СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Невинномысске

_____ И.М. Устинова
«___» _____ 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ «Гренада»

_____ А.В. Иванчук
«___» _____ 2025 год

Четырнадцатидневное меню
для МБУ ДО ДООЦ «Гренада» города Невинномысска
в период Летней кампании 2025 год

Возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Сборник технических нормативов:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014 г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

Составил: Генеральный директор ООО «Астория» М.В. Тарасова

ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
летнего оздоровительного лагеря на базе
оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	№ рецептуры	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
	1 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Макароны, запеченные с сыром	4007	185	11,21	10,45	34,98	343,01	0,09	0,06	0,15	189,63	17,46	159,49	1,09
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**500**	**21,226**	**28,0275**	**75,0435**	**703,0885**	**0,281**	**0,0835**	**2,948**	**297,765**	**25,208**	**240,7185**	**2,2015**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110011	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	20,00	32,00	18,00	22,00	0,00
	Итого второй завтрак:		**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0**	**0,06**	**20**	**32**	**18**	**22**	**0,004**
Обед	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	1032	100	0,84	5,05	3,55	63,24	0,00	0,02	3,96	15,01	9,63	21,04	0,57
	Щи по-уральски (с крупой)	2005	250	1,90	4,83	6,40	90,28	0,03	0,03	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суфле из отварного мяса (говядина)	7055	100	16,42	10,84	4,66	182,82	0,02	0,09	1,29	55,13	21,79	127,77	0,82
	Каша гречневая рассыпчатая	8001	180	8,37	8,42	37,07	258,72	0,03	0,21	0,00	18,57	133,29	198,53	4,44
	Компот из плодов быстрозамороженных ягод	10042	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	0,00	3,30	11,52	5,10	2,42	0,16
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед :		**910**	**33,485**	**30,01**	**104,41**	**820,295**	**0,075**	**0,34**	**20,85**	**164,225**	**169,81**	**349,75**	**5,985**
Полдник	Оладьи с яблоками	12019	135	9,49	6,86	46,40	274,64	0,03	0,26	7,70	95,12	37,22	129,63	1,67
	Джем, повидло	46	20	0,00	0,00	9,07	36,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**355**	**11,4905**	**6,858**	**75,46617**	**397,3107**	**0,027**	**0,2565**	**21,695**	**97,121**	**45,2195**	**129,627**	**1,674**
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	7057	90	10,55	9,87	11,28	169,50	0,07	0,12	6,26	125,20	18,46	135,96	0,89
	Картофель отварной	8006	180	2,85	6,65	15,84	159,03	0,03	0,15	20,57	14,03	28,71	77,94	1,14
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Овощи свежие (огурцы)	71	30	0,21	0,03	0,57	4,00	0,00	0,01	1,470	5,10	4,20	9,00	0,15
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**645**	**21,42**	**19,69**	**85,46**	**625,05**	**0,11**	**0,30**	**37,50**	**249,05**	**62,19**	**241,42**	**2,57**

Второй ужин	Кефир 2,5%	1	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,02	0,06	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	5,8	6,4	8	118	0,02	0,06	1,4	240	28	190	0,2
	Итого за 1 день		**2810**	**94,7329**	**92,40156**	**368,7418**	**2768,125**	**0,517427**	**1,106563**	**105,3492**	**1080,002**	**349,2216**	**1179,555**	**12,65298**
	2 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Омлет натуральный	210	116	1078,00	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	4021	200	7,98	10,64	45,66	311,92	0,06	0,24	16,40	199,24	44,72	213,18	0,64
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**586**	**1090,52**	**42,77**	**85,03**	**821,30**	**0,40**	**0,32**	**19,40**	**359,10**	**60,12**	**392,21**	**2,79**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110012	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,00	0,04	10,00	38,00	24,00	32,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**0,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	**0**	**0,04**	**10**	**38**	**24**	**32**	**0,004**
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	1016	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,00	0,04	1,97	15,23	21,43	31,10	0,40
	Суп картофельный на мясном бульоне	2011	250	4,75	7,33	18,38	170,80	0,00	0,18	13,53	24,60	41,43	155,60	4,70
	Шницель натуральный рубленный куриный	319	100	18,52	5,73	0,38	127,21	0,00	0,11	0,11	34,40	66,69	103,15	1,50
	Капуста тушеная	8007	150	2,37	5,73	7,04	108,86	0,03	0,05	12,23	61,55	26,40	52,25	1,10
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	10049	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,00	0,02	0,56	35,60	22,34	29,94	0,78
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед :		**890**	**33,727**	**26,149**	**96,374**	**771,168**	**0,041**	**0,411**	**34,794**	**245,758**	**186,187**	**388,979**	**8,781**
Полдник	Булочка сдобная	13008	115	8,90	8,63	65,41	375,28	0,02	0,18	3,45	14,01	11,63	61,12	0,92
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**315**	**10,901**	**8,625**	**85,412**	**461,2795**	**0,023**	**0,184**	**17,45**	**16,007**	**19,6265**	**61,1225**	**0,92**
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	71	30	0,21	0,03	0,57	4,00	0,00	0,01	1,47	5,10	4,20	9,00	0,00
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	7028	250	20,50	17,13	26,48	399,93	0,08	0,25	11,20	173,28	58,75	482,05	0,15
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**590**	**31,71**	**22,06**	**80,65**	**708,71**	**0,11**	**0,27**	**15,59**	**422,72**	**72,62**	**588,63**	**0,35**
Второй ужин	Молоко пастеризованное	10035	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**120**	**0,04**	**0,08**	**2,6**	**240**	**28**	**180**	**0,2**
	Итого за 2 день		**2781**	**102,077**	**93,0274**	**384,923**	**2866,633**	**0,462**	**1,3047**	**98,164**	**1264,39**	**396,9183**	**1585,987**	**13,9042**
	3 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	4004	200	10,40	10,54	39,20	294,32	0,02	0,42	15,20	10,08	93,06	139,60	3,14
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**510**	**20,015**	**28,065**	**76,805**	**642,5**	**0,2085**	**0,448**	**18**	**112,22**	**100,804**	**220,83**	**4,25**

Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110013	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,08	20,00	16,00	84,00	56,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**3**	**1**	**42**	**192**	**0**	**0,08**	**20**	**16**	**84**	**56**	**0,002**
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	1030	100	0,44	7,25	1,42	72,41	0,00	0,02	6,18	13,61	7,90	22,89	0,33
	Борщ сибирский на мясном бульоне	2002	250	6,33	9,70	10,78	182,38	0,03	0,13	9,83	61,73	43,55	184,93	5,65
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	7013	100	17,02	9,49	4,84	175,82	0,03	0,15	1,73	25,88	25,52	169,50	1,55
	Картофель отварной	8006	180	2,85	6,65	15,84	159,03	0,03	0,15	20,57	14,03	28,71	77,94	1,14
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	10007	200	0,16	0,16	15,80	46,72	0,00	0,02	4,00	14,72	5,40	4,40	0,90
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед :		**910**	**32,639**	**34,083**	**84,711**	**811,559**	**0,085**	**0,463**	**42,3**	**193,964**	**111,082**	**459,655**	**9,57**
Полдник	Запеканка из творога	6001	80	12,62	8,34	13,34	185,86	0,04	0,04	0,17	103,46	17,13	147,18	0,50
	Джем, повидло	46	20	0,00	0,00	9,07	36,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**300**	**14,624**	**8,336**	**42,40267**	**308,5227**	**0,04**	**0,04**	**14,168**	**105,456**	**25,128**	**147,184**	**0,496**
Ужин	Горошек зеленый консервированный	1051	25	0,72	0,65	1,33	14,38	0,00	0,01	2,43	4,94	5,00	15,04	0,17
	Печень по-строгановски	7016	120	16,40	11,78	8,82	209,42	6,97	0,26	9,77	44,57	21,66	294,01	5,90
	Изделия макаронные отварные	8004	180	5,42	6,71	28,92	200,19	0,03	0,06	0,00	5,93	7,68	20,01	0,75
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	12	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	1004	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**635**	**33,5374**	**24,04206**	**92,6751**	**728,7726**	**7,038927**	**0,343063**	**15,11518**	**299,7747**	**44,00515**	**426,6384**	**7,021476**
Второй ужин	Ряженка 2,5 %	2	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**5,6**	**8**	**8,4**	**134**	**0,06**	**0,04**	**0,6**	**248**	**28**	**184**	**0,2**
	Итого за 3 день		**2755**	**109,415**	**103,5261**	**346,9938**	**2817,354**	**7,432427**	**1,414063**	**110,1832**	**975,4147**	**393,0191**	**1494,307**	**21,53948**
	4 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Омлет натуральный	210	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	4021	220	8,78	11,70	50,23	343,11	0,07	0,26	18,04	219,16	49,19	234,50	0,70
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**606**	**18,393**	**29,229**	**87,831**	**691,292**	**0,2545**	**0,292**	**20,84**	**321,304**	**56,936**	**315,728**	**1,814**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110014	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	120,00	68,00	26,00	46,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**86**	**0**	**0,08**	**120**	**68**	**26**	**46**	**0**
Обед	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	1032	100	0,84	5,05	3,55	63,24	0,00	0,02	3,96	15,01	9,63	21,04	0,57
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	2012	250	5,50	4,45	16,10	143,73	0,03	0,23	5,85	38,08	35,88	87,30	2,00
	Рагу из птицы (цыплята)	7025	280	21,00	21,00	18,54	316,01	0,06	0,22	12,63	33,71	57,99	165,37	3,00
	Компот из плодов быстрозамороженных ягод	10042	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	0,00	3,30	11,52	5,10	2,42	0,16
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00

