



Примерное 21 дневное циклическое меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием пришкольный лагеря "Челээш"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С мг	N рецептуры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1 День 07.07.2024г.											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
Итого завтрак				22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120	100-120	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1
	Пюре картофельное		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из коня	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
Итого обед				33,94	32,78	128,32	906	43,17			34
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150-200	200-250	75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1
	сок натуральный	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	389	№13.3	
	яблоко	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник				14,685	9,57	56,15	274,8	156,37		
Всего за первый день				71,29	71,17	297,86	1980,20	200,98			
соотношение				1,00	1,00	4,00					
2 День 08.07.2024г.											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3
	Какао с молоком	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак				21,2	26,3	109,77	747,5	1,8		
Обед:	Салат из отварной моркови	60-100	100-150	70	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	62	№ 9.3
	Суп крестьянский с картофелем	200-250	250-300	80	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2
	Плов	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
Итого обед				41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник:	Булочка с повидлом	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок яблочный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Итого полдник				9,58	13,1	39,1	246,9	1,6		
Итого за 2-ой день				72,43	73,74	295,67	2073,1	13,6			
соотношение				1	1	4					
3 День 09.07.2024г.											
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак				31,3	22,7	138,64	880,6	1,5		
Обед:	овощи натуральные свежие	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гуляш	75-120	100-120	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
Итого обед		773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
Полдник:	Манник	50 20	50 20	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3	

	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9
	Итого за 3-ий день			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33			
	соотношение			1	1	4					
4 День	10.07.2024г.										
Завтрак	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			30
Обед	Салат свекольный с зеленым горошком	60-100	100-150	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	53	№ 9.7	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	75-120	100-120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	145,2		к/к	№ 10.7	
	Итого обед			53,55	40,88	129,77	875,24	42,71			36
Поддник	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		389	№ 13.3	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150-200	200-250	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Итого полдник			14,9	9,2	36,4	231,8				9
	Итого 4-ый день			86,47	73,00	279,56	1833,64	44,01			
	соотношение			1	1	4					
5 День	11.07.2024г.										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5				6
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Птица, отварная	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			343,46	300,41	1196,36	8117,28				67
Поддник	пирожок с картофелем	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	№ 10.4	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		№ 10.5	№ 13.1	
	Итого полдник			4,575	5,71	50,49	271,8	169,5			2
	Итого 5-ый день			369,235	332,42	1356,62	9136,58	169,5			
	соотношение			1	1	4					
6 День	12.07.2024г.										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшениная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	35		2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5			30
Обед	Салат "витаминный"	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из конц	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37	36,39	142,1	950,33	32,42			36
Поддник	Пряники	30	30	1,50	1,41	22,5	109,8	0	к к		
	кефир	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	996	№ 6.7	
	банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к к	№ 13.1	
	Итого полдник			2,29	1,98	62,45	244,8	156		№	9
	Итого 6-ой день			65,39	68,49	311,24	1997,98	189,92			
	соотношение			1,00	1	4,9					
7 день	13.07.2024г.										
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша вязкая молочная рисовая	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		349	№ 7.4	

