

Раевская
Татьяна
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Раевская
Татьяна Николаевна
Дата: 2025.04.08 10:28:29
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ Холмецкой ООШ

 Т. Н. Раевская

Приказ № 6 от 18.02.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СЕЗОННОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ПРИ МКОУ ХОЛМЕЦКОЙ ООШ

2025 год

Повседневник	Масса продукта	Калории	Выход	Энергетич ская ценность (Ккал)	Блюда			Жиры	Углеводы			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
					12-16 лет				7-11 лет			12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак				Обед														
Колбаса зачищенная	100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	0,08	30,00	178,00	22,0	1,70					
Капса гречневая	180	205	180	205	5,4	5,4	8,1	8,1	26,8	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,30	135,3	4,05					
Чай с сахаром с витамином	200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87					
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего		670		603	20,2	17,7	39,2	33,1	58,5	58,1	0,35	2,95	2,61	1,48	200,04	455,04	165,9	6,95					
Обед																							
Салат овощной	100	142	100	142	1,8	1,8	10,2	10,2	16,0	16,0	0,06	6,1	3,2	0,07	9,5								
Борщ из свежей капусты	250	93	250	93	1,7	1,7	5,1	5,1	10,3	10,3	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17					
Биточки рубленый из говядины	100/10	261	80/8	209	15,9	12,7	14,7	11,5	16,0	12,8	0,14	5,0	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	2,6					
Картофельное пюре на молоке	180	196	180	196	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25					
Сок	200	80	200	80	1,0	1,0	0,0	0,0	15,8	15,8	0,06	32,0	0,06	0,6	32,0	22,0	18,0	4,4					
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего		914		862	28,8	25,6	38,2	35,3	104,4	104,4	0,49	58,77	4,63	6,22	191,04	386,33	108,43	9,82					
Вторник																							
Курица зачищенная	100/10	188	80/8	150	19,2	15,4	15,5	12,4	0,9	0,07	0,11	0,03	0,24	4,84	16,0	140,0	20,0	2,43					
Рис пропаренный	180	265	180	265	4,3	4,3	7,2	7,2	44,5	44,5	0,07	0,0	0,0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8					
Кофейный напиток с молоком	200	121	200	121	3,8	3,8	3,7	3,7	20,2	20,2	0,04	1,3	0,03	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11					
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего		645		607	29,6	25,8	26,6	23,5	74,1	79,3	0,22	1,3	0,27	5,68	151,6	253,6	46,0	3,67					
Обед																							
Салат из свежей капусты	100	88	100	88	1,4	1,4	5,1	5,1	8,9	8,9	0,06	35,0	12,8	0,42	27,95	140,7	8,87	0,39					
Суп гороховый с тресками	250/20	243	250/20	243	3,0	3,0	4,5	4,5	20,1	20,1	0,08	5,34	0,93	0,9	27,09	65,8	20,69	1,01					
Рыба зачищенная	100/10	176	80/8	141	19,6	15,7	8,6	6,9	0,0	0,0	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210,0	25,0	0,8					
Пюре из овощей	180	175	180	175	9,6	9,6	12,3	12,3	49,1	49,1	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05					
Напиток из лимонника с витамином "С"	200	94	200	94	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	0,1	2,3	5,2	1,2	56,0	16,0	16,0	23,0					
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего		918		795	29,1	27,7	34,5	29,4	142,5	133,6	0,96	47,23	19,28	5,62	300,9	480,87	201,16	30,2					
Среда																							
Завтрак																							
Зрелая рубленая из говядины	100/10	265	80/8	212	13,5	10,8	16,3	13,0	15,5	12,4	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0					
Картофельное пюре	180	196	180	196	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25					
Кисель с витамином "С"	200	118	200	118	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	0,0	0,03	0,0	0,0	0,68	0,0	0,0	0,1					
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего		650		597	19,6	16,9	24,7	21,4	86,9	83,9	0,32	9,75	0,58	4,21	93,98	279,57	58,8	3,68					
