

Разработано в ПО «Первомайское»

Согласовано

Начальник лагеря _____

Председатель

Совета ПО «Первомайское»

Султанов А.К.

Примерное 12-дневное меню

летнего оздоровительного лагеря

для общеобразовательных учреждений Первомайского района

для возраста от 7 лет до 11 лет

Составлено на основании:

-сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2017 г.

- сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Лето 2025 г.

1-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Фрукт	120	24,96
Суп молочный с макаронными изделиями	200	25,07
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	20	1,80
Стоимость завтрака:	540	62,63

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Борщ с капустой и картофелем	200	15,37
Макароны отварные	150	15,76
Птица, тушенная в соусе	90	33,42
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обеда:	730	70,02

2-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом	40	15,18
Каша жидкая молочная «Дружба»	230	35,98
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость завтрака:	500	60,59

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Овощи в нарезке	60	18,77
Суп с макаронными изделиями	200	13,59
Плов из мяса птицы	200	66,69
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обед:	700	104,52

3-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделие	60	10,80
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	29,18
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	45,76

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	12,00
Щи из свежей капусты и картофелем	200	14,40
Жаркое по-Домашнему	200	73,25
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,60
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обед:	700	122,54

4-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	17,45
Каша молочная из пшениной крупы	230	33,87
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	57,10

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Винегрет овощной	60	13,51
Суп с крупой	200	13,50
Макаронны отварные	150	15,76
Биточек из курицы в соусе	90	58,43
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обеда:	700	115,29

5-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	35,49
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	60,69

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Суп с бобовыми	200	11,72
Рис отварной	150	17,24
Курица, тушенная с морковью	90	33,42
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	700	74,04

6-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Суп молочный с макаронными изделиями	200	25,07
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	41,65

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Стоимость обеда:		

7-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделие	60	10,80
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	29,18
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	45,76

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Щи из свежей капусты	200	12,90
Каша перловая рассыпчатая	150	19,39
Птица, тушенная в соусе	90	33,42
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,60
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	700	90,24

8-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	17,45
Каша жидкая молочная «Дружба»	230	35,98
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	67,83

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	12,00
Суп с макаронными изделиями	200	25,07
Плов из мяса птицы	200	66,69
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обеда:	700	109,22

9-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	35,49
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	52,07

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Винегрет овощной	60	13,51
Суп с бобовыми	200	11,72
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,24
Курица, тушенная с морковью	90	33,42
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	760	87,55

10-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Фрукт	120	24,96
Суп молочный с макаронными изделиями	200	25,07
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость завтрака:	550	63,53

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	18,01
Борщ с капустой и картофелем	200	15,37
Макароны отварные	150	15,76
Птица, тушенная в соусе	90	33,42
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость обеда:	730	87,44

11-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом	40	15,18
Каша молочная из пшенной крупы	230	33,87
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость завтрака:	500	58,48

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Рассольник Ленинградский	200	16,95
Картофельное пюре	150	35,72
Биточек из курицы в соусе	90	58,43
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	700	118,21

12-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	29,18
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	45,76

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Стоимость обеда:		

<i>Итого за 12 дней, руб</i>	<i>Средняя стоимость 1 дня. руб</i>
1640,91	136,74

Организация: Потребительское общество "Первомайское"

Название меню: Основное 5-11 кл.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню:01.06.2025 - 31.08.2025

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк в	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	146	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	256,3	0,06	0,18	24	0	0,73	112,6	186,5	170,1	19,3	122,4	0,36	20,84	2,48
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2
	Итого за Завтрак	540	7,7	5,2	45,9	476	0,12	0,22	30,3	0	12,77	244,28	559,46	259,4	36,73	155,78	3,95	29,64	4,04

Обед

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	107,6	0,03	0,03	122,8	0	6,12	103,6	228,52	24,7	16,53	34,38	0,76	16,3	0,33
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,8	0,06
290	Птица, тушенная в соусе	90	12	14	2,5	214,3	0,04	0,09	36,38	0	0,5	569	123,07	35	12,27	106,5	1,04	75,8	0,22
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2
	Итого за Обед	680	29,3	26,3	73	705,1	0,22	0,33	194,8	0,09	7,3	1052,5	691,32	343	82,51	354,86	4,62	131,8	5,2

