

Утверждаю:

Начальник летнего лагеря

дневного пребывания

МКОУ «Опоченский

центр образования»

/Ладанова Е.А. /



**Примерное меню на летний лагерь
дневного пребывания 2024 г.
МКОУ «Опоченский центр образования»
(возрастная категория с 7 до 11 лет)**

Примерное меню на летний лагерь дневного пребывания 2024г.

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет с зелёным горошком	г	185	11,900	13,100	5,900	189,400	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,000	6,400	26,800	54-2гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,100	10,900	0,200	99,100	53-19з-2020
	Яблоко	г	120	0,500	0,500	11,800	53,300	Пром.
	Пряник Тульский	г	140	8,400	6,400	105,200	512,400	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		900,000	25,300	31,300	174,500	1 081,600	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,500	10,200	10,300	143,000	54-7з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6,000	7,250	17,000	156,900	54-24с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,200	6,300	35,900	233,700	54-4г-2020
	Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	45,100	29,450	149,500	1 043,200	
	Полдник							
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
	Ватрушка творожная	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:		380,000	22,200	27,300	47,900	526,500	
	Итого за день:			92,600	88,050	371,900	2 651,300	
2 день	Завтрак							2 день
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5,300	5,400	28,700	184,500	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Банан	г	250	3,8	1,3	52,5	236,3	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		960,000	29,000	22,900	137,700	871,500	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,400	5,700	20,300	166,400	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	150	3,100	5,300	19,800	139,400	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	13,900	7,400	6,300	147,300	54-11з-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,200	0,100	9,900	41,600	54-32хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,000	35,400	25,100	112,500	817,100	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		460,000	16,700	9,970	82,800	488,400	
	Итого за день:			81,100	57,970	333,000	2 177,000	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,000	6,600	27,200	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	г	25	1,750	2,130	13,880	81,880	Пром.
	Банан	г	250	3,8	1,3	52,5	236,3	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		855,000	38,850	14,430	134,680	823,480	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,300	4,500	7,600	76,100	54-13з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,620	8,620	11,620	182,250	155
	Рис отварной	г	150	3,600	4,800	36,400	203,500	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	г	110	18,700	18,200	4,300	255,300	54-2м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		930,00	48,02	37,62	128,72	1 043,95	
	Полдник							
	Ореховое кольцо	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	220	0,88	0,66	22,66	100,1	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.

	Итого полдник:	г	500,000	22,680	27,660	60,260	581,100	
	Итого за день:			109,550	79,710	323,660	2 448,530	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,700	3,500	12,500	100,400	54-21гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мармелад	г	30	0,50	2,80	19,30	103,700	Пром.
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Итого завтрак:		860,000	27,100	26,500	113,300	799,000	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,900	7,100	12,700	138,000	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,300	4,900	32,800	196,800	54-1г-2020
	Котлета из курицы	г	100	19,100	4,300	13,000	168,700	54-5м-2020
	Соус красный основной	г	50	1,600	1,200	4,500	35,300	54-3соус-2020
	Компот из изюма	г	200	0,400	0,100	18,300	75,900	54-4хп-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		970,000	42,100	24,200	137,500	937,100	
	Полдник							
	Вагрушка творожная	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		440,000	24,600	25,900	54,000	548,100	
	Итого за день:			93,800	76,600	304,800	2 284,200	
5 день	Завтрак							5 день
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,100	10,900	0,200	99,100	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная овсянная с курагой	г	220	9,500	11,800	40,800	307,600	54-11к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		765,000	17,700	26,100	99,800	704,500	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп картофельный с клецками	г	250	5,8	4,1	14,3	117	54-6с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,200	6,300	35,900	233,700	54-4г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	110	15,03	13,08	9,17	214,500	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хп-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		930,00	39,83	30,18	131,17	954,50	
	Полдник							
	Кекс с творогом	г	75	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	180	0,72	0,54	18,54	81,9	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		455,000	23,920	26,140	59,540	569,500	
	Итого за день:			81,450	82,420	290,510	2 228,500	
6 день	Завтрак							6 день
	Омлет натуральный	г	150	12,700	18,000	3,200	225,500	54-1о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,000	6,600	27,200	54-3гн-2020
	Яблоко	г	120	0,500	0,500	11,800	53,300	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Пастила	г	35	2,100	1,600	26,300	128,100	Пром.
	Итого завтрак:		775,000	26,700	29,400	92,900	742,200	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,900	7,100	12,700	138,000	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,300	4,900	32,800	196,800	54-1г-2020
	Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хп-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	40,600	22,900	134,800	906,900	
	Полдник							