	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			28	
Обед	салат с отварной моркови	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№9.3		
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	№ 1.8		
	Фрикадельки	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2	280	№ 2.3		
	Капуста тушёрая	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			40,73	35,96	128,42	945,54	60,58			37	
Полдник	шиповника	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8.		
	ватрушки с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6	405	№ 6.3		
	Итого полдник			6,79	3,37	31,55	253	157,6			10	
	Итого 7-ой день			65,54	62,25	273,36	1925,14	219,48				
	соотношение			1	1	4						
8 день	14.07.2024г.											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10		
	омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,5	0,78	210	№ 5.1		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3		
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883	2,58			30	
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2		
	Сун-дапша домашняя с курицей	250	300	4	11	20	197,2	0	113	№ 1.9		
	Гуляш	75-120	100-120	100	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			31,13	33,02	106,23	977,8	22,48			34	
Полдник	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к			
	снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8		
	яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1		
	Итого полдник			7,56	8,04	62,03	319,52	21,4			11	
	Итого 8-ой день			66,68	76,56	281,17	2180,32	46,46				
	соотношение			0,9	1	4						
9 День	15.07.2024г.											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9		
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4		
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4		
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			26,64	19,2	131,27	803,4	0,14			26	
Обед	овощи натуральные свежие	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	71	№ 9.9		
	Рассольник со сметаной	250	300	5,61	9,35	24,48	222,45	9,52	96	№ 1.2		
	Бефстроганов из говядины	80	80	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39	250	№ 2.5		
	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,52	325		302	№ 7.3		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			60,22	41,59	149,88	1148,15	16,81			37	
Полдник	Манник	100	100	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3		
	шиповника, сок	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8		
	Итого полдник			10,385	15,17	115,35	396	156,6			13	
	Итого 9-ый день			97,245	75,96	396,5	2347,55	173,55				
	соотношение			1	1	4						
10 день	16.07.2024г.											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10		
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5.2		
	Каша рисовая молочная	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4		173	№ 7.7		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			20,33	22,2	119,47	754,6	1,3			26	
Обед	салат из свежих огурцов	53	53	1	0,4	2,3	21	5	20	№ 9.10		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7		
	Сосиски отварные	93	93	15,45	16,93	1,12	200		243	№ 2.8		

	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6			
	Итого обед			38,42	38,83	122,75	990,5	19,19			34	
Подник	Сдоба	100	100	7,9	9,4	55,5	339	0	421	№ 10.2		
	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3		
	Итого подник			8,9	9,6	75,7	431	0			15	
	Итого 10-ый день			67,65	70,63	317,92	2176,1	20,49				
	соотношение			1	0,9	4,0						
11 День	17.07.2024г.											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9		
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	250	6,5	10,2	38,6	271,4	173	№ 7.5		
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30	
Обед	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2		
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1		
		75-120	100-120	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Котлеты из говядины		80	180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Пюре картоф	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7		
	Кисель из конц	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			35,94	32,78	128,32	906	43,17			34	
Подник	Запеканка из творога	150-200	200-250	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1		
			75/20	200	0,385	0,17	20,35	125	156	389	№ 13.3	
	сок персиковый	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к			
	Итого подник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10	
	Всего за 11 день			71,29	71,17	297,86	1980,20	200,98				
	соотношение			1,00	1,00	4,00						
12 День	18.07.2024г.											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200	200-250	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27	
Обед	Салат из морковью с укропом	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5		
		70	100	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2
	Рассольник со сметаной птица тушеная	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1		
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39	
Подник	Булочка с повидлом	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1		
	Сок яблочный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3		
	Итого подник			9,58	13,1	39,1	246,9	1,6			9	
	Итого за 12-ой день			72,43	73,74	295,67	2073,1	13,6				
	соотношение			1	1	4						
13 День	19.07.2024г.											
Завтрак	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2		
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4		
	Чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3		
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30	
Обед	овощи натуральные свежие	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9		
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3		
	Гуляш	75-120	100-120	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4		
		100	100	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5	203	№ 8.4
	Кисель из конц	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			77,3	86,3	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73	36	
Подник	Машник	50/20	50/20	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3		
	компот из сухофруктов	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	349	№ 11.6		
	Итого подник			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9	
	Итого за 13-ый день			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33				
	соотношение			1	1	4						
14 День	20.07.2024г.											
Завтрак	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10		
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9		
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	250	6,5	10,2	38,6	271,4	173	№ 7.7		