	Итого за день	1220	37	31,5	118,9	1181,1	0,34	0,55	225,1	0,09	20,07	1296,8	1250,78	602,3	119,24	510,64	8,57	161,4	9,24
--	---------------	------	----	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	---------	-------	--------	--------	------	-------	------

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0,1	0	16	64,3	0	0,01	6,25	0	0,13	0,5	38	3	2,25	4,5	0,1	0	0
175	Каша жидкая молочная «Дружба»	230	6,3	10,1	33,8	251,7	0,1	0,15	44	0,1	0,57	45,9	184,8	146	35	150,8	0,75	11,01	4,56
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0
	Итого за Завтрак	501	11,4	14	96,2	556,9	0,17	0,2	68,25	0,15	4,7	302,64	512,14	174,1	52,31	204,3	4,25	20,61	6,4

Обед

54-2з	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18
7а	Суп с макаронными изделиями	200	7,6	8,3	11,9	210,8	0,08	0,1	97	0,6	1,58	17,74	131,4	68,54	12,2	72,77	1,46	5,3	0,05
54-12м	Плов из мяса птицы	200	27,2	8,1	33,2	373	0,09	0,08	147	0	2,36	290,9	383,3	75,42	108	233,5	2,01	39,77	27,53
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2
	Итого за Обед	700	38,3	16,9	70,7	705,1	0,24	0,24	250,3	0,6	9,98	495,12	685,66	233,6	144,63	381,65	5,56	54,15	30,06
	Итого за день	1201	49,7	30,9	166,9	1262	0,41	0,44	318,6	0,75	14,68	797,76	1197,8	407,8	196,94	585,95	9,81	74,76	36,46

Среда, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Кондитерское изделие (печенье)	60	4,5	5,9	44,6	146,1	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0
54-27к	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27	0,1	0,55	218	156,8	142,5	16,9	103,2	0,35	33,54	1,91
376	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	13,5	11,92	104,6	474,1	0,15	0,19	33,9	0,1	0,59	616,28	280,76	234	38,33	190,38	2,78	46,34	4,31

Обед

88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,6	3,44	8	180,6	0,03	0,04	134,7	0	6,77	107	264,63	33,7	19,22	42,64	0,87	17,2	0,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	25	6,2	17,6	279,9	0,15	0,12	32,72	0,08	10,3	287	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,7	20,67
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,06	0,06	322	0,11	7,3	117,4	203,96	12,2	14,87	40,1	0,55	10,3	1,7
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0	0	60,06	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2
	Итого за Обед	700	30,9	14,34	71,6	705,1	0,56	0,59	579,4	2,29	34,33	692,45	1326,31	141	147,09	341,54	4,71	78,4	25,07
	Итого за день	1200	44,4	26,26	176,2	1179,2	0,71	0,78	613,3	2,39	34,92	1308,7	1607,07	375	185,42	531,92	7,49	124,7	29,38

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-24к	Каша жидкая молочная	230	9,6	11,6	43,3	316,2	0,21	0,17	48	0,2	0,62	389,5	248,7	164,6	56,3	214	1,51	59,35	3,57
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
53-19з	Масло сливочное (порци	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	0,01	36	0,1	0	1,2	2,4	1,92	0	2,4	0,02	0	0,08
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	14,6	18,3	80,8	547,3	0,27	0,21	84,3	0,3	0,66	684,92	329,3	244,8	68,59	263,88	2,96	72,15	6,05

Обед

54-16з	Винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	73	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13
54-11с	Суп с крупой (крупя рисо	200	5	5,8	11,3	181,3	0,04	0,04	103	0	6,42	96,69	195,4	25,55	15,3	40,39	0,5	15,37	1,25
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18	0,1	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06
54-23м	Биточек из курицы в соусе	90	18,2	4,6	14,7	173	0,07	0,07	43,7	0	1,37	193,6	248,58	32,45	61,27	136,56	1,38	15,92	16,68

