

Согласовано:

Начальник ОЛ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

М.П.

Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

\_\_\_\_\_ / Исупов А.А. /

« 01 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



Цикличное 12-ти дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питания детей 7-11 и 12 лет и старше в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в образовательных учреждениях г. Прокопьевска.

Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

\_\_\_\_\_ / Позднякова И.Н. /

Меню горячего питания (завтрак, обед)

№п	наименование блюда	выход, г.	цена, руб.	белки	жиры	углево ды	Э.Ц.	выход, г.	цена, руб.	белки	жиры	углево ды	Э.Ц.
		11 лет						12 и старше					
1 день													
Завтрак													
1	Сыр порциями	17	17,1	0,64	5,90	0,00	50,16	17	17,1	0,64	5,9	0	50,16
2	Масло порциями	10	9,8	0,10	7,20	0,13	65,72	10	9,8	0,1	7,2	0,13	65,72
3	Каша рисовая молочная	200/5	26,3	6,31	7,15	31,59	215,25	250/8	32,2	7,88	8,93	39,48	269,06
4	Кофейный напиток на молоке	200	22	2,80	0,00	24,20	128,20	200	22	2,8	0	24,2	128,2
5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
7	Фрукты свежие (2-й завтрак) яблоко	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75
	Итого завтрак:	636	111,32	13,71	21,42	97,46	653,69	719	119,92	17,65	23,5	119,8	777,64
Обед													
1	Огурец свежий (порциями)	80	15,1	0,47	0,05	1,5	8,45	100	18,9	0,72	0,09	2,25	12,69
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	29	5,74	8,78	8,74	138,04	250	36,2	7,14	10,97	10,92	172,55
3	Гуляш из свинины	90	57	18,06	20,14	8,08	276,27	100	62	20,06	22,37	8,9	306,88
4	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	19,6	3,08	2,33	19,3	109,73	180	23,5	3,67	2,79	22,95	131,67
5	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	13,9	0,12	0	16,2	64,92	200	13,9	0,12	0	16,2	64,92
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	141,92	33,61	32,17	95,15	795,16	938	163,74	39,25	37,36	114,9	943,93
	Итого за день:		253,24	47,32	53,59	192,6	1448,85		283,66	56,9	60,86	234,7	1721,57
2 день													
Завтрак													
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	17,1	1,7	4,42	0,85	49,98	17	17,1	1,7	4,42	0,85	49,98
2	Вареники с картофелем	220/8	50	7,86	7,04	39,2	252	250/10	56	9,82	8,8	49	315
3	Чай с сахаром	200	2,5	0,2	0	11	44,8	200	2,5	0,2	0	11	44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
6	Фрукты свежие (2-й завтрак) апельсин	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00
	Итого завтрак:	699	120,22	13,65	12,83	97,49	563,39	761	128,92	17,98	14,89	121,8	696,53
Обед													
1	Маринад из свеклы	60	9,9	1,26	4,26	7,26	72,48	100	16,4	2,1	7,1	12,1	120,8
2	Суп-уха картофельный с сайрой	200	20,8	17	3,8	8,6	133,36	250	25	21,25	4,75	10,75	166,7
3	Котлета мясная	90	42	9,14	16,29	11,34	176,4	100	51,5	10,16	18,1	12,6	196,25
4	Макароны отварные с маслом	150	11	5,1	7,5	28,5	201,9	180	13,2	6,12	9	34,2	242,28
5	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	784	114,52	39,64	32,92	117,2	873,89	938	138,84	48,17	40,29	143,5	1073,25
	Итого за день:		234,74	53,29	45,75	214,7	1437,28		267,76	66,15	55,18	265,3	1769,78
3 день													

## Завтрак

1	Каша кукурузная молочная	200/5	26,1	7,3	4,3	38,27	220,98	250/8	32	9,1	5,37	47,83	276,22
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	45	14,16	10,4	20,06	232	100	45	14,16	10,4	20,06	232
3	Чай с молоком	200	7,3	1,52	1,35	13,27	81	200	7,3	1,52	1,35	13,27	81
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
	Итого завтрак:	559	83,02	26,75	16,62	98,44	661,59	642	91,62	30,92	17,99	122,5	786,97

