

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

" "



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"

С.Н.Калзан

" " 2026 г.



Примерное Меню на 14 дней

для летних пришкольных оздоровительных лагерей

для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов

№	Наименование продуктов	Выход	Выход	Пищевые вещества (г)			Калори йность (ккал)
				12 лет и старше	Белки,г	Жиры,г	
реп.	День №1 - Завтрак:	7-11л	12 лет и старше	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Калори йность (ккал)
233	Каша кукурузная молочна	1/200	1/200	5,93	6,43	36,19	226,53
	крупа кукурузная						
	молоко пастеризованное 3,2 %						
	масло сливочное						
	сахар						
	соль йодированная						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94
	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
582	Печенье	2штг	2штг	3	3,92	29,76	166
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №1- Обед:			16,59	13,85	106,92	617,93
148	Овощи свежие (порциями)	1/60	1/100	0,42/0,7	0,06/0,1	1,14/1,9	6,6/11
	Огурцы свежие						
127	Суп гороховый	1/200	1/250	5,92/7,4	2,62/3,27	12,62/15,77	97,8/122,2
	Картофель						
	Горох лущеный						
	Лук						
	Морковь						
	Масло растительное						
	петрушка						
367	Птица в соусе с томатом	1/90	1/100	8,55/9,5	9,95/11,07	1,99/2,21	31,7/146,4
	Куры 1-й кат.потр						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	соль йодированная						
	чеснок						
	мука пшеничная в/с						
256	Макаронные изделия отва	1/150	1/180	5,55/6,66	5/5,94	30/35,46	185/221,4
	Макаронные изделия из муки в/с						

	соль йодированная						
	масло сливочное						
481	Кисель из концентрата плодового или ягодного	1/200	1/200	0,2	0,2	24,8	102
	кисель						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			25/28,8	18,4/21,1	97,7/107,3	54,5/73,4
	Итого за день			41,59/45,3	32,2/34,95	104,62/114,2	72,4/135,2
	День №2- Завтрак:						
279	Запеканка из творога	1/150	1/200	23,85/31,8	11,55/15,1	22,5/30	291/388
	творог						
	крупа манная						
	соль йодированная						
	сахар						
	яйцо						
	масло сливочное						
	сухари папировочные						
	сгущенное молоко						
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
73	Бутерброд с джемом	1/40	1/40	1,6	3,8	20,2	121
	Хлеб пшеничный						
	Джем клубничный						
	Масло сливочное						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №2- Обед:			30,01/37,9	16,05/19,6	79,17/86,6	81,4/678,4
47	Винегрет овощной	1/60	1/100	0,96/1,6	3,7/6,2	3,96/6,6	52,8/88
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Огурцы соленые						
	Лук репчатый						
	масло растительное						
	соль йодированная						
100	Рассольник ленинградский	1/200	1/250	2,1/2,62	4,08/5,1	10,6/13,25	87,6/109,5
	Картофель						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	крупа перловая						
	огурцы соленые						
	соль йодированная						
	говядины						

202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	1/180	8,5/10,21	6,61/7,63	39,2/45,24	42,1/290,5
	крупка гречневая						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
339	Котлеты "Нежные"	1/90	1/100	16,74/18,6	11,16/12,4	5,7/6,3	190,8/212
	филе куриное						
	лук репка						
	сыр						
	сухари панировочные						
	яйцо куриное						
	молоко						
	Масло растительное						
	чеснок						
	соль йодированная						
495	Компот из смеси сухофрукт	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			32,36/36,9	16,16/31,9	14,53/127,3	16,6/946,4
	Итого за день			62,37/74,9	12,21/51,5	93,7/214,0	98/1624,8
	День №3- Завтрак:						
235	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	1/200	7,27	7,25	34,84	233,75
	крупка пшено						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40
	Чай						
	Сахар						
	лимон						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
267	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,10	4,6	0,30	63
	День №3- Обед:			17,03	12,55	71,81	468,15
22	Салат из моркови и яблок	1/60	1/100	0,6/1	3,66/6,1	4,5/7,5	53,4/89
	морковь						
	яблоки						
	масло растительное						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	1,2/1,5	3,6/4,5	3,04/3,8	49,4/61,75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						

