

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Ждановская СОШ»

Е. Ф. Терлеева

2021 г.



Примерное меню для лагеря дневного пребывания 2021г.
(на 21 день)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--|-----------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День №1 – завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Кашавязка молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54-5гн | Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,69 | 21,94 | 80,08 | 575,82 | 0,41 | 0,41 | 116,4 | 1,0 | 210,3 | 318,2 | 105,7 | 6,45 |
| День №1 – обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 54/11с | Суп Крестьянский с крупой (рисовая) | 250 | 2,3 | 5,6 | 14,83 | 118,60 | 0,3 | 5,5 | 52,75 | 0,00 | 62,50 | 52,50 | 19,50 | 0,95 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай) | 90/14 | 12,47 | 6,43 | 5,79 | 131,10 | 0,03 | 1,40 | 68,1 | 0,00 | 21,86 | 28,29 | 56,57 | 1,29 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 5,70 | 23,70 | 158,00 | 0,04 | 6,40 | 29,00 | 0,00 | 45,00 | 96,00 | 33,00 | 1,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 30,12 | 142,08 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 864 | 23,83 | 18,89 | 116,74 | 736,98 | 0,55 | 33,3 | 149,8 | 5 | 1,20 | 176,36 | 378,7 | 130,7 | 9,04 |

День №2 – завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------|--------------|------------|
| 54-16к | Каша «Дружба» | 235 | 5,99 | 12,81 | 29,38 | 254,5 | 0,02 | 0,35 | 40,06 | 0,00 | 159,8 | 157,4 | 5 | 35,3 | 1,5 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 | |
| | ИТОГО: | 500 | 13,29 | 16,76 | 60,88 | 448,2 | 0,17 | 0,62 | 79,06 | 1,00 | 335,4 | 289,2 | 5 | 65,25 | 4,2 |

День №2 – обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-8с | Суп картофельный с с горохом | 200 | 7,14 | 3,72 | 18,48 | 135,82 | 0,08 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 | |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 2,04 | 15,03 | 9,15 | 159,15 | 0,03 | 0,75 | 9,33 | 0,00 | 21 | 168 | 25, | 2,25 | |
| 54-8г | Капуста тушёная | 200 | 2,7 | 6,5 | 21,1 | 162,4 | 0,15 | 29,3 | 236 | 0,00 | 12,6 | 94,7 | 42,7 | 2,8 | |
| 54-9хн | Кисель витаминизированный (из апельсинов) | 200 | 0,40 | 0,10 | 14,40 | 60,10 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 16,10 | 8,10 | 0,20 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 830 | 16,88 | 26,45 | 107,83 | 729,87 | 0,44 | 61,95 | 265,3 | 3 | 1 | 117,8 | 534,8 | 116,5 | 11,67 |

День №3 – завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсянная | 250 | 10,4 | 16,3 | 46,4 | 372,3 | 0,33 | 0,375 | 42,25 | 0,00 | 198,75 | 340 | 91,3 | 2,75 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,46 | 23,86 | 77,98 | 582,99 | 0,43 | 0,405 | 92,25 | 1 | 226,55 | 392,2 | 114,5 | 4,57 |

День №3 – обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------|----|-----|------|-----|-----|------|---|---|------|------|------|-----|------|
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,7 | 8,4 | 0,04 | 6 | 6 | 0,00 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,54 |
|-------|------------------|----|-----|------|-----|-----|------|---|---|------|------|------|-----|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|------------|-------|-------|
| 54-13с | Щи вегетарианские из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,63 | 3,80 | 8,53 | 74,83 | 0,03 | 9,03 | 35,00 | 0,00 | 40,50 | 42,75 | 22,25 | 1,10 |
| 54-мм | Гуляш из говядины | 90 | 15,53 | 12,60 | 3,71 | 190,80 | 0,01 | 0,79 | 18,00 | 0,00 | 14,63 | 180,0 | 20,25 | 2,48 |
| 54-4г | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 0,09 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 50,0 | 207,0 | 68,0 | 5,50 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 890 | 31,06 | 24 | 124,14 | 841,83 | 0,33 | 35,82 | 84 | 1 | 159,13 | 648,5 5 | 137,3 | 15,02 |

