6.81</b> |
|              | <b>Итого за день:</b>            | <b>1265</b> | <b>37.08</b> | <b>36.9</b> | <b>148.34</b> | <b>1300.3</b> | <b>0.751</b> | <b>31.54</b> | <b>55.312</b> | <b>4.59</b> | <b>528.59</b> | <b>792.05</b> | <b>164.3</b>  | <b>9.22</b> |

9 день

**Завтрак**

|              |                                |            |              |              |              |              |               |              |              |             |               |               |              |              |
|--------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 213 п*       | Омлет с жареным картофелем     | 180        | 11.74        | 13.79        | 27.36        | 385.2        | 0.16          | 5.64         | 315.8        | 0           | 94.28         | 230.2         | 28.62        | 4.198        |
| 112 п*       | Фрукты свежие (яблоко)         | 170        | 0.54         | 0.54         | 13.23        | 63.45        | 0.0405        | 13.5         | 0            | 0.27        | 21.6          | 14.85         | 12.15        | 2.97         |
| 493 п*       | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 200        | 0.1          | 0            | 15           | 60           | 0             | 0            | 0            | 0           | 11            | 3             | 1            | 0.3          |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5          | 45.25        | 0.045         | 0            | 0            | 0           | 8.75          | 39.5          | 11.75        | 0.97         |
|              | <b>Итого:</b>                  | <b>575</b> | <b>14.03</b> | <b>14.63</b> | <b>64.09</b> | <b>553.9</b> | <b>0.2455</b> | <b>19.14</b> | <b>315.8</b> | <b>0.27</b> | <b>135.63</b> | <b>287.55</b> | <b>53.52</b> | <b>8.438</b> |

**Обед**

|              |                             |             |               |              |               |                |               |              |               |             |               |               |               |               |
|--------------|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 96 г         | Рассольник «Ленинградский»  | 200         | 8.55          | 7.65         | 5.97          | 93.2           | 0.057         | 18.47        | 0             | 2.37        | 258           | 283.5         | 22.25         | 0.8           |
| 614 о*       | Бифштекс нежность           | 90          | 4.9           | 7.83         | 11.4          | 268            | 0.07          |              | 0.76          |             | 58.45         | 100.01        | 24            | 0.9           |
| 456 п        | Соус красный основной       | 30          | 0.435         | 0.72         | 2.78          | 19.41          | 0.007         | 0.8          | 0.006         | 0.08        | 2.94          | 8             | 4.14          | 0.17          |
| 309 г*       | Макаронные изделия отварные | 150         | 5.65          | 7.67         | 23.04         | 168.45         | 0.05          | 0.01         | 0             | 0.79        | 5.7           | 35.7          | 8.1           | 0.78          |
| 106 п        | Овощи натуральные (помидор) | 60          | 1.1           | 0.2          | 3.8           | 24             | 0.06          | 25           | 0             | 0.7         | 14            | 26            | 20            | 0.9           |
| 389 м*       | Сок фруктовый или овощной   | 200         | 0.5           | 0            | 20.2          | 84.8           | 0.22          | 4            | 0             | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8           |
| пром.произ.* | Хлеб иод. 1 с               | 50          | 3.8           | 0.4          | 24.6          | 117.5          | 0.055         | 0            | 0             | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55          |
|              | <b>Итого:</b>               | <b>780</b>  | <b>24.935</b> | <b>24.47</b> | <b>91.79</b>  | <b>775.36</b>  | <b>0.519</b>  | <b>48.28</b> | <b>0.766</b>  | <b>4.49</b> | <b>363.09</b> | <b>499.71</b> | <b>93.49</b>  | <b>6.9</b>    |
|              | <b>Итого за день:</b>       | <b>1355</b> | <b>38.965</b> | <b>39.1</b>  | <b>155.88</b> | <b>1329.26</b> | <b>0.7645</b> | <b>67.42</b> | <b>316.57</b> | <b>4.76</b> | <b>498.72</b> | <b>787.26</b> | <b>147.01</b> | <b>15.338</b> |

**10 день**

**Завтрак**

|              |                                       |            |              |              |             |               |              |             |           |             |               |               |               |             |
|--------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 182 м*       | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 200        | 6.4          | 10.2         | 28.8        | 205.7         | 0.06         | 1.17        | 58        | 0           | 130.09        | 138.14        | 30.12         | 0.47        |
| пром.произ.* | Сдоба "Романтика"                     | 80         | 7.87         | 6.71         | 15          | 201.7         | 0.067        | 0.07        | 26        | 1.92        | 169.8         | 93            | 107           | 0.74        |
| 494 п        | Чай с лимоном                         | 200        | 0.1          | 0            | 15.2        | 61            | 0            | 2.8         | 0         | 0           | 14.2          | 4             | 2             | 0.4         |
| пром.произ.* | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25         | 1.65         | 0.3          | 8.5         | 45.25         | 0.045        | 0           | 0         | 0           | 8.75          | 39.5          | 11.75         | 0.97        |
|              | <b>Итого:</b>                         | <b>505</b> | <b>16.02</b> | <b>17.21</b> | <b>67.5</b> | <b>513.65</b> | <b>0.172</b> | <b>4.04</b> | <b>84</b> | <b>1.92</b> | <b>322.84</b> | <b>274.64</b> | <b>150.87</b> | <b>2.58</b> |

**Обед**

|               |                            |             |              |              |              |                |              |              |           |             |               |               |               |              |
|---------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 54-9 2020 нии | Суп картофельный с фасолью | 200         | 3.9          | 7.05         | 6.6          | 126            | 0.088        | 6.75         | 0         | 2.45        | 152.2         | 183.5         | 34.25         | 1.7          |
| 259 м         | Жаркое по-домашнему        | 240         | 15.8         | 16.02        | 41.7         | 379            | 0.18         | 10.62        |           |             | 47.94         | 307.43        | 66.76         | 6.06         |
| 106 п         | Овощи натуральные (огурец) | 60          | 0.8          | 0.1          | 2.5          | 14             | 0.03         | 10           | 0         | 0.1         | 23            | 42            | 14            | 0.6          |
| 389 м*        | Сок фруктовый или овощной  | 200         | 0.5          | 0            | 20.2         | 84.8           | 0.22         | 4            | 0         | 0           | 14            | 14            | 8             | 2.8          |
| пром.произ.*  | Хлеб иод. 1 с              | 50          | 3.8          | 0.4          | 24.6         | 117.5          | 0.055        | 0            | 0         | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|               | <b>Итого:</b>              | <b>750</b>  | <b>24.8</b>  | <b>23.57</b> | <b>95.6</b>  | <b>721.3</b>   | <b>0.573</b> | <b>31.37</b> | <b>0</b>  | <b>3.1</b>  | <b>247.14</b> | <b>579.43</b> | <b>130.01</b> | <b>11.71</b> |
|               | <b>Итого за день:</b>      | <b>1255</b> | <b>40.82</b> | <b>40.78</b> | <b>163.1</b> | <b>1234.95</b> | <b>0.745</b> | <b>35.41</b> | <b>84</b> | <b>5.02</b> | <b>569.98</b> | <b>854.07</b> | <b>280.88</b> | <b>14.29</b> |