	Итого обед :		**910**	**33,295**	**31,38**	**90,921**	**748,213**	**0,081**	**0,464**	**25,738**	**162,312**	**108,593**	**276,123**	**5,721**
Полдник	Булочка "Городская" собственного производства	13004	115	9,71	8,46	58,95	351,33	0,02	0,20	3,80	13,55	11,57	59,93	0,90
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого Полдник :		**315**	**11,706**	**8,464**	**78,949**	**437,325**	**0,023**	**0,1955**	**17,795**	**15,547**	**19,569**	**59,9265**	**0,897**
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	71	30	0,21	0,03	0,57	4,00	0,00	0,01	1,47	5,10	4,20	9,00	0,15
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	7007	90	8,40	5,19	7,16	127,23	0,03	0,05	0,63	39,20	14,76	137,98	0,37
	Пюре картофельное	8005	180	2,56	5,93	17,12	132,37	0,02	0,16	21,72	10,68	22,91	58,91	0,91
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**660**	**23,3864**	**18,82406**	**83,3931**	**618,1086**	**0,097927**	**0,254063**	**34,09718**	**309,5507**	**60,23315**	**326,4434**	**1,958476**
Втрой ужин	Биойогурт 2%	4	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,04	0,08	1,20	244,00	30,00	192,00	0,20
	Итого втрой ужин :		**200**	**10**	**6,4**	**7**	**136**	**0,04**	**0,08**	**1,2**	**244**	**30**	**192**	**0,2**
	Итого за 4 день		**2891**	**98,5804**	**94,69706**	**364,2941**	**2716,939**	**0,496427**	**1,365563**	**219,6702**	**1120,714**	**301,3311**	**1216,221**	**10,59048**
	5 День													
Завтрак	Масло сливочное 82.5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Макароны, запеченные с сыром	4007	185	11,21	10,45	34,98	343,01	0,09	0,06	0,15	189,63	17,46	159,49	1,09
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**500**	**21,226**	**28,0275**	**75,0435**	**703,0885**	**0,281**	**0,0835**	**2,948**	**297,765**	**25,208**	**240,7185**	**2,2015**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110011	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	20,00	32,00	18,00	22,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0**	**0,06**	**20**	**32**	**18**	**22**	**0,004**
Обед	Помидоры свежие	1038	100	0,66	0,12	2,28	14,40	0,00	0,04	15,00	8,40	12,00	15,60	0,54
	Суп из овощей	2009	250	2,60	5,20	9,10	103,40	0,03	0,10	25,18	37,35	29,33	67,73	0,93
	Печень по-строгановски	7016	120	16,40	11,78	8,82	209,42	6,97	0,26	9,77	44,57	21,66	294,01	5,90
	Каша гречневая рассыпчатая	8001	180	8,37	8,42	37,07	258,72	0,03	0,21	0,00	18,57	133,29	198,53	4,44
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	10049	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,00	0,02	0,56	35,60	22,34	29,94	0,78
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед :		**930**	**34,674**	**26,479**	**119,785**	**853,404**	**7,027**	**0,63**	**50,503**	**208,488**	**218,615**	**605,802**	**12,589**
Полдник	Оладьи с яблоками	12019	135	9,49	6,86	46,40	274,64	0,03	0,26	7,70	95,12	37,22	129,63	1,67
	Молоко сгущенное	10035	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,01	0,39	36,00	4,20	27,00	0,03
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**365**	**12,3605**	**7,818**	**67,8095**	**378,644**	**0,033**	**0,2685**	**22,085**	**133,121**	**49,4195**	**156,627**	**1,704**
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	71	30	0,21	0,03	0,03	4,00	0,00	0,01	1,47	5,10	4,20	9,00	0,15
	Жаркое по-домашнему (говядина)	7010	260	32,21	17,29	21,53	407,00	0,05	0,26	11,36	56,94	78,86	368,06	5,59
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08

