

"Согласовано"
Директор
"23" мая 2025 г.

МАОУ
«Лицей №10»
г.Советская

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №10»
ОГРН 1023926049146
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОГРН 1023926049146

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "БалтСервис"
А.С.Яковенко
"19" мая 2025 г.

«Балт Сервис»
ОГРН 1023926049146
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОГРН 1023926049146

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей Советского ГО
в период летних школьных каникул 2025 г.
2 приема пищи

Возрастная градация : 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценнос ть,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день														
Завтрак														
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				590	18,870	75,751	0,295	37,821	0,113	1,599	510,904	461,944	118,318	4,084
Обед														
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	6,125	6,302	0,039	36,300	0,003	2,821	40,860	32,040	16,740	0,633
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				860	28,306	139,810	0,861	55,888	0,275	10,327	182,572	453,272	163,826	6,617
Всего:				47,175	58,607	215,561	1,155	93,709	0,388	11,926	693,476	915,216	282,144	10,700
02 день														
Завтрак														
1	Омлет с курицей и сыром 1/200	6897	200	25,863	25,647	2,221	0,095	1,030	0,298	3,896	302,668	388,155	51,875	2,983
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				550	31,328	27,759	0,336	36,815	0,312	4,198	407,667	460,116	93,415	6,147
Обед														
1	Огулец свежий в нарезке 1/100	278	100	0,800	0,110	3,000	0,027	2,800	0,010	0,030	16,000	24,000	13,000	0,280

2	Суд гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			870	31,193	26,057	124,114	855,743	0,766	49,696	0,275	7,410	183,206	488,326	165,573	8,491
Всего:				62,521	53,816	180,814	1 457,685	1,102	86,510	0,587	11,608	590,873	948,442	258,988	14,638

03 день

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Макарони отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			610	25,948	29,015	106,448	790,716	0,735	44,271	0,058	6,751	104,943	232,563	70,105	4,685

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	1116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	35,397	36,865	110,697	916,162	0,595	41,925	0,240	12,420	157,627	479,363	268,635	12,499
Всего:				61,345	65,880	217,145	1 706,878	1,330	86,195	0,298	19,171	262,570	711,926	338,740	17,184

04 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			550	14,997	22,144	98,415	652,946	0,180	57,740	0,060	8,590	143,000	196,472	43,928	4,612

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	30,106	36,166	112,79	897,078	0,548	22,400	1,818	12,044	172,428	514,582	236,230	7,159
Всего:				45,103	58,31	211,205	1550,02	0,728	80,140	1,878	20,634	315,428	711,054	280,158	11,770

05 день

[illegible][illegible][illegible]

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,512	10,304	8,204	6,204
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			820	28,295	32,664	112,566	857,420	0,632	69,547	0,266	8,105	135,483	374,052	171,245	9,347
Всего:				45,656	43,871	212,973	1 429,356	1,038	94,747	0,344	10,402	385,223	597,054	240,473	13,616

06 день
06 день
06 день

[illegible]

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,373	153,869	221,010	24,000	1,120
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	13,989	15,360	121,878	681,710	0,268	37,166	0,066	0,582	279,604	360,913	104,783	3,449

0703	36 700	53 550	20 615	3 004	3 000	1 000	0703
------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	------

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	23,013	33,766	63,780
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485
3	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	4,287
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	1,350
Итого:			860	31,686	38,570	131,797	1 001,060	0,980	24,828	2,192	12,741	151,203	483,193	9,720
Всего:				45,675	53,930	253,675	1 682,770	1,247	61,994	2,258	13,324	430,807	844,106	13,169

07 709114

[illegible]

Эксперт	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,301
1 Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200		200												
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		550	14,997	22,144	98,415	652,946	0,180	57,740	0,060	8,590	143,000	196,472	43,928	4,612

Oned

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Тефтеля рыбная с овощами 1/100	1129	100	12,926	7,166	20,910	199,834	0,108	2,258	0,144	2,184	29,889	172,681	45,117	1,027
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			870	30,960	28,091	119,927	856,366	0,774	50,775	0,392	8,427	181,306	486,319	174,734	8,185
Всего:				45,957	50,236	218,341	1 509,312	0,954	108,515	0,452	17,017	324,306	682,791	218,662	12,797

08 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			590	18,870	18,424	75,751	544,295	0,295	37,821	0,113	1,599	510,904	461,944	118,318	4,084

Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	28,363	40,192	138,463	1 029,037	0,988	22,285	1,380	10,512	156,879	495,985	185,135	9,873
Всего:				47,233	58,616	214,214	1 573,331	1,282	60,106	1,493	12,111	667,783	957,929	303,452	13,956

09 день															
Завтрак															
1	Омлет с курицей и сыром 1/200	6897	200	25,863	25,647	2,221	343,165	0,095	1,030	0,298	3,896	302,668	388,155	51,875	2,983
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	31,328	27,759	56,700	601,941	0,336	36,815	0,312	4,198	407,667	460,116	93,415	6,147

Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Азу с курицей 1/250	7741	250	23,029	22,558	35,782	438,265	0,308	40,814	0,013	4,957	52,495	263,769	118,963	3,513
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

<i>Итого:</i>		830	31,599	37,878	93,449	841,095	0,566	64,822	0,237	11,751	159,693	418,972	202,043	7,919
<i>Всего:</i>			62,927	65,637	150,149	1443,04	0,902	101,637	0,549	15,949	567,359	879,088	295,457	14,066

10 день															
Завтрак															
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			610	25,920	29,720	94,211	748,008	0,871	44,271	0,058	9,282	108,199	351,559	184,722	7,644

Обед															
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	404	100	1,082	6,107	6,085	83,629	0,051	7,122	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Макаронник с курицей 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	527,924	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720	80,333	2,495
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	33,710	41,028	112,174	952,791	0,481	41,561	1,618	14,014	151,046	364,048	165,938	8,835
Всего:				59,630	70,749	206,385	1 700,798	1,352	85,831	1,676	23,296	259,245	715,607	350,659	16,479
11 день															

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	15,697	16,589	122,651	702,690	0,269	37,681	0,071	0,581	327,179	409,119	118,243	3,921

Обед															
1	Огурец свежий в нарезке 1/100	278	100	0,800	0,110	3,000	16,190	0,027	2,800	0,010	0,030	16,000	24,000	13,000	0,280
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			870	30,729	25,456	139,138	908,572	0,781	51,253	0,269	7,374	152,394	473,069	164,545	8,328
Всего:				46,426	42,045	261,789	1 611,262	1,051	88,934	0,340	7,955	479,573	882,187	282,788	12,250

12 день																
Завтрак																
1	Запеканка творожная Золотистая с яблоком	1/200	1252	200	13,782	21,974	68,562	527,142	0,127	5,200	0,060	8,290	94,448	167,670	23,752	2,361
2	Фрукты свежие по сезону (v)	1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875

3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,032	3,302	3,676	0,375
Итого:			550	14,997	22,144	98,415	652,946	0,180	57,740	0,060	8,590	143,000	196,472	43,928	4,612

Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Копченая куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090		15,278	61,470	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			860	30,320	38,970	133,373	1 005,503	0,595	26,173	0,280	11,350	166,597	499,390	211,254	8,059
Всего:				45,317	61,114	231,788	1 658,449	0,774	83,913	0,340	19,940	309,597	695,861	255,182	12,670

13 день															
Завтрак															
1	Помидор свежий в нарезке 1/100	0758	100	0,600	0,200	4,200	21,000	0,060	25,000	0,010	0,400	14,000	26,000	20,000	0,600
2	Макаронные отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			550	17,361	11,207	100,407	571,936	0,406	25,200	0,078	2,297	249,740	223,002	69,228	4,269

Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/100	405	100	1,095	6,069	8,015	91,061	0,043	6,750	1,100	2,920	27,305	41,425	27,210	1,121
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	1116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			830	30,176	41,463	109,419	931,545	1,107	63,235	1,707	10,867	144,738	438,885	163,010	10,014
Всего:				47,537	52,670	209,825	1 503,482	1,514	88,435	1,785	13,164	394,478	661,887	232,238	14,283

14 день															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Тефтели мясные в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			610	25,458	29,721	94,375	746,825	0,900	6,321	1,978	9,571	88,519	374,909	206,002	7,746

Обед															
1	Салат из молодой капусты с маслом 1/100	401	100	1,710	6,089	6,960	89,481	0,029	42,750		2,735	49,295	30,200	15,420	0,601
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Макароник с курицей 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	527,924	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720	80,333	2,495
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475

5	Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30		-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	Итого:			830	34,11	41,00	110,774	948,534	0,43	57,609	0,415	14,525	182,401	360,413	162,913	7,056
	Всего:				59,568	70,721	205,149	1695,36	1,33	63,93	2,392	24,095	270,920	735,322	368,914	14,802