	морковь свежая						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
327	Жаркое по-домашнему из курицы	1/200	1/250	18,8	14,3	25,8	307
	филе куриное						
	картофель						
	лук репка						
	томатная паста						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
491	Компот из ягод замороженных	1/200	1/200	0,2	0,1	10,7	44
	ягоды						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			28,64/32,2	20,19/36,4	78,28/88	89,6/799,2
	Итого за день			45,67/49,2	12,74/48,9	150/160,2	57,7/1278
	День №4-"Рыбный" Завтрак:						
230	Каша манная молочная жидкая	1/200	1/200	6,06	6,43	30,47	203,9
	крупа манная						
	молоко						
	сахар						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,6	1,3	11,5	64
	Чай						
	молоко						
581	Пряник	1/40	1/40	2,36	1,88	30	146
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №4- Обед:			14,38	10,21	99,14	545,3
46	Рубленые яйца с маслом и луком	1/60	1/100	5,88/9,8	8,82/14,7	1,08/1,8	107,4/179
	Яйцо куриное						
	масло растительное						
	лук репа						
	соль йодированная						
122	Суп с рыбными консервами	1/200	1/250	7,44/9,3	9,12/11,4	8,04/10,05	144/180
	Картофель						
	Рис						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	соль йодированная						

	Сайра консервир.						
310	Щицель рыбный натурал	1/90	1/100	13,2/14,86	1,2/1,33	6,36/7,06	88,8/98,96
	минтай						
	лук репка						
	сухари панировочные						
	молоко						
	яйцо куриное						
	петрушка зелень						
	масло растительное для смазки						
	соль йодированная						
377	Пюре картофельное	1/150	1/180	4,05/4,86	6/7,2	8,7/10,44	105/126
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,67	0,27	18,3	78
	шиповник						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			35,6/43,85	26,01/35,55	99,65/74,82	54,6/793,3
	Итого за день			49,98/58,23	36,22/45,71	168,7/173,99	99,9/1338,
	День №5- Завтрак:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	1/200	5,76	6,48	19,70	160,20
	макаронные изделия из муки в/с						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94
	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
82	Фрукты свежие (Яблоко)	1/100	1/100	0,40	0,4	9,80	44
	День №5- Обед:			13,82	10,38	70,47	429,60
14	Салат из свежих огурцов	1/60	1/100	0,42/0,7	3,6/6	1,08/1,8	38,4/64
	огурцы свежие						
	масло растительное						
	соль йодированная						
95	Борщ с картофелем и капустой	1/200	1/250	1,48/1,85	3,54/4,42	5,56/6,95	60/75

	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
	соль йодированная						
206	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	1/180	6,54/7,85	6,08/7,3	36,89/44,27	28,6/274,3
	Крупа пшено						
	Соль						
	масло сливочное						
366	Птица отварная	1/90	1/100	14,58/16,2	10,8/12	0,27/0,3	156,6/174
	Кура 1-й кат. потр						
	соль йодированная						
	лук репка						
486	Компот из свежих плодов и ягод	1/200	1/200	0,1	0,1	11,1	46
	фрукты или курага и чернослив						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			27,48/31,00	4,72/30,48	6,55/91,59	661/764,1
	Итого за день			41,3/46,03	35,1/39,22	152,54/162	90,6/1194
	День №6- Завтрак:						
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	1/200	1/200	6,98	8,27	28,42	216,19
	хлопья "Геркулес"						
	молоко						
	соль йодированная						
	сахар						
	масло сливочное						
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/15	1/15	3,48	4,42	0	53,7
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №6- Обед:			15,02	13,39	64,89	439,29
1	Салат из капусты белокочанной	1/60	1/100	0,87/1,45	3,6/6	5,04/8,4	56,4/94
	капуста белокочанная						
	морковь						
	соль йодированная						
	сахар						