День №4 – завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,69 | 21,94 | 80,08 | 575,82 | 0,41 | 0,41 | 116,4 | 1 | 210,3 | 318,2 | 105,7 | 6,45 |

День №4 – обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5 | 0,06 | 15 | 79,8 | 0,00 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,84 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,22 | 12,96 | 99,02 | 0,02 | 2,40 | 27,20 | 0,00 | 14,20 | 41,00 | 15,6 | 0,68 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 | 0,15 | 0,5 | 85 | 0,00 | 49,00 | 198 | 37 | 3 |
| 54-9хн | Кисель витаминизированный (из апельсинов) | 200 | 0,40 | 0,10 | 14,40 | 60,10 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 16,10 | 8,10 | 0,20 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 800 | 25,52 | 17,62 | 114,66 | 723,92 | 0,41 | 45,4 | 192 | 1 | 129,8 | 464,3 | 89,2 | 10,12 |

День №5 - завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|------|------|------|------|-------|-----|------|------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--------|------|
| 54-25тн | Какао с молокомгущеным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 0,11 | 0,1 | 9 | 0,00 | 117 | 100 | 15 | 0,4 | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО | 525 | 20,89 | 30,59 | 96,38 | 743,92 | 0,57 | 0,72 | 164,4 | 1 | 463,2 | 491,4 | 121,3 | 5 6,95 | |
| День№5 - обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10с | Суп Крестьянский картофельный с крупой (крупя перловая) | 250 | 2,50 | 5,65 | 4,25 | 118,525 | 0,075 | 5,5 | 52,75 | 0,00 | 42 | 75,25 | 26,75 | 1,1 | |
| 54-11р | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай) | 90/14 | 12,47 | 6,43 | 5,79 | 131,10 | 0,03 | 1,40 | 68,1 | 0,00 | 21,86 | 28,29 | 56,57 | 1,29 | |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 5,70 | 23,70 | 158,00 | 0,04 | 6,40 | 29,00 | 0,00 | 45,00 | 96,00 | 33,00 | 1,20 | |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 844 | 23,27 | 18,88 | 101,14 | 713,225 | 0,305 | 33,3 | 149,8 | 1 | 149,06 | 393,1 | 134,7 | 8,99 | |
| День №6 – завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 235 | 5,99 | 12,81 | 29,38 | 254,5 | 0,02 | 0,35 | 40,06 | 0,00 | 159,8 | 157,4 | 5 | 35,3 | 1,5 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 | |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 495 | 10,05 | 20,37 | 60,96 | 465,19 | 0,12 | 0,38 | 90,06 | 1 | 187,6 | 209,6 | 5 | 58,5 | 3,32 |
| День №6 – обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с- | Суп картофельный с с горохом | 200 | 7,14 | 3,72 | 18,48 | 135,82 | 0,08 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 | |
| 54-4м | Котлеты из говядины | 90 | 16,92 | 14,28 | 7,56 | 225,6 | 0,25 | 0,00 | 26,4 | 0,00 | 58,8 | 210 | 34,8 | 3 | |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,00 | 5,40 | 35,00 | 207,70 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 67,0 | 46,00 | 9,00 | 0,70 | |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,60 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 192,2 | 0,00 | 4,60 |
| | ИТОГО: | 780 | 34,26 | 24,3 | 129,44 | 874,72 | 0,47 | 14,4 | 71,4 | 1 | 188 | 552,6 | 86,4 | 10,32 |
| День №7 – завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсянная | 250 | 10,4 | 16,3 | 46,4 | 372,3 | 0,33 | 0,375 | 42,25 | 0,00 | 198,75 | 340 | 91,3 | 2,75 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,46 | 23,86 | 77,98 | 582,99 | 0,43 | 0,405 | 92,25 | 1 | 226,55 | 392,2 | 114,5 | 4,57 |
| День №7 – обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,7 | 8,4 | 0,04 | 6 | 6 | 0,00 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,54 |
| 54-13с | Щи Вегетарианские из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,63 | 3,80 | 8,53 | 74,83 | 0,03 | 9,03 | 35,00 | 0,00 | 40,50 | 42,75 | 22,25 | 1,10 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 2,04 | 15,03 | 9,15 | 159,15 | 0,03 | 0,75 | 9,33 | 0,00 | 21 | 168 | 25, | 2,25 |
| 54-4г | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 0,09 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 50,0 | 207,0 | 68,0 | 5,50 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 890 | 17,57 | 26,43 | 129,85 | 710,18 | 0,35 | 35,75 | 75,33 | 1 | 165,5 | 636,5 | 142,0 | 14,79 |
| День №8 – завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 515 | 17,93 | 18,63 | 80,0 | 558,83 | 0,46 | 0,65 | 105,4 | 1 | 358,1 | 397,8 | 112,4 | 7,33 |
| День №8 – обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5 | 0,06 | 15 | 79,8 | 0,00 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,84 |
| 54/11с | Суп Крестьянский с крупой (рисовая) | 250 | 2,3 | 5,6 | 14,83 | 118,60 | 0,3 | 5,5 | 52,75 | 0,00 | 62,50 | 52,50 | 19,50 | 0,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------------|------|--------|------------|------------|------|
| 54-1р | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай) | 90/14 | 12,47 | 6,43 | 5,79 | 131,10 | 0,03 | 1,40 | 68,1 | 0,00 | 21,86 | 28,29 | 56,57 | 1,29 |
| 54-1г | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 5,70 | 23,70 | 158,00 | 0,04 | 6,40 | 29,00 | 0,00 | 45,00 | 96,00 | 33,00 | 1,20 |
| 54-9хн | Кисель витаминизированный (из апельсинов) | 200 | 0,40 | 0,10 | 14,40 | 60,10 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 16,10 | 8,10 | 0,20 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 904 | 23,27 | 18,93 | 101,72 | 753,7 | 0,61 | 55,8 | 229,6 5 | 1 | 195,96 | 402,0 9 | 145,6 7 | 9,88 |

