



Меню приготавливаемых блюд двуххмельное (завтраки и обеды) для двухразового питания детей
в период оздоровления в лагере с дневным пребыванием во время летних каникул 2026 года
(содержит 7 - 11 лет)



Протокол № 2.2 к Контракту
от 22.05.2026

День 1

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
182	Каша молочная жидкая из пшенной крупы с м/сл 175/5	180	6,58	7,54	32,42	224,63	0,166	0	0,036	0,055	119,938	160,199	41,65	1,069		
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478		
18	Батон ванильный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144		
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336		
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
Итого завтрак:		531	14,99	14,23	92,86	560,83	0,299	11,638	0,072	0,893	288,158	334,059	109,77	2,627		

Обед

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498				
96	Расходный ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950				
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450				
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700				
ПР	Умел рмяно-пшеничный, обогащенный минеральными	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	720	24,40	25,65	99,55	723,43	0,400	20,390	0,058	3,697	126,188	296,334	101,910	4,268				
	Всего за день:	1251	39,39	39,88	192,41	1284,26	0,699	32,028	0,130	4,590	414,346	630,393	211,680	6,895				

Данн. 2

День 2

Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302	Овса			
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
389	Сок фруктовый	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600				
		Итого завтрак:	572	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036		2,262		

Обед

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904	0,458				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250				
279/331	Тфтели (2 варианта) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,88	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800				
302	Каша рассычатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950				
18	Умел рмяно-пшеничный, обогащенный минеральными	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
Итого обед:		800	22,80	31,95	112,28	831,96	0,548	17,933	0,020	5,466	130,530	396,347	207,969	8,588				
Всего за день:		1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005	10,850				

День 3

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс. хл. "Гриулис" с м/сл 200/5	205	8,27	9,50	37,63	270,00	0,180	0,960	0,035	0,565		148,420	233,480	1,720	1,720
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08		132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408		4,560	15,600	3,120	0,288
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5,40	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078		11,100	41,400	9,500	0,774
Итого завтрак:		501	16,49	20,00	85,34	585,00	0,291	1,245	0,076	1,126		307,180	368,280	21,390	3,212

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,017	2,816	0,000	0,213		13,393	21,594	7,912	0,344
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425		29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,68	0,071	2,830	0,071	0,574		38,050	154,640	4,608	1,620
143	Регу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933		53,940	65,250	24,390	0,885
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210		19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		790	25,31	35,61	78,07	739,19	0,362	58,461	0,110	5,355		164,683	353,819	88,185	5,094
Всего за день:		1291	41,80	55,61	163,41	1324,19	0,653	59,706	0,186	6,481		471,863	722,099	109,575	8,306

День 4

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
182	Каша молочная жидкая из пшеницы крупы с м/сл 200/5	205	6,58	7,54	32,42	224,63	0,166	0	0,036	0,055		119,938	160,199	41,65	1,069
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010		14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408		4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110		2,400	3,000	0,000	0,020
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3		6,9	19,5	3	0,24
Итого завтрак:		503	11,46	20,46	81,13	553,93	0,222	2,830	0,116	0,883		147,998	202,699	50,170	1,977

Обед

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060		35,532	36,554	18,086	1,018
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353		58,050	55,100	23,030	0,850
234/331	Котлета рыбная с соусом 60/30	90	9,06	7,37	10,94	146,43	0,070	0,952	0,037	2,256		61,018	108,568	30,564	0,767
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180		36,980	86,600	27,750	1,010
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510		32,480	23,440	17,460	0,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		800	21,03	19,29	107,54	766,66	0,372	39,065	0,047	17,359		224,980	345,122	131,590	5,015
Всего за день:		1303	32,49	39,75	188,67	1320,59	0,594	41,895	0,163	18,242		382,978	547,821	181,760	6,992

День 5

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с маслом сливочным 180/5	185	5,37	6,87	38,54	285	0,054	0,864	0,033	0,163		116,643	140,49	32,814	0,532
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204		2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234		5,720	13,500	3,220	0,336
338	Плоды свежими (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400		8,000	28,000	42,000	0,600
Итого завтрак:		551	9,77	10,04	96,4	562,60	0,131	10,944	0,045	1,001		143,743	192,590	80,994	1,892

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,02	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,964
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,22	16,54	148,25	0,228	5,835	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575
268/331	Витонни с соусом (винниа) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	790	24,83	31,32	109,16	800,14	0,620	15,185	0,010	6,362	84,625	301,141	120,839
	Всего за день:	1341	34,60	41,36	205,56	1362,74	0,751	26,129	0,055	7,363	228,368	493,731	201,833

День 6													
Завтрак													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,35	90,00	0,036	1,170	0,018	0,000	113,202	81,000	12,600
2	Бутерброд с сыром/помидором (18/15)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600
338	Плоды свежие (по сезону)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,048	0,000	0,000	0,480	9,600	33,600	50,400
	Итого завтрак:	503	16,46	18,39	94,046	609,45	0,184	13,41	0,118	1,677	319,642	270,494	82,737