## Обед

1	Сельдь с луком	60	15,9	6,04	7,95	1,96	98,4	100	26	10,06	13,25	3,26	164
2	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	27,3	6	6,28	7,12	109,74	250	34,1	7,5	7,85	8,9	137,17
3	Курица запеченная	90	54	13,52	11,52	2,93	164	100	60	5,02	12,8	3,25	182,2
4	Сложный гарнир	150	21	2,7	5,09	14,6	121,3	180	25,2	3,24	6,1	17,52	145,5
5	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	784	149,02	35,4	31,91	88,14	783,19	938	178,04	34,36	41,34	106,8	976,09
	Итого за день:		232,04	62,15	48,53	186,6	1444,78		269,66	65,28	59,33	229,3	1763,06

## 4 день

## Завтрак

1	Горячий бутерброд с сыром (30/20)	50	23,2	13,9	11,9	18,1	235,45	50	23,2	13,9	11,9	18,1	235,45
2	Каша пшенная молочная	200/5	25,5	3,3	8,6	23,2	183,4	250/8	31	4,1	10,75	29	228,75
3	Омлет натуральный	100	32	10,4	10,9	1,8	146,8	100	32	10,4	10,9	1,8	146,8
4	Чай с сахаром лимоном	200	4,5	0,53	0	9,87	41,6	200	4,5	0,53	0	9,87	41,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого завтрак:	579	87,12	29,53	31,67	65,32	664,72	656	94,54	31,73	34,09	83,47	767,54

## Обед

1	Огурец свежий (порциями)	80	15,1	0,47	0,05	1,5	8,45	100	18,9	0,72	0,09	2,25	12,69
2	Суп куриный с вермишелью	200	22,7	4,8	7,6	9	123,6	250	28	6	9,5	11,25	154,5
3	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	64	19,71	15,75	6,21	245,34	100	71	21,9	17,5	6,9	272,6
4	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	19,6	3,08	2,33	19,3	109,73	180	23,5	3,67	2,79	22,95	131,67
5	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	152,22	35,2	26,8	97,54	776,87	938	174,14	40,83	31,22	117,2	918,68
	Итого за день:		239,34	64,73	58,47	162,9	1441,59		268,68	72,56	65,31	200,7	1686,22

## 5 день

## Завтрак

1	Сыр порциями	17	17,1	0,64	5,90	0,00	50,16	17	17,1	0,64	5,9	0	50,16
2	Масло порциями	10	9,8	0,10	7,20	0,13	65,72	10	9,8	0,1	7,2	0,13	65,72
3	Каша пшеничная молочная	205	27,10	5,00	9,05	47,40	291,20	258	33,20	6,25	11,31	59,25	364,00
4	Кофейный напиток на молоке	200	22	2,80	0,00	24,20	128,20	200	22	2,8	0	24,2	128,2
5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
7	Фрукты свежие (2-й завтрак) яблоко	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75
	Итого завтрак:	636	112,12	12,4	23,32	113,3	729,64	719	120,92	16,02	25,88	139,6	872,58

## Обед

1	Нарезка огурцы, помидоры (порциями)	80	22,9	0,52	0,08	1,56	10,32	100	28	0,65	0,1	1,95	12,9
2	Суп из овощей с курицей	200	26,5	1,44	3,92	11,44	86,8	250	33,1	1,8	4,9	14,3	108,5
3	Пельмени	230/10	84	25,32	14,94	43,26	476,4	240/10	87	26,37	15,16	45,06	495,83
4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	8,5	0	0	19,8	81,6	200	8,5	0	0	19,8	81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	149,22	33,42	19,81	117,4	852,87	908	165,84	36,36	21,3	134,8	954,05
	Итого за день:		261,34	45,82	43,13	230,7	1582,51		286,76	52,38	47,18	274,4	1826,63

## 6 день

## Завтрак

1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	17,1	1,7	4,42	0,85	49,98	17	17,1	1,7	4,42	0,85	49,98
2	Яйцо отварное	40	16	5,1	4,6	0,3	63	40	16	5,1	4,6	0,3	63
3	Вареники с творогом	210/8	69,5	21,59	12,41	34,88	368	250/10	78	29,97	15,51	43,6	460
4	Какао с молоком	200	23	2,9	2,5	24,8	134	200	23	2,9	2,5	24,8	134
5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
7	Фрукты свежие (2-й завтрак) апельсин	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00
	Итого завтрак:	729	176,22	35,18	25,3	107,3	831,59	801	187,42	45,93	28,7	130,5	993,73