	Масло растительное						
127	Суп гороховый	1/200	1/250	5,92/7,4	2,62/3,27	12,62/15,77	97,8/122,2
	Горох лущеный						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	картофель						
	соль йодированная						
	говядина						
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	1/180	8,5/10,21	6,61/7,63	39,2/45,24	42,1/290,5
	крупа гречневая						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
367	Птица в соусе с томатом	1/90	1/100	8,55/9,5	9,95/11,07	1,99/2,21	31,7/146,4
	Куры 1-й кат.потр						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	соль йодированная						
	чеснок						
	мука пшеничная в/с						
495	Компот из смеси сухофрук	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			30,15/35,0	24,69/30	07,7/120,6	66,8/895,1
	Итого за день			45,17/50,0	8,08/43,3	72,59/185,5	206/1334,
	День №7 "Молочный" - Завтрак:						
229	Каша "Дружба"	1/200	1/200	5,07	6,43	27	187,9
	крупа рисовая						
	крупа пшенная						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
	Вафли весовые						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40
	Чай						
	Сахар						
	лимон						
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №7- Обед:						
				7,07	6,85	46,45	277,4
22	Салат из моркови и яблок	1/60	1/100	0,6/1	3,66/6,1	4,5/7,5	53,4/89
	морковь						
	яблоки						

	масло растительное						
100	Рассольник ленинградский	1/200	1/250	2,1/2,62	4,08/5,1	10,6/13,25	87,6/109,5
	Картофель						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	крупа перловая						
	огурцы соленые						
	соль йодированная						
	говядины						
256	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	5,55/6,66	5/5,94	30/35,46	185/221,4
	Макаронные изделия из муки в/с						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
350	Кнели из птицы с рисом	1/90	1/100	11,5	10,3	5,4	160
	филе куриное						
	рис						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
481	Кисель из концентрата плодового или ягодного	1/200	1/200	0,2	0,2	24,8	102
	кисель						
	Шоколадный батончик						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			22,26/25,34	10,86/26,04	107,98/120,67	677,3/817,7
	Итого за день			29,33/32,42	17,71/32,95	54,54/166,75	54,7/109,4
	День №8- Завтрак:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	1/200	5,76	6,48	19,70	160,20
	макаронные изделия из муки в/с						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,6	1,3	11,5	64
	Чай						
	молоко						
82	Фрукты свежие (Мандарины)	1/100	1/100	0,40	0,4	9,80	44
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №8- Обед:			12,12	8,78	68,17	399,60

34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	1/100	0,84/1,4	3,66/6,1	4,5/7,5	54,6/91
	свекла						
	соль йодированная						
	чеснок						
	Масло растительное						
128	Суп- лапша домашняя	1/200	1/250	2/2,5	3,08/3,85	8,9/11,12	71,4/89,25
	лапша домашняя						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	петрушка						
	соль йодированная						
375	Плов из отварной птицы	1/200	1/220	12,3/13,5	8,2/9,02	24,8/27,2	223/245,3
	кура 1-й кат. потр.						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	крупа рисовая						
	соль йодированная						
501	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,1	0,2	20,2	86
	Сок фруктовый						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			19,5/21,76	5,54/19,58	35,37/92,95	66,4/642,9
	Итого за день			31,62/33,82	24,32/28,51	153,5/161,9	666/1042,5
	День №9- Завтрак:						
235	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	1/200	7,27	7,25	34,84	233,75
	крупа пшено						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
461	Чай каркаде	1/200	1/200	0	0,1	14	56
	Чай каркаде						
	сахар						
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/15	1/15	3,48	4,42	0	53,7
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №9- Обед:			15,11	12,37	76,01	474,85
2	Салат Витаминный	1/60	1/100	0,72/1,2	3,06/5,1	3,3/5,5	43,8/73
	капуста белокочанная						
	морковь						
	соль йодированная						
	сахар						

