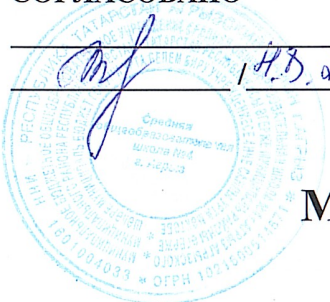


СОГЛАСОВАНО



И.В. Мисирова



Меню питания для детей в период отдыха и оздоровления (пришкольные лагеря) на 2026 г

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса* порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
173/17	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			17,46	23,54	83,51	613,29	0,26	0,68	13,84	2,04	460,48	390,55	68,60	6,45
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
291	Плов из птицы	50/150	17,30	18,00	39,70	389,00	0,24	0	0,20	0,85	43,86	234,77	35,82	2,60
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,77	25,48	113,47	819,23	0,62	0,62	10,95	1,51	213,45	448,38	86,04	6,19
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
	Итого за день		52,63	49,02	221,38	1535,72	0,90	1,30	38,79	3,55	707,93	874,93	166,64	13,24
2 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2

04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,20	7,50	43,94	260,58	0,25	1,25	0,50	0,75	137,02	177,02	34,52	1,81
462	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54
			19,44	20,17	77,01	548,57	0,37	3,75	1,00	1,15	280,62	398,68	66,60	4,04
Обед														
6	Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	75	1,52	6,03	5,30	65,25	0,03	0,00	3,45	0,31	30,30	14,72	17,55	0,76
148/04	Суп - лапша домашняя с цыплятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,85	36,73	117,53	919,75	0,34	28,07	10,35	2,27	206,14	338,64	82,04	5,30
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			52,69	56,90	218,94	1571,52	0,73	31,82	25,35	3,42	520,76	773,32	160,64	9,94
3 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
175	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	6,30	8,20	43,21	251,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
			12,97	14,01	89,34	518,16	0,25	2,31	11,40	0,53	308,81	282,74	63,67	6,06
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
284	Запеканка картофельная с фаршем с маслом	200/5	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	0,06	5,43	0,62	59,86	329,39	42,21	4,72
494/21	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,12	31,30	95,70	788,34	0,63	25,97	18,93	1,97	221,36	543,04	93,31	7,61
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			41,49	45,31	209,44	1409,70	0,90	28,28	44,33	2,50	564,17	861,78	168,98	14,27
4 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150/30	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25

	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,30	16,00	11,00	9,0	2,2
223/17	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	26,30	19,9	50,40	564,00	0,11	4,54	0,85	0,57	352,05	334,26	40,73	1,16
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			29,20	21,25	82,20	720,00	0,14	4,59	10,95	0,87	379,60	373,01	58,03	4,78
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
124/04	Щи из св кап с карт.на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71
347/21	Котлеты Школьные с соусом томатным	75/40	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,34	29,17	229,18	27,93	1,92
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,40	4,30	24,35	165,50	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	17,5	0,7
494/21	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			30,46	31,34	98,06	838,98	0,36	27,42	16,47	2,15	223,40	550,87	91,73	5,40
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			61,06	52,59	204,66	1662,18	0,52	32,01	41,42	3,02	637,00	959,88	161,76	10,78
7 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			18,03	24,17	75,82	600,42	0,34	1,58	2,30	1,10	302,07	403,16	75,68	4,29
Обед														
2	Салат витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крупой гречневой на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Грудка, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	285,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	988,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	598,04	91,85	6,39
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60

			61,50	59,54	219,26	1692,23	0,85	30,70	27,58	3,62	761,12	1037,20	179,53	11,28
8 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
175	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	6,30	8,20	43,21	251,73	0,22	2,22	0,50	0,36	134,46	222,33	31,11	1,24
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
			9,50	13,24	90,03	498,85	0,30	2,31	11,30	0,53	180,11	282,74	64,99	6,05
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
96/17	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
243/17	Сосиски отварные	100	9,24	13,70	1,50	168,70	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
211/22	Картофель запеченный из отварного	150	4,75	13,7	36,6	285,00	0,37	0,00	15,20	0,37	42,09	213,25	34,45	2,97
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,67	35,81	106,70	864,88	0,67	25,91	30,95	1,06	383,05	545,41	102,91	6,70
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			36,6	49,1	221,1	1466,9	1,0	28,2	56,3	1,6	597,2	864,2	179,9	13,4
9 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
210/17	Омлет натуральный с маслом	180/5	17,32	29,70	2,6	348,60	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			20,42	31,25	37,65	534,10	0,16	2,06	15,27	1,16	180,23	356,63	43,86	7,85
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
110/04	Борщ с капустой и картоф. с цыпл. со смет.	250/20/5	7,42	7,19	13,66	186,70	0,1	27,81	11,64	0,35	154,42	121,19	27,67	1,83
370	Гречка с фаршем по-купечески	200	21,75	15,90	39,10	386,50	0,17	0,10	4,39	0,86	23,63	184,20	61,15	3,56
494/21	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			34,66	28,34	108,30	852,11	0,36	27,94	28,93	2,03	206,80	364,24	116,22	6,82
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			56,48	59,59	170,35	1489,41	0,54	30,00	58,20	3,19	421,03	756,87	172,08	15,27