## Обед

1	Икра кабачковая	60	16,2	1,2	5,4	5,16	73,2	100	27	2	9	8,6	122
2	Борщ с мясом и сметаной	200	29	5,74	8,78	8,74	138,04	250	36,2	7,17	10,97	10,92	172,55
3	Жаркое по-домашнему из свинины	240	73,5	25,27	27,69	20,99	434,01	250	76,5	26,32	28,84	21,86	452,08
4	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	13,9	0,12	0	16,2	64,92	200	13,9	0,12	0	16,2	64,92
5	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	784	139,92	38,47	42,74	92,42	907,92	908	162,84	43,15	49,95	111,3	1066,77
	Итого за день:		316,14	73,65	68,04	199,7	1739,51		350,26	89,08	78,65	241,7	2060,5

## 7 день

## Завтрак

1	Сыр порциями	17	17,1	0,64	5,90	0,00	50,16	17	17,1	0,64	5,9	0	50,16
2	Масло порциями	10	9,8	0,10	7,20	0,13	65,72	10	9,8	0,1	7,2	0,13	65,72
3	Каша рисовая молочная	200/5	26,3	6,31	7,15	31,59	215,25	250/8	32,2	7,88	8,93	39,48	269,06
4	Чай с молоком	200	7,3	1,52	1,35	13,27	81	200	7,3	1,52	1,35	13,27	81
5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
7	Фрукты свежие (2-й завтрак) яблоко	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75
	Итого завтрак:	636	96,62	12,43	22,77	86,53	606,49	719	105,22	16,37	24,85	108,9	730,44

## Обед

1	Огурец свежий (порциями)	80	15,1	0,47	0,05	1,5	8,45	100	18,9	0,72	0,09	2,25	12,69
2	Рассольник с мясом со сметаной	200	30,3	5,74	8,78	8,74	138,04	250	37	7,17	10,97	10,92	172,55
3	Гуляш по-венгерски	90	46,3	14,42	13,68	4,17	198,05	100	51,4	16,02	15,2	4,63	220,05
4	Сложный гарнир	150	21	2,7	5,09	14,6	121,3	180	25,2	3,24	6,1	17,52	145,5
5	Компот из сухофруктов	200	6,2	0,6	0	27,8	111,2	200	6,2	0,6	0	27,8	111,2
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28

7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	126,22	30,07	28,47	98,14	774,79	938	147,94	35,29	33,5	116,8	917,21
	Итого за день:		222,84	42,5	51,24	184,7	1381,28		253,16	51,66	58,35	225,7	1647,65

8 день

Завтрак

1	Каша манная молочная	200/5	26,4	3,30	8,60	23,20	183,40	250/8	33	3,96	10,32	27,84	220,1
2	Запеканка из творога с ягодным соусом (клубника)	100	47,3	19,5	8,06	19,4	214	100	47,3	19,5	8,06	19,4	214
3	Чай с сахаром лимоном	200	4,5	0,53	0	9,87	41,6	200	4,5	0,53	0	9,87	41,6
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
6	Фрукты свежие (2-й завтрак) апельсин	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00
	Итого завтрак:	759	128,82	27,22	18,03	98,91	655,61	842	138,12	30,25	20,05	118	762,45

Обед

1	Маринад из свеклы	60	9,9	1,26	4,26	7,26	72,48	100	16,4	2,1	7,1	12,1	120,8
2	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	27,3	6	6,28	7,12	109,74	250	34,1	7,5	7,85	8,9	137,17
3	Рыба в омлете	90	62,5	17,02	9,49	2,95	162,74	100	67,9	18,92	10,55	3,25	180,83
4	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	19,6	3,08	2,33	19,3	109,73	180	23,5	3,67	2,79	22,95	131,67
5	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	784	150,12	34,5	23,43	98,16	744,44	938	174,64	40,73	29,63	121,1	917,69
	Итого за день:		278,94	61,72	41,46	197,1	1400,05		312,76	70,98	49,68	239,1	1680,14

9 день

Завтрак

1	Сыр порциями	17	17,1	0,64	5,90	0,00	50,16	17	17,1	0,64	5,9	0	50,16
2	Каша пшенная молочная	200/5	25,5	3,3	8,6	23,2	183,4	250/8	31	4,1	10,75	29	228,75
3	Омлет натуральный	100	32	10,4	10,9	1,8	146,8	100	32	10,4	10,9	1,8	146,8
4	Кофейный напиток на молоке	200	22	2,80	0,00	24,20	128,20	200	22	2,8	0	24,2	128,2
5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
	Итого завтрак:	576	101,22	20,91	25,97	76,04	636,17	659	109,42	24,08	28,42	96,33	751,66