Обед																							
Запеканка овощная	100	68	100	68	1,4	1,4	3,6	3,6	7,2	7,2	0,05	16,2	7,8	0,29	22,3	7,5	4,2	0,18					
Уп - запеканка домашняя	250	120	250	120	2,8	2,8	5,8	5,8	13,9	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,08	27,85	15,28	0,59					
Зосида молочная зачищенная	100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	0,08	30,00	178,00	22,0	1,70					
Салат овощной	180	149	180	149	3,96	3,96	8,1	8,1	14,0	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	27,10	103,0	310,5	8,55					

Сосиска молочная запеченная		100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	0,0	30,0	178,0	22,0	1,7
Капуста тушеная		180	149	180	149	3,96	3,96	8,1	8,1	14,0	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273,0	1035,0	310,5	8,55
Компот из сухофруктов с витамином "С"		200	124	200	124	0,6	0,6	0,0	0,0	31,4	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
Хлеб		60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		939	883,8	25,7	21,8	45,2	39,6	90,6	90,6	2,8	84,2	11,4	2,2	385,7	1543,1	377,2	1,7		
Четверг																			
Салат фруктовый		100	96	50	48	1,6	0,8	4,0	2,0	11,0	5,5	17,82	0,02	1,75	0,4	75,0	19,25	14,3	0,36
Терфен из говядины		100/50	195	80/40	156	10,9	8,72	10,9	8,72	12,7	10,2	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
Макаронные отварные		180	264	180	264	6,1	6,1	11,0	11,0	41,0	41,0	0,07	0,0	0,0	0,47	9,2	4,2	7,7	0,78
Чай с сахаром с витамином		200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
Хлеб		30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		684	597	21,1	18,1	26,1	22,0	94,3	94,3	86,3	17,97	3,44	6,61	3,48	144,6	164,44	65,15	3,59	
Помидоры порционные		100	22	100	22	1,0	1,0	0,2	0,2	3,8	3,8	0,06	22,5	1,2		14,0	26,0	20,0	0,8
Рассольных со сметаной		300/10	143,62	230/10	119,88	4,82	4,02	10,8	9,04	31,08	25,9	0,09	0,05	0,10		31,2	184,6	26,4	1,11
Котлета из говядины		100	326,25	80	261,0	19,8	15,5	5,0	14,4	20,0	16,0	0,16	5,0	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	2,6
Картофельное пюре на молоке		200	230,94	150	184,75	5,55	4,44	7,46	5,97	35,11	28,09	0,23	36,2	40,5	0,26	75,4	150,5	48,5	1,6
Сок		200	46	200	40	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	0,01	0,07	0		7	7	4	
Хлеб		60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		978,81	820,23	36,3	31,4	37,0	30,1	129,29	113,09	55,5	75,35	48,5	3,84		178,4	582,2	132,7	6,44	
Пятница																			
Салат из моркови		100	70	100	70	1,3	1,3	3,1	18,6	61,35	9,1	29,8	6,8	2,5	0,7	138,5	38,9	25,8	0,46
Оливия со ступенчатым молоком		150/50	465	150/50	465	11,3	11,3	0,2	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
Чай с сахаром с витамином		200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Хлеб		30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		664	594	15,1	13,8	21,9	18,8	100,05	90,95	30,04	8,33	2,92	3,03	387,75	367,64	75,4	3,46		
Салат из овощей (по сезону)		100	85	100	85	0,9	0,9	7,1	7,1	3,9	3,9	0,07	21,3	1,2	0,5	14,0	26,0	20,0	0,9
Шу из свежей капусты		250	88	250	88	2,0	2,0	4,3	4,3	10,0	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	20,75	20,75	0,8
Колбаса отварная		120	308,4	80	205,6	15,3	10,2	25,6	17,1	1,8	1,2	0,2	0	10	0,3	29,0	178,0	17,0	1,1
Каша гречневая		180	205	180	205	5,4	5,4	8,1	8,1	26,8	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,30	135,3	4,05
Компот из сухофруктов с витамином "С"		200	124	200	124	0,6	0,6	0,0	0,0	31,4	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
Хлеб		60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		952,4	849,6	28,8	23,7	45,5	37,0	103,1	102,5	1,15	48,74	52,84	3,57	287,43	549,89	218,25	4,88		