	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Кеке с изюмом	г	75	3	10,9	26,9	217,4	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:		435,000	9,800	17,600	47,500	387,500	
	Итого за день:			77,100	69,900	275,200	2 036,600	
7 день	Завтрак							7 день
	Масло сливочное (порциями)	г	20	0,200	14,500	0,300	132,200	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		820,000	19,400	28,500	90,700	696,200	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,500	10,200	10,300	143,000	54-7з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,620	8,620	11,620	182,250	155
	Картофельное пюре	г	150	3,100	5,300	19,800	139,400	54-11г-2020
	Котлета рыбная (треска)	г	100	14,1	2,40	8,60	112,70	54-1р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	44,12	28,02	119,12	904,15	
	Полдник							
	Пирожное песочное	г	75	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	220	0,88	0,66	22,66	100,1	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:	г	495,000	24,080	26,260	63,660	587,700	
	Итого за день:			87,600	82,780	273,480	2 188,050	
8 день	Завтрак							8 день
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,000	6,600	27,200	54-3гн-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	г	25	1,750	2,130	13,880	81,880	Пром.
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		705,000	35,850	13,330	89,680	622,180	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой	г	250	10,53	3,11	18,25	143,2	54-21с-2020
	Плов с курицей	г	250	23,100	9,300	41,300	341,500	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	43,93	19,01	135,55	888,10	
	Полдник							
	Круассан с повидлом	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	180	0,72	0,54	18,54	81,9	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:		460,000	22,520	27,540	56,140	562,900	
	Итого за день:			102,300	59,880	281,370	2 073,180	
9 день	Завтрак							9 день
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	220	9,500	11,800	40,800	307,600	54-11к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	0,1	0,1	0,9	5	54-4гн-2020
	Яблоко	г	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром.
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,100	10,900	0,200	99,100	53-19з-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		865,000	13,900	23,900	101,600	677,300	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,500	10,200	10,300	143,000	54-7з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,400	5,700	20,300	166,400	54-8с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,300	4,900	32,800	196,800	54-1г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	г	90	15,700	10,200	14,000	210,900	54-31м-2020
	Соус красный основной	г	50	1,600	1,200	4,500	35,300	54-3соус-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,600	0,200	15,100	65,400	54-13хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		960,000	42,900	33,800	150,200	1 077,700	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		460,000	16,700	9,970	82,800	488,400	

	Итого за день:			73,500	67,670	334,600	2 243,400	
10 день	Завтрак							10 день
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5,300	5,400	28,700	184,500	54-25.1к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,700	3,500	12,500	100,400	54-21гн-2020
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Итого завтрак:		770,000	21,600	18,600	96,000	637,400	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,300	4,500	7,600	76,100	54-13з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,620	8,620	11,620	182,250	155
	Жаркое по домашнему	г	240	24,10	22,50	20,70	381,500	54-9м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,400	0,100	18,300	75,900	54-4хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		910,000	49,220	37,120	111,420	975,650	
	Полдник							
	Ореховое кольцо	г	85	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		445,000	16,700	9,970	82,800	488,400	
	Итого за день:			87,520	65,690	290,220	2 101,450	
11 день	Завтрак							11 день
	Омлет с зелёным горошком	г	185	11,900	13,100	5,900	189,400	54-20-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,000	6,400	26,800	54-2гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,100	10,900	0,200	99,100	53-19з-2020
	Яблоко	г	120	0,500	0,500	11,800	53,300	Пром.
	Пряник Тульский	г	140	8,400	6,400	105,200	512,400	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		900,000	25,300	31,300	174,500	1 081,600	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,500	10,200	10,300	143,000	54-7з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6,000	7,250	17,000	156,900	54-24с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,200	6,300	35,900	233,700	54-4г-2020
	Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	45,100	29,450	149,500	1 043,200	
	Полдник							
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
	Ватрушка творожная	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:		380,000	22,200	27,300	47,900	526,500	
	Итого за день:			92,600	88,050	371,900	2 651,300	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5,300	5,400	28,700	184,500	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-60-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Банан	г	250	3,8	1,3	52,5	236,3	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		960,000	29,000	22,900	137,700	871,500	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,400	5,700	20,300	166,400	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	150	3,100	5,300	19,800	139,400	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	13,900	7,400	6,300	147,300	54-11з-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,200	0,100	9,900	41,600	54-32хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,000	35,400	25,100	112,500	817,100	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,8	311,7	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		460,000	16,700	9,970	82,800	488,400	
	Итого за день:			81,100	57,970	333,000	2 177,000	
13 день	Завтрак							13 день
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,000	6,600	27,200	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Молоко стуженное с сахаром	г	25	1,750	2,130	13,880	81,880	Пром.