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2
	Итого за Обед	740	33	21,3	100,7	790,8	0,26	0,2	237,7	0,1	14,05	833,29	931,28	199,7	113,62	296,05	6,82	67,2	20,42
	Итого за день	1240	47,6	39,6	181,5	1338,1	0,53	0,41	322	0,4	14,71	1518,2	1260,58	444,5	182,21	559,93	9,78	139,4	26,47

Пятница, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Кондитерское изделие (печенье)	60	4,5	5,9	44,6	146,1	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26	0,1	0,61	342,3	169,7	148,8	28	134,3	0,41	51,05	6,2
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	13,8	11,8	113,2	511	0,16	0,22	32,6	0,1	4,61	751,9	512,9	188,2	53,6	228,3	4,91	63,85	8,6

Обед

54-25с	Суп с бобовыми	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121	0	4,01	95,76	338,6	26,54	27,7	76,34	1,41	15,56	1,99
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24
290	Курица тушенная с морковью	90	12	14	2,5	185	0,04	0,09	36,38	0	0,5	569	123,07	35	12,27	106,5	1,04	75,8	0,22
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65
	Итого за Обед	700	27	22,2	100,3	709,2	0,29	0,19	187,7	0,09	4,53	1089,1	606,87	281,1	83,55	323,36	4,52	123	12,9
	Итого за день	1200	40,8	34	213,5	1220,2	0,45	0,41	220,3	0,19	9,14	1841	1119,77	469,3	137,15	551,66	9,43	186,9	21,5

Суббота, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	249,5	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0
-------	----------------------	----	-----	-----	------	-------	------	------	-----	---	---	-----	----	------	----	----	------	---	---

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	256,3	0,06	0,18	24	0	0,73	112,6	186,5	170,1	19,3	122,4	0,36	20,84	2,48
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	13,2	10,7	88,6	626,4	0,15	0,23	30,9	0	0,77	510,88	310,46	261,6	40,73	209,58	2,79	33,64	4,88

Обед

54-34з	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,06	0,06	322	0,1	7,3	117,4	204	12,2	14,9	40,1	0,55	10,3	1,7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	168	0,07	0,04	154,7	0,7	5,26	196,1	363,5	61,9	22,87	92,64	0,77	28,2	0,71
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	252,9	0,14	0,11	259,7	0	11,3	281,4	738,57	32,2	93,35	192,5	2,13	43	17,04
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65
	Итого за Обед	720	33,9	18,9	83,1	706,8	0,37	0,26	736,4	0,8	27,81	878,39	1644,47	135	157,42	403,75	7,75	92,43	22,9
	Итого за день	1220	47,1	29,6	171,7	1333,2	0,52	0,49	767,3	0,8	28,58	1389,3	1954,93	396,6	198,15	613,33	10,54	126,1	27,78

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	249,5	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0
54-27к	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27	0,1	0,55	218	156,8	142,5	16,9	103,2	0,35	33,54	1,91
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	13,5	11,92	104,6	577,5	0,15	0,19	33,9	0,1	0,59	616,28	280,76	234	38,33	190,38	2,78	46,34	4,31

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	222,2	0,02	0,03	105	0	10,8	98,52	184	37,48	13,1	30,97	0,48	15,25	0,34
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,04	0,03	20	0,1	0	115	73,2	56,46	17,5	142,6	0,8	15	16,64
290	Птица, тушенная в соусе	90	12	14	2,5	185	0,04	0,09	36,38	0	0,5	569	123,07	35	12,27	106,5	1,04	75,8	0,22

200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0	0	60,06	0	0	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65
	Итого за Обед	700	25,6	25,5	87,5	811,6	0,45	0,52	251,4	2,2	21,3	1054	478,67	203,7	61,17	344,57	3,82	116,9	20,65
	Итого за день	1200	39,1	37,42	192,1	1389,1	0,6	0,71	285,3	2,3	21,89	1670,3	759,43	437,7	99,5	534,95	6,6	163,3	24,96