День №9 – завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеница | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,69 | 21,94 | 80,08 | 575,82 | 0,41 | 0,41 | 116,4 | 1 | 210,3 | 318,2 | 105,7 | 6,45 |

День №9 – обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------------|------|--------|-------|------------|-------|
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,52 | 0,14 | 21,02 | 89,4 | 0,02 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16,92 | 14,28 | 7,56 | 225,60 | 0,05 | 0,00 | 26,40 | 0,00 | 58,80 | 210,0 | 34,8 | 3,00 |
| 54-19-г- | Капуста белокочанная тушёная | 200 | 3,87 | 35,20 | 12,27 | 381,20 | 0,04 | 26,67 | 78,67 | 0,0 | 113,33 | 80,00 | 42,67 | 2,53 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,0 | 0,00 | 0,00 | 20,0 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 830 | 28,51 | 50,72 | 108,25 | 1001,8 | 0,27 | 51,07 | 125,0 7 | 1 | 238,33 | 546 | 120,0 7 | 11,95 |

День №10 – завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|------------|------|-----|
| 54-16к | Каша «Дружба» | 235 | 5,99 | 12,81 | 29,38 | 254,5 | 0,02 | 0,35 | 40,06 | 0,00 | 159,8 | 157,4 5 | 35,3 | 1,5 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 |
| 54- | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|------------|------------|------------|-------|--|
| 5гн | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 500 | 13,29 | 16,76 | 60,88 | 448,2 | 0,17 | 0,62 | 79,06 | 1,00 | 335,4 | 289,2 5 | 65,25 | 4,2 | |
| День №10 – обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13с | Щи Вегетарианские из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,63 | 3,80 | 8,53 | 74,83 | 0,03 | 9,03 | 35,00 | 0,00 | 40,50 | 42,75 | 22,25 | 1,10 | |
| 54-9м | Жаркое по- домашнему | 240 | 24,30 | 18,90 | 24,60 | 365,70 | 0,06 | 7,20 | 30,00 | 0,00 | 33,00 | 327,0 | 57,00 | 4,50 | |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| 5 | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 830 | 31,13 | 23,8 | 100,53 | 746,13 | 0,25 | 36,23 | 65 | 1 | 113,7 | 563,3 5 | 97,65 | 11 | |
| День №11 – завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,4 | 16,3 | 46,4 | 372,3 | 0,33 | 0,375 | 42,25 | 0,00 | 198,7 5 | 340 | 91,3 | 2,75 | |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 | |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 510 | 14,46 | 23,86 | 77,98 | 582,99 | 0,43 | 0,405 | 92,25 | 1 | 226,5 5 | 392,2 | 114,5 | 4,57 | |
| День №11 – обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | Суп картофельный с с горохом | 200 | 7,14 | 3,72 | 18,48 | 135,82 | 0,08 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 | |
| 54-мм | Гуляш из говядины | 90 | 15,53 | 12,60 | 3,71 | 190,80 | 0,01 | 0,79 | 18,00 | 0,00 | 14,63 | 180,0 | 20,25 | 2,48 | |
| 54-4г | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 0,09 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 50,0 | 207,0 | 68,0 | 5,50 | |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 780 | 36,07 | 23,92 | 132,39 | 894,42 | 0,43 | 25,19 | 63 | 1 | 130,8 3 | 643 | 130,8 5 | 14,58 | |
| День №12 – завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|------|---------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 515 | 17,93 | 18,63 | 80,0 | 558,83 | 0,46 | 0,65 | 105,4 | 1 | 358,1 | 397,8 | 5 | 112,4 7,33 |