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470
96	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080
290/366	Птица тушеная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	800	30,44	27,64	100,18	766,77	0,452	47,160	0,045	5,395	132,578	434,034	210,566
	Всего за день:	1303	46,90	46,03	194,23	1376,22	0,636	60,570	0,163	7,072	452,220	704,528	293,303

День 7													
Завтрак													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
210/	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60)	150	10,88	10,30	5,22	156,35	0,083	1,325	0,180	0,399	87,849	167,148	17,346
54-20,-2020	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400
375/377	Батон поджаренный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000
	Итого завтрак:	518	14,26	18,62	43,13	397,35	0,139	14,155	0,220	1,127	125,009	201,148	31,866

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050
101	Суп картофельный с крутой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000
290/331	Котлета с соусом (винниа) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040
	Всего за день:	1308	33,33	45,98	144,47	1103,35	0,693	54,523	0,230	10,268	257,649	525,088	147,906

День 8
Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы с м/сн 200/5	205	7,74	7,05	39,89	254,4	0,126	0	0,033	0,649		170,87	168,5	30,69	2,088	
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000		11,100		1,400	0,280	
15	Батон поджаренный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408		4,560	15,600	3,120	0,288	
15	Сыр порцими	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,005	0,105	0,039	0,075		132,000	75,000	5,250	0,150	
15	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,60	1,60	21,35	222,20	0,050	0,140	0,080	0,678		184,980	126,900	12,700	0,774	
	Итого завтрак:	501	15,66	13,75	89,15	656,60	0,207	0,275	0,152	1,81		503,51	388,7999	53,16	3,58	

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420		8,400	15,600	12,000	0,540	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450		29,500	57,730	23,800	1,000	
172	Печенья по-строгановски (50/50)	100	14,06	8,34	7,57	162,00	0,230	25,460	6,085	2,100		23,560	248,700	16,700	5,260	
(2022 г., Тугельск)																
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280		1,370	60,950	16,340	0,530	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160		14,180	4,400	5,140	0,950	
15	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	800	25,90	17,29	112,30	711,50	0,461	42,940	6,085	4,410		87,990	422,240	88,680	8,950	
	Всего за день:	1301	41,56	31,04	201,45	1368,10	0,668	43,215	6,237	6,220		591,440	811,040	141,840	12,530	

День 9
Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сн 200/5	205	6,04	12,07	31,20	257,00	0,060	0,620	0,070	0,535		133,060	118,580	19,900	0,430	
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010		14,200	4,400	2,400	0,360	
15	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408		4,560	15,600	3,120	0,288	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110		2,400	3,000	0,000	0,020	
15	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3		6,9	19,5	3	0,24	
	Итого завтрак:	503	10,92	24,99	79,91	586,30	0,116	3,450	0,150	1,363		161,120	161,080	28,420	1,338	

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060		10,200	18,000	8,400	0,300	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,75	0,228	5,825	0,000	2,425		88,100	35,575	2,050		
259	Жаркое по-домашнему (винниги)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090		28,690	180,270	42,840	3,020	
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510		32,480	23,440	17,460	0,700	
15	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085		88,115	344,620	118,975	6,740	
	Всего за день:	1228	34,59	60,43	168,38	1360,55	0,82	19,71	0,15	7,45		249,24	505,70	147,40	8,08	

День 10

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
175	Каша вязкая молочноя из риса и пшена с маслом слив. 200/5	205	7,11	12,37	39,22	297,97	0,118	1,125	0,060	0,200	154,806	183,286	43,601	0,557	
335/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
1P	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288	
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
338	Пшоды свежене (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Итого завтрак:	571	13,83	17,87	76,93	524,969	0,179	11,260	0,099	0,883	318,466	287,686	62,371	3,475	
						Обед									

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904	0,458
88	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыпленка с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,85	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
111	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,45	24,92	100,01	0,357	23,090	0,041	5,270	152,188	233,742	91,485	4,384
	Всего за день:	1371	36,28	42,79	176,94	0,536	34,350	0,140	6,153	470,654	521,428	153,856	7,859

День 11

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
331	Каша вязкая гречневая с сахаром 165/5	170	5,19	5,67	28,26	183,9	0,131	0,000	0,024	0,389	9,57	123,386	81,634	2,746
(2016)														
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
111	Батон йодированный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	1,44	2,32	15,4	86,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338	Хлеб свежий (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	521	13,6	12,36	88,7	520,1	0,264	11,638	0,06	1,227	177,79	297,246	149,754	4,304
	Обед:													

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
96	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
111	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,40	25,65	99,55	0,400	20,390	0,058	3,697	126,188	296,334	101,910	4,268
	Всего за день:	1241	38,00	38,01	188,25	0,664	32,028	0,118	4,924	303,978	593,580	251,664	8,572