10 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
3/17	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,25	7,19	16,06	149,0	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,20	7,50	43,94	260,58	0,25	1,25	0,50	0,75	137,02	177,02	34,52	1,81
465	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
			18,00	20,21	93,40	608,18	0,41	2,68	61,41	1,22	406,80	394,68	96,21	3,20
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
148/04	Суп - лапша домашняя с цыплятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	0,28	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	8,24	10,72	5,18	183,00	0,09	0,46	0,00	1,07	31,50	149,60	28	0,80
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
388/17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,00	15,30	0,2	21,34	3,44	3,44	0,60
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,95	25,60	96,38	756,66	0,45	1,30	29,36	2,33	239,89	430,64	97,37	4,78
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			44,35	45,81	214,18	1468,04	0,88	3,98	104,77	3,55	680,69	861,32	205,58	8,58
11 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	110	0,60	0,60	13,05	76,50	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
173/17	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	45,02	1,46
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			17,13	16,97	95,47	613,62	0,31	2,38	17,95	0,54	415,64	353,77	84,12	5,74
Обед														
5	Салат из свежей капусты с огурцом	75	1,05	3,40	3,30	57,50	0,05	0,00	12,35	0,07	28,25	31,03	14,91	0,90
139/04	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	11,17	6,73	22,20	196,00	0,31	0,27	4,6	0,6	139,46	160,04	29,69	2,69
291	Плов из птицы	50/150	17,30	18,00	39,70	389,00	0,24	0	0,20	0,85	43,86	234,77	35,82	2,60
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			34,33	28,82	115,24	868,10	0,65	0,61	17,18	1,52	227,62	453,71	92,38	6,72
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			52,86	45,79	235,11	1584,92	0,98	2,99	49,13	2,06	677,26	843,48	188,50	13,06

12 день

Завтрак

1/17	Бутерброд с маслом															
209/17	Яйцо вареное	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49		
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2		
462	Какао с молоком полусладкое	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72		
		200	3,39	3,1	16,98	106,66	0,04	2,21	0,5	0,11	108,20	103,1	15,8	0,54		
			19,25	22,42	69,67	550,69	0,36	3,78	0,70	1,21	287,07	457,56	73,18	3,95		

Обед

71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37		
124/04	Щи из св кап с карт.на м/к бульоне со сметаной	250/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71		
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	9,75	10,53	13,14	182,98	0,02	0,00	1,87	0,00	3,89	13,03	3,31	0,19		
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87		
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91		
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48		
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6		
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60		
			49,08	47,34	204,16	1458,87	0,69	31,17	33,53	3,02	527,18	773,09	144,04	9,08		

13 день

Завтрак

338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51		
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150/30	18,00	27,80	40,08	452,00	0,13	4,19	0,70	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25		
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4		
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60		
			23,50	30,25	80,11	657,09	0,21	4,20	62,80	0,70	346,97	385,32	68,15	3,79		

Обед

6	Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	75	1,52	6,03	5,30	65,25	0,03	0,00	3,45	0,31	30,30	14,72	17,55	0,76		
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыплятами	250/20	7,60	6,80	18,60	187,00	0,10	0,21	6,20	0,63	124,0	94,30	26,30	1,70		
290	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	14,60	10,4	3,79	184,50	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	28,7	1,57		
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	22,99	2,46		
494/21	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41		
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48		
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			33,19	28,73	102,54	823,46	0,42	11,88	11,09	2,52	197,81	433,14	110,84	7,38		

			33,64	29,12	111,51	856,36	0,58	0,31	27,78	1,50	227,11	550,84	107,63	6,76
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			64,84	51,87	222,56	1711,76	0,75	4,98	57,24	2,39	649,58	965,64	180,73	12,98
16 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	3,53	1,17	0,46	133,77	118,19	20,30	0,47
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Конфета Му 40 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	90,00	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	58,70	9,50	0,45
			14,66	23,94	71,07	550,33	0,17	3,87	1,27	0,75	220,82	303,70	50,48	3,43
Обед														
2	Салат витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крупой гречневой на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Грудка, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	185,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	988,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	498,04	91,85	6,39
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			58,13	59,31	214,51	1642,14	0,68	32,99	26,55	3,27	679,87	837,74	154,33	10,42
17 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	7,50	0,15	28,50	24,00	18,00	3,45
173/17	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	0,65	1,64	1,74	183,58	245,75	32,10	2,87
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
			17,16	19,99	73,56	546,79	0,25	0,68	11,34	1,89	426,28	344,85	68,10	7,25
Обед														
71/17	Помидор свежий порционно (доп. гарнир)	50	0,31	0,10	2,45	13,00	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18
96/17	Рассольник Ленинградский с цыпл. со смет.	250/20/5	6,70	7,50	17,40	178,29	0,17	25,86	5,09	0,39	139,33	163,38	29,13	1,82
243/17	Сосиски отварные	100	9,24	13,70	1,50	168,70	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
211/22	Картофель запеченный из отварного	150	4,75	13,7	36,6	285,00	0,37	0,00	15,20	0,37	42,09	213,25	34,45	2,97
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91