Поведельник	12-16 лет				7-11 лет				Белки				Жиры				Углеводы				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Масса порций	Калории	Выход	Энергетическая ценность (Ккал)	12-16 лет		7-11 лет		12-16 лет		7-11 лет		12-16 лет		7-11 лет		12-16 лет		7-11 лет		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет								
Засуха																												
Колбаса запеченная	100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	0,22	0,16	2,46	0,00	30,00	178,00	72,0	1,70					
Чай с сахаром с витамином	180	205	180	205	5,4	5,4	8,1	8,1	26,8	26,8	26,8	26,8	26,8	26,8	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,30	135,3	4,05					
Хлеб	200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87					
Всего	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Обед																												
Салат овощной	100	142	100	142	1,8	1,8	10,2	10,2	10,0	10,0	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	0,06	6,1	3,2	0,07	9,5	2,9	1,08	0,07					
Борщ из свежей капусты	250	93	250	93	1,7	1,7	5,1	5,1	10,3	10,3	5,1	5,1	10,3	10,3	10,3	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17					
Биточек рубленый из говядины	100/10	261	80/8	209	15,9	12,7	14,7	11,5	16,0	12,8	14,7	11,5	16,0	12,8	12,8	0,14	5,0	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	2,6					
Картофельное пюре на молоке	180	196	180	196	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	26,3	8,1	8,1	26,3	26,3	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25					
Сок	200	80	200	80	1,0	1,0	0,0	0,0	15,8	15,8	0,0	0,0	15,8	15,8	15,8	0,06	32,0	0,06	0,6	32,0	22,0	18,0	4,4					
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,4	0,4	29,2	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего	914	28,8	25,6	38,2	35,3	107,6	104,4	0,49	58,77	4,63	6,22	191,84	386,33	108,43	9,82													
Вторник																												
Засуха																												
Курица запеченная	100/10	188	80/8	150	19,2	15,4	15,5	12,4	0,9	0,7	15,5	12,4	0,9	0,7	0,7	0,11	0,03	0,24	4,84	16,0	140,0	20,0	2,43					
Рис припущенный	180	265	180	265	4,3	4,3	7,2	7,2	44,5	44,5	7,2	7,2	44,5	44,5	44,5	0,07	0,0	0,0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8					
Кофейный напиток с молоком	200	121	200	121	3,8	3,8	3,7	3,7	20,2	20,2	3,7	3,7	20,2	20,2	20,2	0,04	1,3	0,03	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11					
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,2	0,2	14,6	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего	645	29,6	25,8	26,6	23,5	74,1	70,3	0,22	1,3	0,27	5,68	151,6	253,6	46,0	3,67													
Среды																												
Засуха																												
Салат из свежей капусты	100	88	80/8	243	3,0	3,0	4,5	4,5	20,1	20,1	4,5	4,5	20,1	20,1	20,1	0,08	35,0	12,8	0,42	27,95	8,07	8,87	0,39					
Суп гороховый с гречихой	250/20	176	80/8	141	19,6	15,7	8,6	6,9	0,0	0,0	15,7	8,6	6,9	0,0	0,0	0,11	1,51	0,07	0,9	27,09	65,8	20,69	1,01					
Рыба запеченная	180	175	180	175	9,6	9,6	12,3	12,3	49,1	49,1	12,3	12,3	49,1	49,1	49,1	0,13	1,86	0,05	1,12	35,0	210,0	25,0	0,8					
Напиток из шиповника с витамином "С"	200	94	200	94	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	0,4	0,4	23,6	23,6	23,6	0,1	2,3	5,2	1,2	158,79	249,3	135,3	4,05					
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,4	0,4	29,2	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего	918	29,1	27,7	34,5	29,4	142,5	133,6	0,96	47,23	19,28	5,62	300,9	480,87	201,16	30,2													
Среды																												
Засуха																												
Эрза рубленые из говядины	100/10	265	80/8	212	13,5	10,8	16,3	13,0	15,5	12,4	13,5	10,8	16,3	13,0	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0					
Картофельное пюре	180	196	180	196	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	26,3	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25					