	Банан	г	250	3,8	1,3	52,5	236,3	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Итого завтрак:		855,000	38,850	14,430	134,680	823,480	
	Обед							
	Салат из свежесытых отварной	г	100	1,300	4,500	7,600	76,100	54-13з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,620	8,620	11,620	182,250	155
	Рис отварной	г	150	3,600	4,800	36,400	203,500	54-6г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	110	15,03	13,08	9,17	214,500	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		930,00	44,35	32,50	133,59	1 003,15	
	Полдник							
	Ореховое кольцо	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	220	0,88	0,66	22,66	100,1	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:	г	500,000	22,680	27,660	60,260	581,100	
	Итого за день:			105,880	74,590	328,530	2 407,730	
14 день	Завтрак							14 день
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,700	3,500	12,500	100,400	54-21гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о-2020
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мармелад	г	30	0,50	2,80	19,30	103,700	Пром.
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Итого завтрак:		860,000	27,100	26,500	113,300	799,000	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,900	7,100	12,700	138,000	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,300	4,900	32,800	196,800	54-1г-2020
	Котлета из курицы	г	100	19,100	4,300	13,000	168,700	54-5м-2020
	Соус красный основной	г	50	1,600	1,200	4,500	35,300	54-3соус-2020
	Компот из изюма	г	200	0,400	0,100	18,300	75,900	54-4хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		970,000	42,100	24,200	137,500	937,100	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		440,000	24,600	25,900	54,000	548,100	
	Итого за день:			93,800	76,600	304,800	2 284,200	
15 день	Завтрак							15 день
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,100	10,900	0,200	99,100	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	220	9,500	11,800	40,800	307,600	54-11к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		765,000	17,700	26,100	99,800	704,500	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой	г	250	10,53	3,11	18,25	143,2	54-21с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,200	6,300	35,900	233,700	54-4г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	110	15,03	13,08	9,17	214,500	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		930,00	44,56	29,19	135,12	980,70	
	Полдник							
	Кекс с творогом	г	75	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	180	0,72	0,54	18,54	81,9	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		455,000	23,920	26,140	59,540	569,500	
	Итого за день:			86,180	81,430	294,460	2 254,700	
16 день	Завтрак							16 день
	Омлет натуральный	г	150	12,700	18,000	3,200	225,500	54-1о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,000	8,900	0,000	107,500	54-1з-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,000	6,600	27,200	54-3гн-2020

	Яблоко	г	120	0,500	0,500	11,800	53,300	Пром.
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Пастила	г	35	2,100	1,600	26,300	128,100	Пром.
	Итого завтрак:		775,000	26,700	29,400	92,900	742,200	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,900	7,100	12,700	138,000	54-2с-2020
	Плов с курицей	г	250	23,100	9,300	41,300	341,500	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	39,300	23,000	130,000	882,900	
	Полдник							
	Апельсин (поштучно)	г	160	1,400	0,300	13,000	60,500	Пром.
	Кекс с изюмом	г	75	3	10,9	26,9	217,4	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:		435,000	9,800	17,600	47,500	387,500	
	Итого за день:			75,800	70,000	270,400	2 012,600	
17 день	Завтрак							17 день
	Масло сливочное (порциями)	г	20	0,200	14,500	0,300	132,200	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,900	2,900	11,200	86,000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3,200	0,400	19,600	95,000	Пром.
	Яйцо вареное	г	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6с-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		820,000	19,400	28,500	90,700	696,200	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,500	10,200	10,300	143,000	54-7з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,620	8,620	11,620	182,250	155
	Картофельное пюре	г	150	3,100	5,300	19,800	139,400	54-11г-2020
	Котлета рыбная (треска)	г	100	14,1	2,40	8,60	112,70	54-1р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,000	0,100	15,600	66,900	54-2хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		920,00	44,12	28,02	119,12	904,15	
	Полдник							
	Пирожное песочное	г	75	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	220	0,88	0,66	22,66	100,1	Пром.
	Йогурт	г	200	6,800	5,000	11,000	116,200	Пром.
	Итого полдник:		495,000	24,080	26,260	63,660	587,700	
	Итого за день:			87,600	82,780	273,480	2 188,050	
18 день	Завтрак							18 день
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,000	6,600	27,200	54-3гн-2020
	Сок	г	200	1,00	0,00	25,40	105,600	Пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	г	25	1,750	2,130	13,880	81,880	Пром.
	Батон йодированный	г	30	2,400	0,300	14,700	71,200	Пром.
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	35,000	Пром.
	Итого завтрак:		705,000	35,850	13,330	89,680	622,180	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	62,500	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой	г	250	10,53	3,11	18,25	143,2	54-21с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,300	4,900	32,800	196,800	54-1г-2020
	Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Плов с курицей	г	250	23,100	9,300	41,300	341,500	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	60	4,800	0,600	29,400	142,500	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	60	4,000	0,800	23,800	117,400	Пром.
	Итого обед:		1 170,00	68,33	28,21	181,65	1 253,60	
	Полдник							
	Круассан с повидлом	г	80	16,4	20,6	30	371,4	Пром.
	Груша	г	180	0,72	0,54	18,54	81,9	Пром.
	Ацидолакт	г	200	5,40	6,40	7,60	109,600	Пром.
	Итого полдник:		460,000	22,520	27,540	56,140	562,900	
	Итого за день:			126,700	69,080	327,470	2 438,680	