

Согласовано:

начальник лагеря МКОУ ООШ №11 пгт. Верхние Серги

Л. /Г.А. Лукашкина/

30.04. 2026 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

И.А. Горелова/

2026 г.



Примерное 12-дневное меню 2-х разового питания для детей 7-11 лет, в пришкольных лагерях с дневным пребыванием

Сезон: Лето

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

Летний лагерь 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
I день																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,05	59,13	2,38	0,57	1,02	0,07	0	0,1	0,01	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	0,66	22,94	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,26	10,24	15,05	2,42	98,68	613,45	418,18	81,64	413,01	3,47	82,20	108,85	1,06	0,25	1,43
Обед																	
30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,01	6,01	11,40	98,97	22,31	29,02	41,78	0,88	0	1508,85	2,98	0,04	2,96
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Итого за 'Обед'		920,00	29,27	11,88	39,65	9,48	149,66	1053,13	181,49	140,69	429,22	5,70	60,39	2024,06	6,83	0,62	10,25
Итого за день			51,53	22,12	54,70	11,90	248,34	1666,58	599,67	222,33	842,23	9,17	142,59	2132,91	7,89	0,87	11,68

2 день
Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	20,86	10,93	16,76	2,81	91,66	590,56	266,11	94,39	407,39	4,39	139,00	178,05	0,88	0,29	1,04

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,05	13,86
11/8	Печень в молочном соусе куриная	120	19,73	1,72	7,38	0,07	6,8	172,27	65,02	8,07	51,27	0,13	12	22,2	0,11	0,02	0,11
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'		1060	38,52	3,05	22,74	11,01	141,5	905,14	236,62	91,37	299,07	7,26	36,09	434,8	6,26	0,28	64,84
Итого за день			59,59	9,35	40,19	14,3	276,66	1669,83	488,53	190,94	687,79	12,01	99,44	553,22	8,14	0,63	65,82

3 день
Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,67	62,8	208,75	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	40/20	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		550	16,32	5,91	24,09	3,61	84,18	609,17	263,96	94,90	360,15	3,26	107,00	140,03	1,49	0,28	1,04

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	120	16,46	15,16	2,39	0,15	9,62	126,42	70,42	52,28	242,35	0,93	32,55	33,78	0,32	0,1	0,76
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,76	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за 'Обед'		990	37,92	15,89	18,49	11,84	151,45	911,16	182,08	165,27	554,97	9,65	57,55	320,06	5,78	0,62	17,68
Итого за день			54,24	21,80	42,58	15,45	235,63	1520,33	446,04	260,17	915,12	12,91	164,55	460,09	7,27	0,90	18,72

4 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,51	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08	0,47
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
2/13	Бутерброд с сыром	60/40	14,74	10,52	10,00	0,54	25,61	255,91	352	19,14	208,8	0,24	50,4	95,2	0,16	0,01	0,11
Итого за 'Завтрак'		550,00	52,19	44,39	31,31	2,97	90,76	853,5958	709,28	82,08	669,96	2,53	169	231,28	2,13	0,15	1,56

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,63	59,27	0,92	3	208,95	2,39	0,08	10,51
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	16,18	14,92	1,95	11,14	250,43	47,95	18,98	151,42	1,45	54,53	70,54	1,57	0,07	0,4
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	0	3,8	4,32	23,14	134,82	106,49	40,44	80,82	1,46	0	406,8	2,15	0,07	41,73
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		970	33,11	16,18	25,13	12,66	121,38	817,8929	250,99	136,52	423,03	6,63	57,53	813,29	7,87	0,34	62,76
Итого за день			85,30	60,57	56,44	15,63	212,14	1671,49	960,27	218,60	1092,99	9,16	226,53	1044,57	10,00	0,49	64,32

5 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,69	38,24	130,05	0,9	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
4/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0	0	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
Итого за 'Завтрак'		550	27,53	17,74	23,4	2,05	97,25	700,65	691,08	111,11	572,24	3,88	133,14	179,33	1,03	0,2	1,37

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0	67,21	3,02	0,04	16,12
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
7/8	Бефстроганов из филе курицы	100	19,1	1,42	7,03	0,07	6,6	165,29	62,41	8,19	51,41	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		910	40,16	1,46	23,67	12,46	161,94	987,53	196,29	243,6	462,26	12,94	49,5	497,3	7,06	0,58	40,91
Итого за день			67,69	19,2	47,07	14,5	259,19	1688,17	887,37	354,71	1034,5	16,82	182,64	676,63	8,09	0,78	42,27

6 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
13/12	Булочка ванильная	100	8,87	1,7	7,76	0,88	56,75	329,72	50,65	13,88	86,99	0,93	33,24	60,9	1,14	0,1	0,16
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550	20,32	6,89	16,48	1,64	123,46	714,80	267,05	51,43	289,96	2,22	72,44	118,70	1,94	0,23	1,10

Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	11,1	9,17	11,77	0,29	16,45	214,57	26,73	16,93	108,99	1,39	61,63	377,67	0,72	0,06	0,7
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,13	9,69	26,57	2,32	29,24	406,60	26,98	50,13	192,44	2,49	15,6	33,68	1,22	0,4	14,4
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	180	0,72	0	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18
Итого за 'Обед'		930	31,79	18,86	39,98	4,25	126,07	978,17	98,83	102,62	385,43	9,47	77,23	420,85	2,87	0,58	33,88
Итого за день			52,11	25,75	56,46	5,89	249,53	1692,97	365,88	154,05	675,39	11,69	149,67	539,55	4,81	0,81	34,98