Обед

1	Нарезка огурцы, помидоры (порциями)	80	22,9	0,52	0,08	1,56	10,32	100	28	0,65	0,1	1,95	12,9
2	Суп гороховый с мясом	200	21,1	9	5,6	13,8	141	250	26,3	11,25	7	17,25	176,25
3	Азу из свинины	240	79,2	20,88	41,76	13,2	511,44	250	83	21,75	43,5	13,75	532,29
4	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
5	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	154,02	37,54	48,51	90,09	952,51	908	170,04	42,19	51,94	106,8	1068,66
	Итого за день:		255,24	58,45	74,48	166,1	1588,68		279,46	66,27	80,36	203,2	1820,32

10 день

Завтрак

1	Яйцо вареное	40	16	5,1	4,6	0,3	63	40	16	5,1	4,6	0,3	63
2	Масло порциями	10	9,8	0,10	7,20	0,13	65,72	10	9,8	0,1	7,2	0,13	65,72
3	Каша кукурузная молочная	200/5	26,1	7,3	4,3	38,27	220,98	250/8	32	9,1	5,37	47,83	276,22
4	Чай с молоком	200	7,3	1,52	1,35	13,27	81	200	7,3	1,52	1,35	13,27	81

5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
7	Фрукты свежие (2-й завтрак) яблоко	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75
Итого завтрак:		659	95,32	17,88	18,62	93,51	625,06	742	103,92	22,05	19,99	117,6	750,44

## Обед

1	Сельдь с луком	60	15,9	6,04	7,95	1,96	98,4	100	26	10,06	13,25	3,26	164
2	Свекольник с мясом и сметаной	200	29,8	5,89	8,82	9,6	142,2	250	33,1	7,36	11,02	12	177,5
3	Птица, тушеная в соусе с овощами	240	72	22,65	23,49	21,72	358,11	280	83	26,42	27,4	25,34	417,66
4	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	13,9	0,12	0	16,2	64,92	200	13,9	0,12	0	16,2	64,92
5	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
Итого обед:		784	138,92	40,84	41,13	90,81	861,38	938	165,24	51,5	52,81	110,5	1079,3
Итого за день:			234,24	58,72	59,75	184,3	1486,44		269,16	73,55	72,8	228	1829,74

## 11 день

## Завтрак

1	Сыр порциями	17	17,1	0,64	5,90	0,00	50,16	17	17,1	0,64	5,9	0	50,16
2	Масло порциями	10	9,8	0,10	7,20	0,13	65,72	10	9,8	0,1	7,2	0,13	65,72
3	Каша пшеничная молочная	200/5	27,10	5,00	9,05	47,40	291,20	250/8	33,20	6,25	11,31	59,25	364,00
4	Чай с сахаром	200	2,5	0,2	0	11	44,8	200	2,5	0,2	0	11	44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
7	Фрукты свежие (2-й завтрак) апельсин	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00	200	46	0,12	0,80	19,60	89,00
Итого завтрак:		686	107,12	9,83	23,52	105	668,49	769	115,92	13,45	26,08	131,3	811,43

## Обед

1	Икра кабачковая	60	16,2	1,2	5,4	5,16	73,2	100	27	2	9	8,6	122
2	Рассольник с мясом со сметаной	200	30,3	5,74	8,78	8,74	138,04	250	37	7,17	10,97	10,92	172,55
3	Жаркое по-домашнему из свинины	240	73,5	25,27	27,69	20,99	434,01	250	76,5	26,32	28,84	21,86	452,08
4	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
5	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
Итого обед:		784	150,82	39,35	42,94	96,42	935	908	173,24	44,03	50,15	115,3	1093,85
Итого за день:			257,94	49,18	66,46	201,4	1603,49		289,16	57,48	76,23	246,6	1905,28