День 12

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,656	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389	Сок фруктовый	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
Итого завтрак:		572	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030
279/331	Терфен (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830
342	Компот из свежих абрикосов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140
Пр	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	800	22,80	31,95	112,28	831,96	0,548	17,933	0,020	5,466	130,530	396,347	207,969
	Всего за день:	1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
173	Каша молочная вязкая из овс.кл. "Геркулес" с м/сл 175/5	180	8,24	12,03	33,33	272,14	0,159	0,850	0,051	0,555	132,658	208,297	62,726
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25
Пр	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,030	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400
338	Плюды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000
	Итого завтрак:	546	14,96	17,53	71,04	499,14	0,220	10,985	0,090	1,238	296,318	312,697	81,496

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,017	2,816	0,000	0,213	13,393	21,594	7,912
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,68	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608
143	Резь из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300
Пр	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	790	25,31	35,61	78,07	739,19	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185
	Всего за день:	1336	40,27	53,14	149,11	1238,33	0,582	69,446	0,200	6,593	461,001	666,516	169,681

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
173	Каша молочная вязкая из пшеницы крупа с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260,00	0,140	0,000	0,094	0,224	189,556	187,222	34,100
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400
Пр	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120
14	Масло сливочное (нормин)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000
Пр	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5,40	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900
	Итого завтрак:	508	12,44	22,54	84,69	589,00	0,246	2,980	0,136	0,830	221,816	251,622	49,520

Обед													
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030
234/331	Котлета рыбная с соусом 60/30	90	9,06	7,37	10,94	146,43	0,070	0,952	0,037	2,256	61,018	108,568	30,564
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460
Пр	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	800	21,03	19,29	107,54	766,66	0,372	39,065	0,047	17,359	234,980	345,122	131,590
	Всего за день:	1308	33,47	41,83	192,23	1355,66	0,618	42,045	0,183	18,189	456,796	596,744	181,110

День 15

Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины								Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266,00	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700				
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
ПР	Батон подпорочный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288				
15	Сыр пограничный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,60	1,6	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774				
Итого завтрак:		506	13,66	15,14	90,88	668,20	0,141	1,515	0,174	1,269	346,680	325,600	58,470	2,192				
Обед																		

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050						
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670						
Итого обед:		790	24,55	29,69	107,15	776,50	0,599	19,953	0,010	10,751	64,995	281,020	107,655	6,356						
Всего за день:		1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,184	12,020	411,675	606,620	166,135	8,548						

7

день	День питания	Объем, блгод	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	День 1	1251	39,39	39,88	192,41	1284,26	0,699	32,028	0,130	4,590	414,346	630,393	211,680	6,895
2	День 2	1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005	10,850
3	День 3	1291	41,80	55,61	163,41	1324,19	0,653	59,706	0,186	6,481	471,863	722,099	109,575	8,306
4	День 4	1303	32,49	39,75	188,67	1320,59	0,594	41,895	0,163	18,242	382,978	547,821	181,760	6,992
5	День 5	1341	34,60	41,36	205,56	1362,74	0,751	26,129	0,055	7,363	228,368	493,731	201,833	8,176
6	День 6	1303	46,90	46,03	194,23	1376,22	0,656	60,570	0,230	7,072	452,220	704,528	293,303	10,482
7	День 7	1308	33,33	45,98	144,47	1103,35	0,668	54,523	0,163	10,268	257,649	525,088	147,906	9,617
8	День 8	1301	41,56	31,04	201,45	1368,10	0,668	43,215	0,237	6,220	591,440	811,040	141,840	12,330
9	День 9	1228	34,59	60,43	168,38	1360,55	0,817	19,705	0,150	7,448	249,235	505,700	147,395	8,078
10	День 10	1371	36,28	42,79	176,94	1247,35	0,536	34,350	0,140	6,153	470,654	521,428	153,856	7,859
11	День 11	1241	38,00	38,01	188,25	1243,53	0,664	32,028	0,118	4,924	303,978	593,580	251,664	8,572
12	День 12	1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005	10,850
13	День 13	1308	40,27	41,83	149,11	1238,33	0,582	69,446	0,200	6,593	461,001	666,516	169,681	9,545
14	День 14	1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,183	18,189	456,795	596,744	181,110	8,777
15	День 15	1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,183	18,189	456,795	596,744	181,110	8,777
Итого :		1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,183	18,189	456,795	596,744	181,110	8,777
В среднем за 15 дней:		1308	36,75	44,92	181,30	1311,12	0,669	40,002	0,557	8,574	390,159	620,461	195,317	9,072
Приращение № 10 к СилпН 2.3/2.4 3599-20 (максимум - 50%) +10%		1200	42,35	43,45	184,25	1292,50	0,660	33,000	0,385		605,000	605,000	137,500	6,600