	Масло растительное						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	1,2/1,5	3,6/4,5	3,04/3,8	49,4/61,75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
339	Котлеты "Нежные"	1/90	1/100	16,74/18,6	11,16/12,4	5,7/6,3	190,8/212
	филе куриное						
	лук репка						
	сыр						
	сухари панировочные						
	яйцо куриное						
	молоко						
	Масло растительное						
	чеснок						
	соль йодированная						
207	Каша перловая рассычат	1/150	1/180	4,28/5,14	4,68/5,62	29,9/35,98	79,2/215,2
	перловка						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
497	Напиток клюквенный	1/200	1/200	0,1	0,04	9,9	41
	клюква						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			24,43/27,6	1,88/26,88	5,21/95,65	36,5/735,2
	Итого за день			39,54/42,74	2,25/39,2	61,22/171,1	111,3/1210
	День №10- Завтрак:						
230	Каша манная молочная жидкая	1/200	1/200	6,06	6,43	30,47	203,9
	крупа манная						
	молоко						
	сахар						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94
	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
582	Печенье	2шт	2шт	3	3,92	29,76	166
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5

	День №10- Обед:			16,72	13,85	101,2	595,3
148	Овощи свежие (порциями)	1/60	1/100	0,42/0,7	0,06/0,1	1,14/1,9	6,6/11
	Огурцы свежие						
122	Суп с рыбными консервами	1/200	1/250	7,44/9,3	9,12/11,4	8,04/10,05	144/180
	Картофель						
	Рис						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	соль йодированная						
	Сайра консервир.						
307	Котлеты рыбные с соусом	1/90	1/100	11,57/12,8	1,41/1,57	9/10,1	95,14/105,7
	минтай						
	масло растительное						
	сухари панировочные						
	Хлеб формовой						
	молоко						
377	Пюре картофельное	1/150	1/180	4,05/4,86	6/7,2	8,7/10,44	105/126
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,67	0,27	18,3	78
	шиповник						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			28,5/32,69	7,18/21,17	72,35/77,96	660,1/632,7
				45,22/49,43	1,03/34,91	73,55/179,5	55,4/1227
	День №11- Завтрак:						
237	Каша овсяная жидкая	1/200	1/200	7,74	8,35	31,5	231,2
	Крупа овсяная						
	молоко						
	Сахар						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
69	Бутерброд с маслом	1/035	1/035	1,6	11	10	146
	хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5

	День №11- Обед:			14,3	20,05	88,77	592,6
46	Рубленые яйца с маслом и	1/60	1/100	5,88/9,8	8,82/14,7	1,08/1,8	107,4/179
	Яйцо куриное						
	масло растительное						
	лук репа						
	соль йодированная						
95	Борщ с картофелем и капусту	1/200	1/250	1,48/1,85	3,54/4,42	5,56/6,95	60/75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
	соль йодированная						
256	Макаронные изделия отва	1/150	1/180	5,55/6,66	5/5,94	30/35,46	185/221,4
	Макаронные изделия из муки в/с						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
327	Гуляш из говядины	1/90	1/100	18/20	17,55/19,5	2,97/3,3	232,2/258
	говядина тушенка						
	масло растительное						
	томатная паста						
	мука						
	морковь						
	лук						
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			35,87/43,23	5,61/45,28	86,88/94,78	800/948,8
	Итого за день			48,57/55,94	44,6/54,31	165,7/173,21	146,6/1395
	День №12- Завтрак:						
229	Каша "Дружба"	1/200	1/200	5,07	6,43	27	187,9
	крупа рисовая						
	крупа пшеничная						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40
	Чай						
	Сахар						
	лимон						