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	0,01	36	0,1	0	1,2	2,4	1,92	0	2,4	0,02	0	0,08
54-16к	Каша жидкая молочная "Дружба"	230	5,7	6,8	27,6	268,3	0,08	0,16	31	0,1	0,61	386,1	180,2	157,9	31,2	142,3	0,6	57,37	4,71
Пром.	Сок	200	0,2	0	3	13	0	0	0	0	0,6	1,8	36	2,1	1,2	2,1	0,42	0	0
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
	Итого за Завтрак	500	10,3	13,7	57,8	470	0,17	0,21	67	0,2	1,21	645,44	332,84	177,7	54,06	221,1	2,86	59,13	6,99

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,06	0,06	322	0,1	7,3	117,4	204	12,2	14,9	40,1	0,55	10,3	1,7
7а	Суп с макаронными изделиями	200	7,6	8,3	11,9	210,8	0,08	0,1	97	0,6	1,58	17,74	131,4	68,54	12,2	72,77	1,46	5,3	0,05
54-12м	Плов из мяса птицы	200	27,2	8,1	33,2	373	0,09	0,08	147	0	2,36	290,9	383,3	75,42	108	233,5	2,01	39,77	27,53
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2
	Итого за Обед	700	39,5	21,1	75,4	766,9	0,28	0,28	566,3	0,7	11,28	607,72	805,06	232	151,13	396,55	5,75	62,65	31,58
	Итого за день	1200	49,8	34,8	133,2	1236,9	0,45	0,49	633,3	0,9	12,49	1253,2	1137,9	409,7	205,19	617,65	8,61	121,8	38,57

Среда, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	249,5	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26	0,1	0,61	342,3	169,7	148,8	28	134,3	0,41	51,05	6,2
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	12,9	11,62	108,2	589,8	0,14	0,21	32,98	0,1	1,77	741,16	303,13	241,2	50,16	222,82	2,88	63,86	8,62

Обед

54-16з	Винегрет овощной с фасолью	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	73	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13
54-25с	Суп с бобовыми	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121	0	4,01	95,76	338,6	26,54	27,7	76,34	1,41	15,56	1,99
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19	0,1	0	149,5	219,4	46,62	120	181	4,05	22,28	3,52
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	258	0	1,18	224	188	31,44	49,1	101,1	0,9	31,57	10,97
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65
	Итого за Обед	760	32,8	20,3	105,3	735,2	0,49	0,27	483	0,1	7,47	941,84	972,55	229,6	226,45	447,79	8,35	88,19	20,06
	Итого за день	1260	45,7	31,92	213,5	1325	0,63	0,48	516	0,2	9,24	1683	1275,68	470,8	276,61	670,61	11,23	152,1	28,68

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Фрукт-яблоко	120	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0,39
54-19к	Суп молочный с макаронами	200	5,5	4,5	17,9	256,3	0,06	0,18	24	0	0,73	112,6	186,5	170,1	19,3	122,4	0,36	20,84	2,48
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
	Итого за Завтрак	550	9,3	5,4	65,6	470,9	0,15	0,24	30,5	0	17,73	308,1	815,8	210,9	43,2	170,2	6,35	33,04	4,67

Обед

54-34з	Салат картофельный с курицей	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,06	0,06	322	0,1	7,3	117,4	204	12,2	14,9	40,1	0,55	10,3	1,7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	107,6	0,03	0,03	122,8	0	6,12	103,6	228,52	24,7	16,53	34,38	0,76	16,3	0,33
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18	0,1	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,2	14	2,5	214,3	0,04	0,09	36	0	0,5	569	123,1	34,97	12,3	106,5	1,04	75,76	0,22
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65

	Итого за Обед	730	26,2	27,12	75,9	707,7	0,24	0,23	499,1	0,2	13,96	1061,5	700,68	252,4	68,85	273,86	4,98	124,4	3,96
	Итого за день	1280	35,5	32,52	141,5	1178,6	0,39	0,47	529,6	0,2	31,69	1369,6	1516,48	463,3	112,05	444,06	11,33	157,5	8,63