7 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,84	100,46	13,02	98,11	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	15,46	2,67	10,84	5,40	87,28	495,57	129,38	43,56	191,55	2,44	24,60	96,60	3,32	0,21	10,61

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	120	1,39	0	7,15	7,15	13,13	116,34	28,89	40,51	58,77	0,76	0	2220	3,61	0,05	1,9
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	138,78	1,66	0,04	0,32
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,76	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		980	36,21	20,42	35,22	15,6	130,9	968,7804	197,03	150,9	453,46	9,51	74,35	2600,58	8,8	0,4	24,3
Итого за день			56,92	23,13	45,31	18,9	262,88	1665,86	323,77	184,99	644,29	12,12	105,01	2658,5	11,79	0,6	25,1

8 день
Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/30	18,36	14,56	22,34	0,45	23,58	374,07	552,86	30,28	333,28	0,41	155,6	176,01	0,32	0,02	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Завтрак'		550	27,71	16,91	28,22	1,59	87,94	709,67	685,86	81,02	595,65	3,12	174,8	212,11	1,66	0,21	0,81
Обед																	

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,85	72,84	0,96	3	308,35	2,45	0,08	7,21
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		910	32,36	10,96	51,66	14,84	133,56	1104,795	103,26	221,64	524,53	9,69	44	427,73	7,11	0,76	51,97
Итого за день			58,04	25,45	77,35	16,34	226,45	1806,04	690,37	288,21	1033,54	11,95	199,53	617,8	8,45	0,93	52,71

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0,0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,0
-	Масло сливочное	25	0,20	0,20	18,13	0,00	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0,0
Итого за 'Завтрак'		550,00	14,24	6,79	30,08	1,27	82,05	649,87	274,18	58,78	284,91	1,79	150,3	191,34	0,78	0,1

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,16	0	6,03	6,03	9,83	94,58	34,19	11,81	21,52	0,94	0	3,1	2,75	0,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,0
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	120	10,68	8,57	23,12	0,26	15,94	312,12	42,74	26,54	144,2	1,67	28,8	32,32	0,65	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,0
-	Фрукты	200	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,0
Итого за 'Обед'		1170	29,27	8,61	37,88	11,59	172,49	1120,203	208,01	124,72	374,65	10,88	43,8	492,9	7,81	0,1
Итого за день			43,51	15,40	67,96	12,86	254,54	1770,07	482,19	183,50	659,56	12,67	194,10	684,24	8,59	0,1

54 06
48 06

10 день

Завтрак

	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,73	50,24	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	15,5	7,44	12,59	2,81	65,86	431,38	136,52	69,14	291,2	3,43	121,6	144,4	1,29	0,22	0,42
Обед																	
-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,63	59,27	0,92	3	208,95	2,39	0,08	10,51
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
54-6г-2020	Рис отварной г	200	5,54	0,05	7,85	0,72	50,25	294,57	8,19	31,45	95,89	0,66	32,1	59,21	0,38	0,04	0
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,46	0	0,1
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		950	30,7	13,53	27,73	9,75	139,7	922,58	110,21	112,66	374,8	5,49	81,72	551,73	6,02	0,32	70,54
Итого за день			48,74	17,06	44,37	20,93	261,18	1621,51	273,17	193,04	653,83	11,57	112,64	610,12	11,41	0,6	75,6

20.06
19.06

11 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,01	7,16	1,65	10,68	260,56	120,60	48,4	181,37	1,2	21	46	0,2	0,18	0,52
18/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	15,01	2,94	8,38	2,57	100,18	529,93	137,01	67,76	245,57	2,93	24,00	46,50	0,77	0,25	1,30

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
259	Жаркое по-домашнему свинина	250	18,43	16,14	41,14	9,17	26,03	546,19	24,93	57,61	245,53	3,06	0	30,01	4,48	0,56	13,54
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	200	0,8	0	0,8	0,8	23,2	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за 'Обед'		1100	28,98	16,14	48,21	16,21	124,88	1031,12	134,28	129,75	419,76	10,59	3,00	258,41	7,95	0,76	54,93
Итого за день			43,99	19,08	56,59	18,78	225,06	1561,06	271,29	197,51	665,33	13,52	27,00	304,91	8,72	1,01	56,23

12 день

Завтрак

8/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
11/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,9	0,76	57,66	318,97	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	1	0,08	0,04
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550	16,28	3,4	12,44	1,54	119,38	645,96	125,4	34,53	182,22	2,03	48,95	90,3	1,8	0,17	0,46

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,76	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
4/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0	0	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
Итого за 'Обед'		935	43,71	25,2	25,45	7,23	126,22	901,90	625,48	179,34	765,61	9,1	146,63	424,33	3,91	0,59	20,41
Итого за день			59,98	28,6	37,89	8,77	245,61	1547,86	750,87	213,87	947,83	11,13	195,58	514,63	5,7	0,76	20,86