73	Бутерброд с джемом	1/40	1/40	1,6	3,8	20,2	121
	Хлеб пшеничный						
	Джем клубничный						
	Масло сливочное						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №12- Обед:			13,5/14,88	10,3/11,43	64,77/112,5	65,2/612,5
46	Салат картофельный	1/60	1/100	1,56/2,6	3,78/6,3	6,0/10,0	64,2/107
	картофель						
	лук репка						
	масло растительное						
	соль йодированная						
109	Суп-харчо	1/200	1/250	6,36/7,95	7,52/9,4	9,76/12,2	32,2/165,2
	рис						
	картофель						
	морковь						
	лук						
	масло растительное						
	соль йодированная						
	говядина						
	томатная паста						
375	Плов из отварной пшеницы	1/200	1/220	12,3/13,5	8,2/9,02	24,8/27,2	223/245,3
	кура 1-й кат. потр.						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	крупа рисовая						
	соль йодированная						
496	Паниток из пшеники	1/200	1/200	0,67	0,27	18,3	78
	пшеника						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			29,39/32,78	11,69/24,86	60,43/63,35	54,6/608,6
	Итого за день			42,89/47,63	31,99/36,31	65,2/175,81	119,8/614,6
	День №13- Завтрак:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	1/200	5,76	6,48	19,70	160,20
	макаронные изделия из муки в/с						
	молоко						
	сахар						
	масло сливочное						
	соль йодированная						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94

	какао						
	молоко 3,2 %						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
82	Фрукты свежие (Яблоко)	1/100	1/100	0,40	0,4	9,80	44
	День №13- Обед:			13,82	10,38	70,47	429,60
14	Салат из свежих огурцов	1/60	1/100	0,42/0,7	3,6/6	1,08/1,8	38,4/64
	огурцы свежие						
	масло растительное						
	соль йодированная						
95	Борщ с картофелем и капустой	1/200	1/250	1,48/1,85	3,54/4,42	5,56/6,95	60/75
	говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
	соль йодированная						
206	Каша пшеничная рассыпчат	1/150	1/180	6,54/7,85	6,08/7,3	36,89/44,2	28,6/274,3
	Крупа пшено						
	Соль						
	масло сливочное						
366	Птица отварная	1/90	1/100	14,58/16,2	10,8/12	0,27/0,3	156,6/174
	Кура 1-й кат. потр						
	соль йодированная						
	лук репка						
486	Компот из свежих плодов и ягод	1/200	1/200	0,1	0,1	11,1	46
	фрукты или курага и чернослив						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			27,48/31,0	14,72/30,4	86,55/91,5	661/764,1
	Итого за день			41,3/46,0	35,1/39,2	152,54/162	90,6/1194
	День №14- Завтрак:						
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	1/200	1/200	6,98	8,27	28,42	216,19
	хлопья "Геркулес"						
	молоко						
	соль йодированная						
	сахар						
	масло сливочное						

457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	чай						
	сахар						
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/15	1/15	3,48	4,42	0	53,7
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	День №14- Обед:			15,02	13,39	64,89	439,29
1	Салат из капусты белокоч	1/60	1/100	0,87/1,45	3,6/6	5,04/8,4	56,4/94
	капуста белокочанная						
	морковь						
	соль йодированная						
	сахар						
	Масло растительное						
127	Суп гороховый	1/200	1/250	5,92/7,4	2,62/3,27	12,62/15,77	97,8/122,2
	Горох лущеный						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	картофель						
	соль йодированная						
	говядина						
202	Каша гречневая рассыпч	1/150	1/180	8,5/10,21	6,61/7,63	39,2/45,24	42,1/290,5
	крупа гречневая						
	соль йодированная						
	масло сливочное						
367	Птица в соусе с томатом	1/90	1/100	8,55/9,5	9,95/11,07	1,99/2,21	31,7/146,4
	Куры 1-й кат.потр						
	морковь						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	соль йодированная						
	чеснок						
	мука пшеничная в/с						
495	Компот из смеси сухофрук	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84
	сухофрукты						
	сахар						
573	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	1/35	2,66	0,28	17,22	81,9
575	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5
	Итого			30,15/35,01	24,69/30	07,7/120,6	66,8/895,1
	Итого за день			45,17/50,04	38,08/43,37	172,59/185,5	206/1334,4