Ужин	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**585**	**39,52**	**18,31**	**75,16**	**664,18**	**0,05**	**0,27**	**15,63**	**156,38**	**85,98**	**378,64**	**5,82**
Второй ужин	Молоко пастеризованное	10035	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**120**	**0,04**	**0,08**	**2,6**	**240**	**28**	**180**	**0,2**
	Итого за 5 день		**2780**	**115,929**	**88,8629**	**376,563**	**2864,701**	**7,433**	**1,4492**	**112,298**	**1068,284**	**439,2413**	**1624,629**	**23,1677**
	6 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Каша вязкая на молоке (пшено)	4012	200	8,88	9,40	41,22	286,50	0,04	0,36	40,10	153,02	55,50	213,86	1,40
	Омлет натуральный	5003	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		**586**	**24,20**	**41,53**	**80,59**	**795,88**	**0,38**	**0,44**	**43,10**	**312,88**	**70,90**	**392,89**	**3,55**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110012	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,00	0,04	10,00	38,00	24,00	32,00	0,00
	Итого второй завтрак:		**200**	**0,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	**0**	**0,04**	**10**	**38**	**24**	**32**	**0,004**
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	1016	100	0,73	4,25	3,89	57,50	0,00	0,04	1,97	15,23	21,43	31,10	0,40
	Суп картофельный с крупой (рис)	2042	250	1,95	2,33	10,65	95,30	0,00	0,08	5,93	21,70	24,25	58,43	0,78
	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	7053	120	14,14	13,92	3,70	194,87	0,04	0,07	4,85	26,59	22,19	133,10	1,46
	Изделия макаронные отварные	8004	180	5,42	6,71	28,92	200,19	0,03	0,06	0,00	5,93	7,68	20,01	0,75
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	10007	200	0,16	0,16	15,80	46,72	0,00	0,02	4,00	14,72	5,40	4,40	0,90
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед :		**930**	**28,233**	**28,204**	**99**	**769,776**	**0,066**	**0,263**	**16,747**	**148,165**	**80,95**	**247,043**	**4,285**
Полдник	Булочка "Любимая" собственного производства	13005	120	10,62	8,86	61,51	368,76	0,02	0,20	3,84	14,95	12,90	66,97	0,98
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**320**	**12,62**	**8,856**	**81,512**	**454,76**	**0,024**	**0,204**	**17,84**	**16,952**	**20,9**	**66,972**	**0,984**
Ужин	Горошек зеленый консервированный	1051	25	0,72	0,65	1,33	14,38	0,00	0,01	2,43	4,94	5,00	15,04	0,17
	Каша рисовая рассыпчатая	302	180	4,32	5,19	45,04	244,00	0,00	0,04	0,00	6,37	30,55	93,49	0,62
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	7052	260	18,67	16,17	25,04	320,16	0,03	0,10	60,37	103,56	58,81	201,06	2,76
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**775**	**34,71**	**26,92**	**125,01**	**883,32**	**0,06**	**0,16**	**65,72**	**359,21**	**104,02**	**407,16**	**3,75**
Второй ужин	Кефир 2,5%	5	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,04	0,08	1,60	240,00	30,00	196,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**118**	**0,04**	**0,08**	**1,6**	**240**	**30**	**196**	**0,2**
	Итого за 6 день		**3011**	**96,3344**	**92,71006**	**367,5101**	**2710,539**	**0,421427**	**1,098063**	**154,8062**	**1051,117**	**292,5711**	**1150,779**	**11,10648**
	7 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	4021	200	7,98	10,64	45,66	311,92	0,06	0,24	16,40	199,24	44,72	213,18	0,64

Завтрак	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**510**	**17,595**	**28,165**	**83,265**	**660,1**	**0,2485**	**0,268**	**19,2**	**301,38**	**52,464**	**294,41**	**1,75**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110013	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,08	20,00	16,00	84,00	56,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**3**	**1**	**42**	**192**	**0**	**0,08**	**20**	**16**	**84**	**56**	**0,002**
Обед	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	1032	100	0,84	5,05	3,55	63,24	0,00	0,02	3,96	15,01	9,63	21,04	0,57
	Щи по-уральски (с крупой)	2005	250	1,90	4,83	6,40	90,28	0,03	0,03	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рагу из птицы	7025	260	21,48	26,44	17,16	353,63	0,03	0,18	10,50	32,58	54,91	187,69	2,91
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	10049	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,00	0,02	0,56	35,60	22,34	29,94	0,78
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед :		**890**	**30,851**	**37,277**	**89,625**	**774,601**	**0,051**	**0,242**	**27,324**	**147,183**	**86,882**	**238,669**	**4,257**
Полдник	Запеканка из творога	6001	80	12,62	8,34	13,34	185,86	0,04	0,04	0,17	103,46	17,13	147,18	0,50
	Молоко сгущенное	10035	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,01	0,39	36,00	4,20	27,00	0,03
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**310**	**15,494**	**9,296**	**34,746**	**289,856**	**0,046**	**0,052**	**14,558**	**141,456**	**29,328**	**174,184**	**0,526**
Ужин	Овощи свежие (помидоры)	71	30	0,33	0,06	1,14	7,00	0,00	0,21	5,25	4,20	6,00	7,80	0,27
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	7007	90	8,40	5,19	7,16	127,23	0,03	0,05	0,63	39,20	14,76	137,98	0,37
	Рис отварной	8002	180	3,57	6,65	29,19	214,76	0,03	0,03	0,00	1,17	18,65	59,33	0,51
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**660**	**24,01**	**18,95**	**95,27**	**693,11**	**0,10**	**0,32**	**15,20**	**299,30**	**56,98**	**319,62**	**1,66**
Второй ужин	Кефир 2,5%	1	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,02	0,06	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого второй ужин:		**200**	**5,8**	**6,4**	**8**	**118**	**0,02**	**0,06**	**1,4**	**240**	**28**	**190**	**0,2**
	Итого за 7 день		**2770**	**97,1404**	**101,6791**	**353,0951**	**2735,049**	**0,469427**	**0,830063**	**94,85918**	**1146,06**	**336,6441**	**1280,123**	**8,291476**
	8 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Каша жидкая на молоке (манная)	4019	200	7,20	9,20	30,04	233,00	0,06	0,28	14,96	183,60	25,40	156,20	0,50
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Омлет натуральный	5003	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		**586**	**22,52**	**41,33**	**69,41**	**742,38**	**0,40**	**0,36**	**17,96**	**343,46**	**40,80**	**335,23**	**2,65**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110014	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	120,00	68,00	26,00	46,00	0,00
	Итого второй завтрак:		**200**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**86**	**0**	**0,08**	**120**	**68**	**26**	**46**	**0**
	Салат из моркови с маслом растительным	1016	100	0,73	4,25	3,89	57,50	0,00	0,04	1,97	15,23	21,43	31,10	0,40
	Суп-пюре из гороха	2021	250	4,40	7,70	11,33	139,18	0,03	0,13	17,20	28,83	23,88	64,05	0,63