День №12 – обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5 | 0,06 | 15 | 79,8 | 0,00 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,84 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,22 | 12,96 | 99,02 | 0,02 | 2,40 | 27,20 | 0,00 | 14,20 | 41,00 | 15,6 | 0,68 |
| 54-4м | Котлеты из говядины | 90 | 16,92 | 14,28 | 7,56 | 225,6 | 0,05 | 0,00 | 26,4 | 0,00 | 58,8 | 210,0 | 34,8 | 3,00 |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,00 | 5,40 | 35,00 | 207,70 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 67,0 | 46,00 | 9,00 | 0,70 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 840 | 32,14 | 24 | 125,22 | 848,42 | 0,29 | 37,4 | 158,4 | 1,00 | 188,6 | 506,2 | 89,8 | 10,62 |

День №13 – завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,69 | 21,94 | 80,08 | 575,82 | 0,41 | 0,41 | 116,4 | 1 | 210,3 | 318,2 | 105,7 | 6,45 |

День №13 – обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 54/11с | Суп Крестьянский с крупой (рисовая) | 250 | 2,30 | 5,60 | 14,83 | 118,60 | 0,03 | 5,50 | 52,75 | 0,00 | 62,50 | 52,50 | 19,50 | 0,95 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 /14 | 12,47 | 6,43 | 5,79 | 131,10 | 0,03 | 1,40 | 68,1 | 0,00 | 21,86 | 28,29 | 56,57 | 1,29 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 5,70 | 23,70 | 158,00 | 0,04 | 6,40 | 29,00 | 0,00 | 45,00 | 96,00 | 33,00 | 1,20 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | ИТОГО: | 844 | 23,07 | 18,83 | 92,12 | 713,3 | 0,26 | 33,3 | 149,8 | 5 | 1 | 169,56 | 370,3 | 127,4 | 8,84 |
| День №14 – завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 235 | 5,99 | 12,81 | 29,38 | 254,5 | 0,02 | 0,35 | 40,06 | 0,00 | 159,8 | 157,4 | 5 | 35,3 | 1,5 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 | |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 500 | 13,29 | 16,76 | 60,88 | 448,2 | 0,17 | 0,62 | 79,06 | 1,00 | 335,4 | 289,2 | 5 | 65,25 | 4,2 |
| День №14 – обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | Суп картофельный с с горохом | 200 | 7,14 | 3,72 | 18,48 | 135,82 | 0,08 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 | |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 2,04 | 15,03 | 9,15 | 159,15 | 0,03 | 0,75 | 9,33 | 0,00 | 21 | 168 | 25, | 2,25 | |
| 54-8г | Капуста тушёная | 200 | 2,7 | 6,5 | 21,1 | 162,4 | 0,15 | 29,3 | 236 | 0,00 | 12,6 | 94,7 | 42,7 | 2,8 | |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 830 | 16,28 | 26,35 | 116,13 | 762,97 | 0,42 | 54,45 | 265,3 | 3 | 1 | 99,8 | 518,7 | 110,3 | 11,47 |
| День №15 – завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсянная | 250 | 10,4 | 16,3 | 46,4 | 372,3 | 0,33 | 0,375 | 42,25 | 0,00 | 198,75 | 340 | 91,3 | 2,75 | |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 | |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 510 | 14,46 | 23,86 | 77,98 | 582,99 | 0,43 | 0,405 | 92,25 | 1 | 226,55 | 392,2 | 114,5 | 4,57 | |
| День №15 – обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,7 | 8,4 | 0,04 | 6 | 6 | 0,00 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,54 | |
| 54-13с | Щи Vegetарианские из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,63 | 3,80 | 8,53 | 74,83 | 0,03 | 9,03 | 35,00 | 0,00 | 40,50 | 42,75 | 22,25 | 1,10 | |
| 54-мм | Гуляш из говядины | 90 | 15,53 | 12,60 | 3,71 | 190,80 | 0,01 | 0,79 | 18,00 | 0,00 | 14,63 | 180,0 | 20,25 | 2,48 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| 54-4г | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 0,09 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 50,0 | 207,0 | 68,0 | 5,50 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 890 | 31,06 | 24 | 833,43 | 841,83 | 0,33 | 35,82 | 84 | 1 | 159,13 | 648,5 | 137,3 | 15,02 |