## 12 день

## Завтрак

1	Горячий бутерброд с сыром (30/20)	50	23,2	13,9	11,9	18,1	235,45	50	23,2	13,9	11,9	18,1	235,45
2	Каша рисовая молочная	200/5	26,3	6,31	7,15	31,59	215,25	250/8	32,2	7,88	8,93	39,48	269,06
3	Омлет натуральный	100	32	10,4	10,9	1,8	146,8	100	32	10,4	10,9	1,8	146,8
4	Чай с сахаром лимоном	200	4,5	0,53	0	9,87	41,6	200	4,5	0,53	0	9,87	41,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
Итого завтрак:		579	87,92	32,54	30,22	73,71	696,57	632	93,82	34,11	32	81,6	750,38

## Обед

1	Огурец свежий (порциями)	80	15,1	0,47	0,05	1,5	8,45	100	18,9	0,72	0,09	2,25	12,69
2	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	27,3	6	6,28	7,12	109,74	250	34,1	7,5	7,85	8,9	137,17
3	Пельмени	230/10	84	25,32	14,94	43,26	476,4	240/10	87	26,37	15,16	45,06	495,83
4	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
5	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28

6	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	157,22	38,93	22,34	113,4	884,34	908	172,74	43,13	24,44	130,1	992,91
	Итого за день:		245,14	71,47	52,56	187,1	1580,91		266,56	77,24	56,44	211,7	1743,29

13 день

Завтрак

1	Сыр порциями	17	17,1	0,64	5,90	0,00	50,16	17	17,1	0,64	5,9	0	50,16
2	Вареники с картофелем	220/8	50	7,86	7,04	39,2	252	250/10	56	9,82	8,8	49	315
3	Какао с молоком	200	23	2,9	2,5	24,8	134	200	23	2,9	2,5	24,8	134
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
6	Фрукты свежие (2-й завтрак) яблоко	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75	150	31,5	0,09	0,60	14,70	66,75
	Итого завтрак:	649	126,22	15,26	16,61	105,5	630,52	711	134,92	19,59	18,67	129,8	763,66

Обед

1	Нарезка огурцы, помидоры (порциями)	80	22,9	0,52	0,08	1,56	10,32	100	28	0,65	0,1	1,95	12,9
2	Суп-уха картофельный с сайрой	200	20,8	17	3,8	8,6	133,36	250	25	21,25	4,75	10,75	166,7
3	Гуляш из свинины	90	57	18,06	20,14	8,08	276,27	100	62	20,06	22,37	8,9	306,88
4	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	19,6	3,08	2,33	19,3	109,73	180	23,5	3,67	2,79	22,95	131,67
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	8,5	0	0	19,8	81,6	200	8,5	0	0	19,8	81,6
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	136,12	44,8	27,22	98,67	809,03	938	156,24	53,17	31,15	118	954,97
	Итого за день:		262,34	60,06	43,83	204,2	1439,55		291,16	72,76	49,82	247,9	1718,63

14 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная	200/5	25,5	3,3	8,6	23,2	183,4	250/8	31	4,1	10,75	29	228,75
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	45	14,16	10,4	20,06	232	100	45	14,16	10,4	20,06	232
3	Чай с сахаром	200	2,5	0,2	0	11	44,8	200	2,5	0,2	0	11	44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,7	2,37	0,30	14,49	70,14	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47
	Итого завтрак:	559	77,62	21,43	19,57	81,1	587,81	642	85,82	24,6	22,02	101,4	703,3

Обед

1	Огурец свежий (порциями)	80	15,1	0,47	0,05	1,5	8,45	100	18,9	0,72	0,09	2,25	12,69
2	Суп гороховый с мясом	200	21,1	9	5,6	13,8	141	250	26,3	11,25	7	17,25	176,25
3	Чахохбили	90	51	20,25	15,57	2,34	230,13	100	55	22,51	17,3	2,6	255,7
4	Макаронные отварные с маслом	150	11	5,1	7,5	28,5	201,9	180	13,2	6,12	9	34,2	242,28
5	Сок фруктовый	200	23,5	1	0,2	20,2	92	200	23,5	1	0,2	20,2	92
6	Хлеб пшеничный витаминный	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28	60	5,4	4,74	0,6	28,98	140,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	1,40	0,27	12,35	57,47	48	3,84	2,8	0,54	24,7	114,94
	Итого обед:	804	129,02	41,96	29,79	107,7	871,23	938	146,14	49,14	34,73	130,2	1034,14
	Итого за день:		206,64	63,39	49,36	188,8	1459,04		231,96	73,74	56,75	231,6	1737,44