Обед	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производс	7052	280	20,10	17,42	26,96	344,79	0,03	0,11	65,02	111,52	63,34	216,52	2,97
	Каша рассыпчатая гречневая	302	180	10,32	7,31	46,40	293,00	0,00	0,25	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47
	Компот из плодов быстрозамороженных ягод	10042	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	0,00	3,30	11,52	5,10	2,42	0,16
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**1090**	**41,52**	**37,56**	**141,32**	**1059,71**	**0,05**	**0,52**	**87,49**	**248,88**	**276,73**	**558,81**	**9,62**
Полдник	Оладьи с яблоками	12019	135	9,49	6,86	46,40	274,64	0,03	0,26	7,70	95,12	37,22	129,63	1,67
	Джем, повидло	46	20	0,00	0,00	9,07	36,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**355**	**11,4905**	**6,858**	**75,46617**	**397,3107**	**0,027**	**0,2565**	**21,695**	**97,121**	**45,2195**	**129,627**	**1,674**
Ужин	Кукуруза консервированная	1055	24	1,75	1,06	9,79	55,38	0,00	0,07	0,00	5,63	18,22	49,85	0,80
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	7021	90	6,85	8,43	8,88	143,02	0,03	0,08	4,51	21,49	15,17	65,21	0,84
	Картофель отварной	2006	180	2,85	6,65	15,84	159,03	0,03	0,15	20,57	14,03	28,71	77,94	1,14
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**654**	**23,1684**	**23,1914**	**92,29**	**701,554**	**0,1015**	**0,3277**	**34,394**	**295,8724**	**79,6658**	**307,5196**	**3,2862**
Второй ужин	Ряженка 2,5%	2	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Итого второй ужин:		**200**	**5,6**	**8**	**8,4**	**134**	**0,06**	**0,04**	**0,6**	**248**	**28**	**184**	**0,2**
	Итого за 8 день		**3085**	**90,0699**	**95,4244**	**354,9242**	**2666,75**	**0,49**	**1,2852**	**281,939**	**1225,83**	**325,7723**	**1218,675**	**10,9192**
	9 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	4002	200	9,80	11,74	32,78	276,74	0,02	0,34	15,60	22,32	53,90	137,98	1,52
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		**510**	**19,415**	**29,265**	**70,385**	**624,92**	**0,2085**	**0,368**	**18,4**	**124,46**	**61,644**	**219,21**	**2,63**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110011	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	20,00	32,00	18,00	22,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0**	**0,06**	**20**	**32**	**18**	**22**	**0,004**
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	1030	100	0,52	8,46	1,65	84,48	0,00	0,02	7,21	15,88	9,22	26,71	0,39
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	2001	250	4,53	10,33	8,45	167,90	0,03	0,10	10,60	47,73	35,20	142,33	5,15
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	7027	90	12,04	11,21	3,07	145,43	0,02	0,10	1,77	12,19	9,81	39,56	0,56
	Рис отварной	8002	180	3,57	6,65	29,19	214,76	0,03	0,03	0,00	1,17	18,65	59,33	0,51
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	10049	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,00	0,02	0,56	35,60	22,34	29,94	0,78
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**950**	**28,01**	**39,75**	**109,051**	**919,374**	**0,083**	**0,295**	**26,543**	**186,949**	**103,114**	**314,799**	**7,693**