Кисель с витамином "С"	200	118	200	118	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	0,0	0,0	30,6	30,6	30,6	0,0	0,03	0,0	0,0	0,68	0,0	0,0	0,1					
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,2	0,2	14,6	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33					
Всего	650	19,6	16,9	24,7	21,4	86,9	83,9	0,32	9,75	0,58	4,21	93,98	279,37	58,8	3,68													
Среды																												
Засуха																												
Витаминизированный	100	68	68	14	1,4	1,4	3,6	3,6	7,2	7,2	1,4	1,4	3,6	3,6	7,2	0,05	16,2	7,8	0,29	22,3	7,5	4,2	0,18					
Суп - лапша домашняя	250	120	250	120	2,8	2,8	5,8	5,8	13,9	13,9	2,8	2,8	5,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,85	15,28	0,59					
Сосиска молочная запеченная	100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	0,22	0,16	2,46	0,00	30,00	178,00	72,0	1,70					
Капуста тушеная	180	149	180	149	3,96	3,96	8,1	8,1	14,0	14,0	3,96	8,1	8,1	14,0	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273,0	1035,0	310,5	8,35					

Компот из сухофруктов с витамином "С"														
Чистая					Зеленая									
200	124	200	124	0,6	0,0	0,0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	0,7
Хлеб	142	60	142	4,6	0,4	0,4	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2
Всего	939		803,8	25,7	21,8	45,2	90,6	2,8	84,2	11,4	2,2	385,7	154,3	1,7
Зеленая														
Салат фруктовый	100	96	50	48	1,6	0,8	4,0	2,0	11,0	5,5	17,82	0,02	1,75	
Тертая капуста	100/50	195	80/40	156	10,9	8,72	10,9	8,72	12,7	10,2	0,08	3,39	4,76	1,25
Макарон отварная	180	264	180	264	6,1	11,0	11,0	11,0	41,0	41,0	0,07	0,0	0,0	1,25
Чай с сахаром с витамином	200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,78
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,33
Всего	684	597	21,1	18,1	26,1	22,8	94,3	17,97	86,3	3,44	3,48	144,6	164,44	3,59
Обед														
Помидор порционный	100	22	100	22	1,0	1,0	0,2	0,2	3,8	3,8	0,06	22,5	1,2	
Рассольник со сметаной	300/210	143,62	250/10	119,68	4,82	4,02	10,8	9,04	31,08	25,9	0,09	11,0	0,05	0,8
Котлета из говядины	100	326,25	80	261,0	19,8	15,9	18,0	14,4	20,0	16,0	0,16	5,0	0,4	2,6
Картофельное пюре на масле	200	230,94	150	184,75	5,55	4,44	7,46	5,97	35,11	28,09	0,23	36,2	40,5	1,6
Сок	200	46	200	40	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	0,01	0,07	0	4
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,33
Всего	978,81	820,23	34,3	31,4	37,0	30,1	129,29	0,55	113,09	40,5	3,84	178,4	582,2	6,44
Пятница														
Зеленая														
Салат из моркови	100	70	100	70	1,3	1,3	3,1	3,1	9,1	9,1	29,8	6,8	2,5	
Оладьи со стученным молоком	150/50	465	150/50	465	11,3	11,3	18,6	18,6	61,35	61,35	0,24	1,5	0,32	0,46
Чай с сахаром	200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	1,8
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,33
Всего	664	594	15,1	13,8	21,9	18,8	100,05	34,04	90,95	2,92	3,03	387,75	367,64	3,46
Обед														
Салат из овощей (по сезону)	100	85	100	85	0,9	0,9	7,1	7,1	3,9	3,9	0,07	21,3	1,2	0,9
Щи со свеклой капуста	250	88	250	88	2,0	2,0	4,3	4,3	10,0	10,0	0,05	17,53	0,79	0,8
Колбаса отварная	120	308,4	80	205,6	15,3	10,2	25,6	17,1	1,8	1,2	0,2	0	10	1,1
Капуста тушеная	180	205	180	205	5,4	5,4	8,1	8,1	26,8	26,8	0,13	1,86	0,05	4,05
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	124	200	124	0,6	0,6	0,0	0,0	31,4	31,4	0,7	0,02	0,8	0,7

Понедельник	Масса порций	Калории	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	Белки			Жиры			Углеводы			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
					7-11 лет			12-16 лет			17-11 лет			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
					12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет	12-16 лет	7-11 лет												
Завтрак																								
Колбаса запеченная	100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	0,08	0,08	0,08	0,08	30,00	178,00	22,0	1,70			