День №16 – завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 515 | 17,93 | 18,63 | 80,0 | 558,83 | 0,46 | 0,65 | 105,4 | 1 | 358,1 | 397,8 | 112,4 | 7,33 |

День №16 – обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5 | 0,06 | 15 | 79,8 | 0,00 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,84 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,22 | 12,96 | 99,02 | 0,02 | 2,40 | 27,20 | 0,00 | 14,20 | 41,00 | 15,6 | 0,68 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 | 0,15 | 0,5 | 85 | 0,00 | 49,00 | 198 | 37 | 3 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | |

День №17 – завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО | 510 | 14,69 | 21,94 | 80,08 | 575,82 | 0,41 | 0,41 | 116,4 | 1 | 210,3 | 318,2 | 105,7 | 6,45 |

День №17 – обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| 54-10с | Суп Крестьянский картофельный с крупой (крупя перловая) | 250 | 2,50 | 5,65 | 4,25 | 118,525 | 0,075 | 5,5 | 52,75 | 0,00 | 42 | 75,25 | 26,75 | 1,1 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай) | 90/14 | 12,47 | 6,43 | 5,79 | 131,10 | 0,03 | 1,40 | 68,1 | 0,00 | 21,86 | 28,29 | 56,57 | 1,29 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 5,70 | 23,70 | 158,00 | 0,04 | 6,40 | 29,00 | 0,00 | 45,00 | 96,00 | 33,00 | 1,20 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 844 | 23,27 | 18,88 | 101,14 | 713,225 | 0,305 | 33,3 | 149,8 | 1 | 149,06 | 393,1 | 134,7 | 8,99 |

День №18 – завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|------|-------|-----|
| 54-16к | Каша «Дружба» | 235 | 5,99 | 12,81 | 29,38 | 254,5 | 0,02 | 0,35 | 40,06 | 0,00 | 159,8 | 157,4 | 5 | 35,3 | 1,5 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 | |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 500 | 13,29 | 16,76 | 60,88 | 448,2 | 0,17 | 0,62 | 79,06 | 1,00 | 335,4 | 289,2 | 5 | 65,25 | 4,2 |

День №18 – обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|
| 54-8с | Суп картофельный с с горохом | 200 | 7,14 | 3,72 | 18,48 | 135,82 | 0,08 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 |
| 54-4м | Котлеты из говядины | 90 | 16,92 | 14,28 | 7,56 | 225,6 | 0,25 | 0,00 | 26,4 | 0,00 | 58,8 | 210 | 34,8 | 3 |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,00 | 5,40 | 35,00 | 207,70 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 67,0 | 46,00 | 9,00 | 0,70 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,60 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 192,2 | 0,00 | 4,60 |
| | ИТОГО: | 780 | 34,26 | 24,3 | 129,44 | 874,72 | 0,47 | 14,4 | 71,4 | 1 | 188 | 552,6 | 86,4 | 10,32 |