Полдник	Булочка "Городская" собственного производства	13004	115	9,71	8,46	58,95	351,33	0,02	0,20	3,80	13,55	11,57	59,93	0,90
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**315**	**11,706**	**8,464**	**78,949**	**437,325**	**0,023**	**0,1955**	**17,795**	**15,547**	**19,569**	**59,9265**	**0,897**
Ужин	Горошек зеленый консервированный	1051	25	0,72	0,65	1,33	14,38	0,00	0,01	2,43	4,94	5,00	15,04	0,17
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	7002	120	11,14	6,04	5,12	157,99	0,00	0,01	1,09	33,01	18,58	188,94	0,20
	Пюре картофельное	8005	180	3,20	7,41	21,41	165,47	0,03	0,20	27,15	13,35	28,64	73,64	1,14
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин:		**635**	**26,0494**	**18,99906**	**81,4641**	**642,6156**	**0,066927**	**0,226063**	**33,58918**	**295,6437**	**61,87615**	**375,1914**	**1,711476**
Второй ужин	Биойогурт 2 %	4	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,04	0,08	1,20	244,00	30,00	192,00	0,20
	Итого второй ужин:		**200**	**10**	**6,4**	**7**	**136**	**0,04**	**0,08**	**1,2**	**244**	**30**	**192**	**0,2**
	Итого за 9 день		**2810**	**95,9804**	**103,6781**	**366,4491**	**2854,235**	**0,421427**	**1,224563**	**117,5272**	**898,5997**	**294,2031**	**1183,127**	**13,13548**
	10 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Каша вязкая на молоке (пшено)	4012	200	8,88	9,40	41,22	286,50	0,04	0,36	40,10	153,02	55,50	213,86	1,40
	Омлет натуральный	210	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		**510**	**24,20**	**41,53**	**80,59**	**795,88**	**0,38**	**0,44**	**43,10**	**312,88**	**70,90**	**392,89**	**3,55**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110012	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,00	0,04	10,00	38,00	24,00	32,00	0,00
	Итого второй завтрак:		**200**	**0,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	**0**	**0,04**	**10**	**38**	**24**	**32**	**0,004**
Обед	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	1032	100	0,84	5,05	3,55	63,24	0,00	0,02	3,96	15,01	9,63	21,04	0,57
	Рассольник домашний	2006	250	2,28	4,98	13,90	115,18	0,03	0,10	11,53	44,98	31,35	70,03	1,08
	Азу из мяса отварного	7015	120	19,81	10,73	5,59	202,36	0,00	0,12	1,57	35,32	37,80	235,66	3,25
	Каша гречневая рассыпчатая	8001	180	8,37	8,42	37,07	258,72	0,03	0,21	0,00	18,57	133,29	198,53	4,44
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	10007	200	0,16	0,16	15,80	46,72	0,00	0,02	4,00	14,72	5,40	4,40	0,90
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**930**	**37,292**	**30,168**	**111,942**	**861,411**	**0,055**	**0,465**	**21,057**	**192,586**	**217,47**	**529,641**	**10,232**
Полдник	Запеканка из творога	6001	80	12,62	8,34	13,34	185,86	0,04	0,04	0,17	103,46	17,13	147,18	0,50
	Джем, повидло	46	20	0,00	0,00	9,07	36,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**300**	**14,624**	**8,336**	**42,40267**	**308,5227**	**0,04**	**0,04**	**14,168**	**105,456**	**25,128**	**147,184**	**0,496**
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	71	30	0,33	0,06	1,14	7,00	0,00	0,21	5,25	4,20	6,00	7,80	0,27
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	7005	90	12,68	5,40	11,64	184,78	0,03	0,08	0,65	50,18	21,46	229,52	0,58
	Рагу из овощей	3001	180	2,60	6,95	11,24	128,24	0,00	0,08	9,36	32,13	28,92	67,61	1,07
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08

	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин:		**660**	**27,32**	**19,46**	**81,79**	**664,14**	**0,07**	**0,40**	**24,61**	**341,24**	**73,95**	**419,44**	**2,42**
Второй ужин	Кефир 2,5%	5	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,04	0,08	1,60	240,00	30,00	196,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**118**	**0,04**	**0,08**	**1,6**	**240**	**30**	**196**	**0,2**
	Итого за 10 день		**2800**	**104,72**	**92,47706**	**343,3468**	**2688,131**	**0,437427**	**1,213063**	**111,5102**	**1173,183**	**432,7831**	**1626,594**	**15,76048**
	11 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Макароны, запеченные с сыром	4007	185	11,21	10,45	34,98	343,01	0,09	0,06	0,15	189,63	17,46	159,49	1,09
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		**500**	**21,226**	**28,0275**	**75,0435**	**703,0885**	**0,281**	**0,0835**	**2,948**	**297,765**	**25,208**	**240,7185**	**2,2015**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110013	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,08	20,00	16,00	84,00	56,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**3**	**1**	**42**	**192**	**0**	**0,08**	**20**	**16**	**84**	**56**	**0,002**
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	1016	100	0,85	4,96	4,54	67,08	0,00	0,04	2,30	17,77	25,00	36,29	0,46
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	2003	250	4,63	9,15	6,28	140,98	0,03	0,13	15,55	44,13	32,93	144,43	5,25
	Рагу из птицы (цыплята)	7026	250	18,75	18,75	16,55	282,15	0,05	0,20	11,28	30,10	51,78	147,65	2,68
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	10049	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,00	0,02	0,56	35,60	22,34	29,94	0,78
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**880**	**30,869**	**33,823**	**89,888**	**757,666**	**0,075**	**0,387**	**29,688**	**191,591**	**132,044**	**358,303**	**9,167**
Полдник	Оладьи с яблоками	1209	135	9,49	6,86	46,40	274,64	0,03	0,26	7,70	95,12	37,22	129,63	1,67
	Молоко сгущенное	10035	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,01	0,39	36,00	4,20	27,00	0,03
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**365**	**12,3605**	**7,818**	**67,8095**	**378,644**	**0,033**	**0,2685**	**22,085**	**133,121**	**49,4195**	**156,627**	**1,704**
Ужин	Кукуруза консервированная	1055	24	1,75	1,06	9,79	55,38	0,00	0,07	0,00	5,63	18,22	49,85	0,80
	Оладьи из печени	7065	90	17,95	14,12	14,56	262,20	6,42	0,24	6,54	13,76	23,15	240,58	4,91
	Рис отварной	8002	180	3,57	6,65	29,19	214,76	0,03	0,03	0,00	1,17	18,65	59,33	0,51
	Соус молочный (сладкий)	9007	20	0,54	1,15	3,26	25,60	0,01	0,03	1,50	18,57	2,50	14,57	0,00
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин:		**609**	**30,9084**	**23,9644**	**110,409**	**811,116**	**6,453**	**0,3702**	**10,843**	**133,4734**	**65,4358**	**365,9016**	**6,3072**
Второй ужин	Молоко пастеризованное	10035	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**5,8**	**6,4**	**9,4**	**120**	**0,04**	**0,08**	**2,6**	**240**	**28**	**180**	**0,2**
	Итого за 11 день		**2754**	**104,164**	**101,0329**	**394,55**	**2962,515**	**6,882**	**1,2692**	**88,164**	**1011,95**	**384,1073**	**1357,55**	**19,5817**
	12 День													
	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03