Капуста тушеная	180	205	180	205	5,4	5,4	8,1	8,1	26,8	26,8	0,13	1,86	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	158,79	249,30	135,3	4,05			
Чай с сахаром с витамином	200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87			
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,33			
Всего		670		603	20,2	17,7	39,2	33,1	58,5	58,1	0,35	2,05	2,61	1,48	2,05	2,61	1,48	200,04	455,04	165,9	6,95			
Обед																								
Салат овощной	100	142	100	142	1,8	1,8	10,2	10,2	10,0	10,0	0,06	6,1	3,2	0,07	6,1	3,2	0,07	9,5	2,9	1,08	0,07			
Борщ из свежей капусты	250	93	250	93	1,7	1,7	5,1	5,1	10,3	10,3	0,04	9,54	0,82	0,57	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17			
Выпечка рубленый из говядины	100/10	261	80/8	209	15,9	12,7	14,7	11,5	16,0	12,8	0,14	5,0	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	44,8	194,6	29,6	2,6			
Картофельное пюре на молоке	180	196	180	196	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	51,45	95,3	31,6	1,25			
Сок	200	80	200	80	1,0	1,0	0,0	0,0	15,8	15,8	0,06	32,0	0,06	0,06	32,0	0,06	0,06	32,0	22,0	18,0	4,4			
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,0	0,03	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,33			
Всего		914		862	28,8	25,6	38,2	35,3	104,6	104,4	0,49	58,77	4,63	6,22	191,04	386,33	108,43	191,04	386,33	108,43	9,82			
Вторник																								
Завтрак																								
Курица запеченная	100/10	188	80/8	180	19,2	15,4	15,5	12,4	0,9	0,07	0,11	0,03	0,24	4,84	0,03	0,24	4,84	16,0	140,0	20,0	2,43			
Рис отваренный	180	265	180	265	4,3	4,3	7,2	7,2	44,5	44,5	0,07	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8			
Кофейный напиток с молоком	200	121	200	121	3,8	3,8	3,7	3,7	20,2	20,2	0,04	1,3	0,03	0,1	1,3	0,03	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11			
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,0	0,03	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,33			
Всего		645		607	29,6	25,8	26,6	23,5	74,1	79,3	0,22	1,3	0,27	5,68	151,6	253,6	46,0	151,6	253,6	46,0	3,67			
Обед																								
Салат из свежей капусты	100	88			1,4		5,1		8,9		0,56	35,0	12,8	0,42	35,0	12,8	0,42	27,95	14,07	8,87	0,39			
Суп гороховый с грибами	250/20	243	250/20	243	3,0	3,0	4,5	4,5	20,1	20,1	0,08	5,34	0,93	0,9	5,34	0,93	0,9	27,09	65,8	20,69	1,01			
Рыба запеченная	100/10	176	80/8	141	19,6	15,7	8,6	6,9	0,0	0,0	0,11	1,51	0,07	2,51	1,51	0,07	2,51	35,0	210,0	25,0	0,8			
Рис из овощей	180	175	180	175	9,6	9,6	12,3	12,3	49,1	49,1	0,13	1,86	0,05	1,12	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05			
Напиток из инжира с витамином "С"	200	94	200	94	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	0,1	2,3	5,2	1,2	2,3	5,2	1,2	56,0	16,0	16,0	23,0			
Хлеб	60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,0	0,03	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,33			
Всего		918		795	29,1	27,7	34,5	29,4	142,5	133,6	0,96	47,23	19,28	5,62	47,23	19,28	5,62	300,9	480,87	201,16	30,2			
Среда																								
Завтрак																								
Зерка рубленое из говядины	100/10	265	80/8	212	13,5	10,8	16,3	13,0	15,5	12,4	0,13	3,86	0,43	2,43	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0			
Картофельное пюре	180	196	180	196	3,78	3,78	8,1	8,1	26,3	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25			
Кисель с витамином "С"	200	118	200	118	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	0,0	0,03	0,0	0,0	0,03	0,0	0,0	0,68	0,0	0,0	0,1			
Хлеб	30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,0	0,03	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,33			
Всего		650		597	19,6	16,9	24,7	21,4	86,9	83,9	0,32	9,75	0,58	4,21	9,75	0,58	4,21	93,98	279,37	38,8	3,68			
Обед																								