	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	18,62	113,39	799,4	1,44			30
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	75-120 120	100-120 120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			53,70	48,6	121,56	994,34	42,27			37
Полдник	Сок виноградный	200	200	1	0,2	20,2	92		389	№ 13.3	
	Вафли	30	30	0,96	0,84	34,43	107,52		к/к		
	мандарин	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 8.2	
	Итого полдник			2,36	1,44	74,23	209,52				8
	Итого 14-ый день			78,72	68,66	309,18	2003,26	43,71			
	соотношение			1	1	4					
1 5 День	21.07.2024г.										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200 250	200-250 250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			30
Обед:	Винегрет	60-100	100-150	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200-250	250-300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	75-120 80	100-120 80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Пюре картоф		180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312	№ 8.1	
	Кисель из конц	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			33,94	32,78	128,32	906	43,17			34
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150-200 75/20	200-250 200	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	сок натуральный	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	яблок	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к		
	Итого полдник			14,685	9,57	56,15	274,8	156,37			10
	итого 15 день			71,29	71,17	297,86	1980,20	200,98			
	соотношение			1,00	1,00	4,00					
16 День	22.07.2024г.										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	150-200 250	200-250 250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			27
Обед	Салат из морковью с укропом	60-100 70	100-150 100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	200-250	250-300	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52	96	№ 1.2	
	Куры тушёная соус красный	80	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,65	34,34	146,8	1078,7	10,2			39
Полдник:	Булочка с повидлом	50	50	3,78	6,7	31,1	128,9	0	426	№ 10.1	
	Сок яблочный	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Итого полдник			9,58	13,1	39,1	246,9	1,6			9
	Итого 16 день			72,43	73,74	295,67	2073,1	13,6			
	соотношение			1	1	4					
17 День	23.07.2024г.										
Завтрак:	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	22,7	138,64	880,6	1,5			30
Обед:	салат оливье со сметаной	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№ 9.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	300	5	7,2	15,1	170,39	12,2	99	№ 1.3	
	Гудяш	75-120 100	100-120 100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	190	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Кисель из конц	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед	773	863	35,99	31,35	122,93	1071,89	18,73			36
Полдник	Маннык	50/20	50/20	4,77	7,36	47,56	135,5	0,1	112	№ 10.3	

	компот сухофрукты	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			5,155	7,53	67,91	260,5	156,1			9
	Итого за 17 день			72,45	61,58	329,48	2212,99	176,33			
	соотношение			1	1	4					
18 День	24.07.2024г.										
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша ячневая с маслом сливочным	150-200	200-250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			31
Обед	Салат свекольный с зеленым горошком	60-100	100-150	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	53	№ 9.7	
	Суп мясной с крупой	250	350	19	16,93	20,4	253,34	11,55	101	№ 1.6	
	Плов	150	180	19,4	9,5	3	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Копот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			49,14	33,17	98,53	801,44	42,3			34
Полдник	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150-200	200-250	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Итого полдник			14,9	9,2	36,4	231,8				10
	Итого 18 день			82,06	65,29	248,32	1759,84	43,60			
	соотношение			1	1	4					
19 День	25.07.2024г.										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	хлеб пшеничный	80	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5				26
Обед	Салат свекольный с зеленым горошком	60-100	100-150	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	71	№ 9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	300	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33	82	№ 1.4	
	Птица, отварная	100	100	22,6	17	7	244	1,4	288	№ 3.2	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	0,92	348	№ 11.9	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			41,07	30,05	134,96	1143,46				40
Полдник	пирожок с картофелем	50	50	3,79	5,14	10,54	136,8	13,5	406	№ 10.4	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		№ 10.5	№ 13.1	
	Итого полдник			4,575	5,71	50,49	271,8	169,5			9
	Итого 19 день			66,845	62,06	295,22	2162,76	169,5			
	соотношение			1	1	4					
20 День	26.07.2024г.										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай молоко	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5			30
Обед	Салат "витаминный"	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№ 9.5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7	11	18	222	14,19	104	№ 1.7	
	Котлеты из говядины	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из коня	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37	36,39	142,1	950,33	32,42			36
Полдник	Пряники	30	30	1,50	1,41	22,5	109,8	0	к/к		
	кефир	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	банан	100	100	0,4	0,4	19,6	10		к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			2,29	1,98	62,45	244,8	156			9
	Итого 20 день			65,39	68,49	311,24	1997,98	189,92			
	соотношение			1,00	1	4,9					
21 день	27.07.2024г.										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			28
Обед	салат с отварной моркови с яблоками	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№ 9.3	

	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	№ 1.8	
	Фрикадельки	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2	280	№ 2.3	
	Капуста тушёная	200	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,73	35,96	128,42	945,54	60,58			37
Полдник	Напиток из плодов шиповника. Сок	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8;	
	вагрушки с творогом	50	50	6,4	3,2	11,2	128	1,6	405	№ 6.3	
	Итого полдник			6,79	3,37	31,55	253	157,6			10
	Итого 21 день			65,54	62,25	273,36	1925,14	219,48			
	соотношение			1	1	4					