Завтрак	Омлет натуральный	210	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	4002	200	9,80	11,74	32,78	276,74	0,02	0,34	15,60	22,32	53,90	137,98	1,52
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**591**	**25,52**	**43,92**	**74,60**	**798,02**	**0,36**	**0,42**	**18,60**	**188,18**	**69,30**	**317,01**	**3,67**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110014	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	120,00	68,00	26,00	46,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**86**	**0**	**0,08**	**120**	**68**	**26**	**46**	**0**
Обед	Помидоры свежие	1038	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,00	0,04	15,00	8,40	12,00	15,60	0,54
	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	2019	250	4,05	9,13	14,40	154,78	0,03	0,05	3,08	16,75	15,30	84,23	2,03
	Жаркое по-домашнему (говядина)	7010	300	37,17	19,95	24,84	469,62	0,06	0,30	13,11	65,70	90,99	424,68	6,45
	Компот из плодов быстрозамороженных ягод	10012	200	0,12	0,04	16,70	50,04	0,00	0,00	3,30	11,52	5,10	2,42	0,16
	Хлеб пшеничный	11	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**930**	**50,76**	**30,495**	**112,28**	**951,635**	**0,085**	**0,386**	**34,485**	**198,37**	**123,39**	**526,925**	**9,175**
Полдник	Запеканка из творога	6001	80	12,62	8,34	13,34	185,86	0,04	0,04	0,17	103,46	17,13	147,18	0,50
	Джем, повидло	46	20	0,00	0,00	9,07	36,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**300**	**14,624**	**8,336**	**42,40267**	**308,5227**	**0,04**	**0,04**	**14,168**	**105,456**	**25,128**	**147,184**	**0,496**
Ужин	Горошек зеленый консервированный	1051	30	0,86	0,78	1,60	17,25	0,00	0,02	2,91	5,93	5,99	18,04	0,20
	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	7053	90	10,60	10,44	2,77	146,15	0,03	0,05	3,64	19,94	16,64	99,83	1,10
	Изделия макаронные отварные	8004	180	5,42	6,71	28,92	200,19	0,03	0,06	0,00	5,93	7,68	20,01	0,75
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин :		**615**	**28,2791**	**22,87767**	**89,34812**	**680,2754**	**0,094413**	**0,135976**	**9,468621**	**282,1391**	**39,98517**	**235,4617**	**2,248971**
Второй ужин	Кефир 2,5%	1	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,02	0,06	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого второй ужин:		**200**	**5,8**	**6,4**	**8**	**118**	**0,02**	**0,06**	**1,4**	**240**	**28**	**190**	**0,2**
	Итого за 12 день		**2836**	**121,078**	**97,82367**	**341,0708**	**2781,253**	**0,447913**	**1,069976**	**197,9216**	**1024,425**	**304,1472**	**1364,781**	**14,74997**
	13 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Яйцо куриное отварное	5003	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,00	22,00	4,82	76,80	1,00
	Каша жидкая на молоке (манная)	4019	200	7,20	9,20	30,04	233,00	0,06	0,28	14,96	183,60	25,40	156,20	0,50
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:		**525**	**20,715**	**30,64**	**67,645**	**632,78**	**0,283**	**0,3125**	**17,88**	**435,74**	**39,894**	**333,43**	**1,73**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110012	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,00	0,04	10,00	38,00	24,00	32,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**0,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	**0**	**0,04**	**10**	**38**	**24**	**32**	**0,004**
	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	1032	100	0,84	5,05	3,55	63,24	0,00	0,02	3,96	15,01	9,63	21,04	0,57
	Суп из овощей	2009	250	2,60	5,20	9,10	103,40	0,03	0,10	25,18	37,35	29,33	67,73	0,93