Запеканка овощная	100	68			1,4		3,6		7,2		0,05	16,2	7,8	0,29	16,2	7,8	0,29	22,1	7,5	4,2	0,18			
Ухи - лапша домашняя	250	120	250	120	2,8	2,8	5,8	5,8	13,9	13,9	0,05	0,26	0,04	0,06	0,26	0,04	0,06	21,08	173,85	15,28	0,59			
Овсяная молочная запеканка	100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	0,08	0,08	0,08	0,08	30,00	178,00	22,0	1,70			
Салат тушеная	180	149	180	149	3,96	3,96	8,1	8,1	14,0	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	67,5	0,3	0,15	273,0	1035,0	310,5	8,55			

Сосиска молочная запеченная		100	336	80	269	12,3	9,8	30,9	24,7	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	0,0	30,0	178,0	22,0	1,7
Капуста тушеная		180	149	180	149	3,96	3,96	8,1	8,1	14,0	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273,0	1035,0	310,5	8,55
Компот из сухофруктов с витамином "С"		200	124	200	124	0,6	0,6	0,0	0,0	31,4	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
Хлеб		60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		939	803,8	25,7	21,8	45,2	39,6	90,6	90,6	2,8	84,2	11,4	2,2	385,7	1543,1	371,2	1,7	1,7	
Четырех																			
Завтрак																			
Салат фруктовый		100	96	50	48	1,6	0,8	4,0	2,0	11,0	5,5	17,82	0,02	1,75	0,4	75,0	19,25	14,3	0,36
Торт из говядины		100/50	195	80/40	156	10,9	8,72	10,9	8,72	12,7	10,2	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
Макаронные отварные		180	264	180	264	6,1	6,1	11,0	11,0	41,0	41,0	0,07	0,0	0,0	0,47	9,2	4,2	7,7	0,78
Чай с сахаром с витамином		200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
Хлеб		30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		684	597	21,1	18,1	26,1	22,0	94,3	86,3	17,97	3,44	6,61	3,48	144,6	164,4	65,15	3,59	3,59	
Обед																			
Помидоры порционные		100	22	100	22	1,0	1,0	0,2	0,2	3,8	3,8	0,06	22,5	1,2	0,05	14,0	26,0	20,0	0,8
Рисовых со сметаной		300/10	143,62	250/10	119,68	4,82	4,02	10,8	9,04	31,08	25,9	0,09	11,0	0,05	0,10	31,2	184,6	26,4	1,11
Котлеты из говядины		100	326,25	80	261,0	19,8	15,5	3,0	14,4	20,0	16,0	0,16	5,0	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	2,6
Картофельное пюре на молоке		200	230,94	150	184,75	5,55	4,44	7,46	5,97	35,11	28,09	0,23	36,2	40,5	0,26	75,4	150,5	48,5	1,6
Сок		200	46	200	40	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	0,01	0,07	0	0	7	7	4	4
Хлеб		60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		978,81	820,23	36,3	31,4	37,0	38,1	129,29	113,89	0,55	75,35	40,5	3,84	178,4	582,2	132,7	6,44	6,44	
Пятица																			
Завтрак																			
Салат из моркови		100	70	100	70	1,3	1,3	3,1	3,1	9,1	9,1	29,8	6,8	2,5	0,7	138,5	38,9	25,8	0,46
Оладьи со ступицей и молоком		150/50	465	150/50	465	11,3	11,3	18,6	18,6	61,35	61,35	0,24	1,5	0,32	1,97	238,0	301,0	41,0	1,8
Чай с сахаром с витамином		200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
Хлеб		30	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		664	594	15,1	13,8	21,9	18,8	100,05	90,95	30,04	8,33	2,92	3,03	387,75	367,64	75,4	3,46	3,46	
Обед																			
Салат из овощей (по сезону)		100	85	100	85	0,9	0,9	7,1	7,1	3,9	3,9	0,07	21,3	1,2	0,5	14,0	26,0	20,0	0,9
Шри из свежей капусты		250	88	250	88	2,0	2,0	4,3	4,3	10,0	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	49,89	20,75	0,8
Колбаса отварная		120	308,4	80	205,6	15,3	10,2	25,6	17,1	1,8	1,2	0,2	0	10	0,3	29,0	178,0	17,0	1,1
Каши гречневая		180	205	180	205	5,4	5,4	8,1	8,1	26,8	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,30	135,2	4,05
Компот из сухофруктов с витамином "С"		200	124	200	124	0,6	0,6	0,0	0,0	31,4	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
Хлеб		60	142	60	142	4,6	4,6	0,4	0,4	29,2	29,2	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего		952,4	849,6	28,8	23,7	45,5	37,0	103,1	102,5	1,15	48,74	52,84	3,57	287,43	549,89	218,25	4,88	4,88	