День №19 – завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|--------|-----|------|------|
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсянная | 250 | 10,4 | 16,3 | 46,4 | 372,3 | 0,33 | 0,375 | 42,25 | 0,00 | 198,75 | 340 | 91,3 | 2,75 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 54- | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| 5гн | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 510 | 14,46 | 23,86 | 77,98 | 582,99 | 0,43 | 0,405 | 92,25 | 1 | 226,55 | 392,2 | 114,5 | 4,57 |
| День №19 – обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13с | Щи Вегетарианские из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,63 | 3,80 | 8,53 | 74,83 | 0,03 | 9,03 | 35,00 | 0,00 | 40,50 | 42,75 | 22,25 | 1,10 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 2,04 | 15,03 | 9,15 | 159,15 | 0,03 | 0,75 | 9,33 | 0,00 | 21 | 168 | 25, | 2,25 |
| 54-4г | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 0,09 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 50,0 | 207,0 | 68,0 | 5,50 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Банан | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 830 | 17,07 | 26,43 | 127,88 | 801,78 | 0,31 | 29,78 | 69,33 | 1 | 151,7 | 611,3 | 133,6 | 14,25 |
| День №20 – завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,3 | 3,95 | 0,00 | 48,9 | 0,05 | 0,24 | 39,00 | 0,00 | 150,0 | 81,5 | 7,05 | 0,9 |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| | ИТОГО: | 515 | 17,93 | 18,63 | 80,0 | 558,83 | 0,46 | 0,65 | 105,4 | 1 | 358,1 | 397,8 | 112,4 | 7,33 |
| День №20 – обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54/11с | Суп Крестьянский с крупой (рисовая) | 250 | 2,3 | 5,6 | 14,83 | 118,60 | 0,3 | 5,5 | 52,75 | 0,00 | 62,50 | 52,50 | 19,50 | 0,95 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай) | 90/14 | 12,47 | 6,43 | 5,79 | 131,10 | 0,03 | 1,40 | 68,1 | 0,00 | 21,86 | 28,29 | 56,57 | 1,29 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,10 | 5,70 | 23,70 | 158,00 | 0,04 | 6,40 | 29,00 | 0,00 | 45,00 | 96,00 | 33,00 | 1,20 |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 |
| 5 | Яблоко | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 151,6 | 0,00 | 4,40 |
| | ИТОГО: | 844 | 23,07 | 18,83 | 117,72 | 713,3 | 0,53 | 33,3 | 149,8 | 1 | 169,56 | 370,3 | 127,4 | 8,84 |
| День №21 – завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--|
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,63 | 14,38 | 48,5 | 365,13 | 0,31 | 0,38 | 66,4 | 0,00 | 182,5 | 266 | 82,5 | 4,63 | |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 50,0 | 0,00 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 | |
| 54-5гн | Чай черный байховой с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,4 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 | |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,30 | 25,1 | 118,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,5 | 42,0 | 16,5 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | 510 | 14,69 | 21,94 | 80,08 | 575,82 | 0,41 | 0,41 | 116,4 | 1 | 210,3 | 318,2 | 105,7 | 6,45 | |
| День №21 – обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,52 | 0,14 | 21,02 | 89,4 | 0,02 | 4,4 | 20 | 0,00 | 26 | 62,4 | 24,2 | 1,02 | |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16,92 | 14,28 | 7,56 | 225,6 | 0,25 | 0,00 | 26,4 | 0,00 | 58,8 | 210 | 34,8 | 3 | |
| 54-8г | Капуста тушёная | 200 | 2,7 | 6,5 | 21,1 | 162,4 | 0,15 | 29,3 | 236 | 0,00 | 12,6 | 94,7 | 42,7 | 2,8 | |
| 54-7хн | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,00 | 22,7 | 93,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,7 | 0,00 | 1,9 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,1 | 94,72 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 9,2 | 33,6 | 93,2 | 0,8 | |
| 5 | Апельсин | 100 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,0 | 0,00 | 0,00 | 20,0 | 151,6 | 0,00 | 4,40 | |
| | ИТОГО: | 830 | 26,58 | 21,96 | 112,08 | 759,32 | 0,56 | 53,7 | 282,4 | 0,8 | 135,3 | 552,3 | 196,8 | 12,02 | |