Обед	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	7053	110	12,96	12,76	3,39	178,63	0,03	0,07	4,44	24,38	20,34	122,01	1,34
	Каша гречневая рассыпчатая	8001	180	8,37	8,42	37,07	258,72	0,03	0,21	0,00	18,57	133,29	198,53	4,44
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	10007	200	0,16	0,16	15,80	46,72	0,00	0,02	4,00	14,72	5,40	4,40	0,90
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**920**	**30,763**	**32,425**	**104,938**	**825,909**	**0,088**	**0,411**	**37,579**	**174,021**	**197,984**	**413,697**	**8,172**
Полдник	Булочка "Любимая" собственного производства	13005	120	10,62	8,86	61,51	368,76	0,02	0,20	3,84	14,95	12,90	66,97	0,98
	Молоко пастеризованное	10035	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого полдник :		**320**	**16,42**	**15,256**	**70,912**	**488,76**	**0,064**	**0,284**	**6,44**	**254,952**	**40,9**	**246,972**	**1,184**
Ужин	Овощи свежие (помидоры)	71	30	0,30	0,06	1,17	7,00	0,00	0,21	5,25	4,20	6,00	7,80	0,27
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	7005	90	12,68	5,40	11,64	184,78	0,03	0,08	0,65	50,18	21,46	229,52	0,58
	Пюре картофельное	8005	180	4,26	9,88	28,54	220,62	0,04	0,26	36,20	17,80	38,18	98,18	1,52
	Соус томатный	9011	50	0,72	2,15	4,17	39,35	0,01	0,03	6,40	10,39	7,90	16,94	0,31
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин:		**660**	**28,96**	**22,40**	**99,13**	**756,52**	**0,11**	**0,58**	**51,42**	**326,91**	**83,21**	**450,02**	**2,88**
Второй ужин	Биойогурт 2%	4	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,04	0,08	1,20	244,00	30,00	192,00	0,20
	Итого второй ужин :		**200**	**10**	**6,4**	**7**	**136**	**0,04**	**0,08**	**1,2**	**244**	**30**	**192**	**0,2**
	Итого за день		**2825**	**108,072**	**108,3041**	**370,3771**	**2941,352**	**0,588927**	**1,512563**	**121,6942**	**1474,364**	**414,9791**	**1675,353**	**14,06348**
	14 День													
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	13	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,09	0,00	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	4012	200	7,98	10,64	45,66	311,92	0,06	0,24	16,40	199,24	44,72	213,18	0,64
	Омлет натуральный	5003	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,25	0,08	0,20	79,72	12,48	174,60	2,04
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак :		**586**	**23,30**	**42,77**	**85,03**	**821,30**	**0,40**	**0,32**	**19,40**	**359,10**	**60,12**	**392,21**	**2,79**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	110013	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,08	20,00	16,00	84,00	56,00	0,00
	Итого второй завтрак :		**200**	**3**	**1**	**42**	**192**	**0**	**0,08**	**20**	**16**	**84**	**56**	**0,002**
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	1016	100	0,73	4,25	3,89	57,50	0,00	0,04	1,97	15,23	21,43	31,10	0,40
	Суп картофельный на мясном бульоне	2011	250	4,75	7,33	18,38	170,80	0,00	0,18	13,53	24,60	41,43	155,60	4,70
	Рыба (филе) запеченная	7003	110	22,00	5,58	4,55	239,69	0,00	0,01	0,00	67,23	35,73	463,54	0,14
	Соус польский	9013	30	1,35	18,43	0,28	172,45	0,11	0,01	0,68	9,27	1,66	22,99	0,29
	Картофель отварной	8006	180	2,85	6,65	15,84	159,03	0,03	0,15	20,57	14,03	28,71	77,94	1,14
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	10049	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,00	0,02	0,56	35,60	22,34	29,94	0,78
	Хлеб пшеничный	11	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		**950**	**38,319**	**43,193**	**105,465**	**1066,924**	**0,138**	**0,398**	**37,299**	**229,955**	**151,297**	**781,116**	**7,453**
	Оладьи с яблоками	12019	110	7,73	5,59	37,81	223,78	0,02	0,21	6,27	77,51	30,33	105,62	1,36

Полдник	Джем, повидло	46	20	0,00	0,00	9,07	36,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый в ассортименте	6	200	2,00	0,00	20,00	86,00	0,00	0,00	14,00	2,00	8,00	0,00	0,00
	Итого полдник :		**330**	**9,733**	**5,588**	**66,87367**	**346,4507**	**0,022**	**0,209**	**20,27**	**79,506**	**38,327**	**105,622**	**1,364**
Ужин	Рагу из овощей	143	180	3,07	12,40	15,39	199,00	0,47	0,10	22,52	64,73	29,27	78,30	1,06
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	7052	260	18,67	16,17	25,04	320,16	0,03	0,10	60,37	103,56	58,81	201,06	2,76
	Чай с лимоном рец. 2	10031	200	0,06	0,00	10,20	42,28	0,00	0,00	2,80	12,34	2,92	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный	11	55	4,40	0,55	27,01	130,90	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр полутвердый	1004	15	3,90	3,92	0,00	51,60	0,03	0,00	0,12	150,00	6,75	96,00	0,12
	Хлеб ржаной	12	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
	Итого ужин:		**750**	**32,74**	**33,48**	**94,03**	**823,94**	**0,53**	**0,21**	**85,81**	**412,63**	**97,75**	**376,94**	**4,02**
Второй ужин	Кефир 2,5%	5	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,04	0,08	1,60	240,00	30,00	196,00	0,20
	Итого второй ужин:		**200**	**5,8**	**6,4**	**7,6**	**118**	**0,04**	**0,08**	**1,6**	**240**	**30**	**196**	**0,2**
	Итого за 14 день		**3016**	**105,869**	**106,4814**	**393,6387**	**3063,799**	**0,509**	**1,2107**	**161,661**	**1220,369**	**442,7908**	**1781,632**	**14,5242**

Генеральный директор ООО "Астория" М.В. Тарасова

МП