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порци	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	0,1	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0,1	0	9,6	38,6	0	0	3,8	0	0,08	0,3	22,8	1,8	1,35	2,7	0,06	0	0
54-25к	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	230	6,9	7,2	31,2	217,6	0,14	0,16	31	0,1	0,6	318	202,5	159,7	39,2	162,8	0,96	48,79	2,91
54-35хн	Компот из смеси сухофру	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодиро	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
	Итого за Завтрак	501	11,4	10,9	86,8	491,3	0,19	0,18	64,8	0,2	0,7	562,62	274,89	270,9	49,3	203,95	1,7	58,39	4,75

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградск	200	4,8	5,8	13,6	185,1	0,06	0,05	104	0	5,54	196,8	335	21,08	19,7	51,39	0,71	16,6	0,75
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	158	0,12	0,11	24	0,1	10,2	161,8	624,8	39,49	28,2	84,47	1,03	28,46	0,78
54-23м	Биточек из курицы в соу	90	18,2	4,6	14,7	173	0,07	0,07	43,7	0	1,37	193,6	248,58	32,45	61,27	136,56	1,38	15,92	16,68
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65
	Итого за Обед	700	31,1	16,32	89,8	705,1	0,33	0,27	172	0,1	17,15	824,38	1327,54	173,8	131,3	344,1	5,35	71,9	21,66
	Итого за день	1201	42,5	27,22	176,6	1196,4	0,52	0,45	236,8	0,3	17,85	1387	1602,43	444,7	180,6	548,05	7,05	130,3	26,41

Суббота, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	249,5	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0
54-27к	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27	0,1	0,55	218	156,8	142,5	16,9	103,2	0,35	33,54	1,91
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4
	Итого за Завтрак	500	13,5	11,92	104,6	577,5	0,15	0,19	33,9	0,1	0,59	616,28	280,76	234	38,33	190,38	2,78	46,34	4,31

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	222,2	0,02	0,03	105	0	10,8	98,52	184	37,48	13,1	30,97	0,48	15,25	0,34
54-21г	Пюре гороховое	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,9	543,5	125	69,9	215	4,45	23,83	8,65
54-25м	Курица, тушеная с морк	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	258	0	1,18	224	188	31,44	49,1	101,1	0,9	31,57	10,97
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65
	Итого за Обед	700	40,9	16,2	82,7	770,1	0,62	0,36	381,2	0	12,66	809,87	1234,23	376,3	184,72	541,85	8,42	93,27	25,7
	Итого за день	1200	54,4	28,12	187,3	1347,6	0,77	0,55	415,1	0,1	13,25	1426,2	1514,99	610,3	223,05	732,23	11,2	139,6	30,01

F
МКГ

9,6
31,74
0
2,9
44,24

20,78
11,92
90,07
38,25
4,8
2,9
168,72

212,96

0,11
0
35,7
0
4,35
0
40,16

10,2
30,72
169,3
0
4,8
2,9
217,92
258,08

0
26,34
0

5,8
32,14

22,62
166,9
19,27
0
4,8
2,9
216,49
248,63

40,34
0
0,22
0
5,8
46,36

11,85
20,68
11,92
94,78

0
4,8
2,9
146,93
193,29

0
39,11
0
5,8
44,91

26,98
27,19
90,07
0
4,35
7,2
155,79
200,7

0

31,74
0
5,8
37,54

19,27
137,4
156,4
0
4,35
7,2
324,54
362,08

0
26,34
0
5,8
32,14

14,76
0,21
90,07

0
4,35
7,2
116,59
148,73

0,22
35,79
0
0
9,6
45,61

19,27
30,72
169,3
0
4,8
2,9
226,99
272,6

0
39,11
0,7
5,8
45,61

11,85
26,98
16,06
85,45
0
4,35
7,2
151,89
197,5

10,4
31,74
0
4,35
46,49

19,27
20,78
11,92
90,07
0
7,2

149,24
195,73

0,11
0
0
33,01
0
4,35
37,47

28,28
42,79
94,78
0
4,35
7,2
177,4
214,87

0
26,34
0
5,8
32,14

14,76
22,5
85,45
38,25
4,35
7,2
172,51
204,65