574/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,49	35,85	107,62	869,25	0,65	25,92	33,09	1,31	375,09	534,43	101,01	6,51
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			44,1	55,8	205,6	1519,2	0,9	26,6	58,4	3,2	835,4	915,3	181,1	14,4
18 день														
Завтрак														
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
173/17	Каша молочная Геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,01	9,75	36,60	262,70	0,24	1,28	0,20	0,81	143,47	235,90	41,10	1,72
376	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	7,00	28,0	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Пром.	Батончик Бон-Тайм 20 гр	1 шт	0,50	3,60	15,60	108,30	0,01	0,00	0,0	0,00	46,70	0,00	9,50	0,45
			11,04	17,93	75,29	512,89	0,30	1,35	0,30	0,81	204,12	270,55	65,52	3,48
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
98/17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	6,90	11,1	15,70	191,00	0,04	27,79	5,8	0,00	135,87	184,5	50,17	1,9
95/11	Зразы из говядины с овощами (зел.горошек)	75/15	10,7	18,28	8,19	274,03	0,09	0,04	2,9	0,25	107,39	182,94	29,09	1,37
198	Пюре гороховое с маслом	150/5	16,96	6,70	37,41	262,3	0,50	0,3	0,00	1,03	94,70	213,07	31,70	4,70
494/21	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма полусладкий	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			40,05	41,33	116,84	1006,24	0,72	28,16	21,61	2,10	366,71	639,36	138,36	9,40
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			52,49	59,26	216,53	1622,33	1,04	29,51	35,91	2,91	604,83	945,91	215,88	13,48
19 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	170	1,53	0,30	17,50	76,00	0,07	0,00	60	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
210/17	Омлет натуральный с маслом	180/5	17,32	29,70	2,6	348,60	0,12	1,94	0,67	0,87	144,46	312,93	23,96	3,53
378/17	Чай полусладкий с молоком	200	1,67	1,25	7,53	48,09	0,01	0,01	2,10	0,00	76,50	48,70	8,8	0,4
576	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,60
			22,82	32,15	42,63	553,69	0,20	1,95	62,77	1,24	285,36	420,23	58,76	5,07
Обед														
71/17	Огурцы свежие порционно (доп. гарнир)	50	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
148/04	Суп - лапша домашняя с цыплятами	250/20	7,89	8,40	13,96	171	0,08	28,02	0,6	0,47	120,91	90,61	16,48	0,96
295	Котлеты куриные с соусом томатным	75/40	10,25	10,55	14,4	190,30	0,08	0,02	0,35	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25

16/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,69	24,07	106,33	757,39	0,39	28,07	8,03	1,85	193,64	409,85	98,39	4,50
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			51,91	56,22	173,36	1414,28	0,61	30,02	84,80	3,09	513,00	866,08	169,15	10,17
20 день														
Завтрак														
3/17	Бутерброд с сыром	30/15	5,80	5,30	15,40	133,20	0,00	0,02	0,10	0,00	138	26,4	9,20	0,50
209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
173/17	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46
377/17	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
			20,15	16,62	74,57	529,20	0,28	2,64	4,65	0,56	302,77	332,59	75,34	4,03
Обед														
2	Салат витаминный	75	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	4,45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46
101	Суп картофельный с крупой гречневой на м/к бульоне	250	9,25	8,64	20,8	232,00	0,22	26,64	6,60	0,65	193,90	213,83	20,73	2,56
297	Грудка, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	21,30	18,6	5,14	265,00	0,11	2,21	0,20	0,72	162,04	185,79	38,57	1,97
203/17	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
349	Компот из сухофруктов полусладкий	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,07	35,37	119,04	988,61	0,49	29,12	11,28	2,52	425,05	498,04	91,85	6,39
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			63,62	51,99	218,01	1621,01	0,79	31,76	29,93	3,08	761,82	866,63	179,19	11,02
21 день														
Завтрак														
338/17	Фрукты свежие	90	0,6	0,20	15,2	64,0	0,05	0,00	30,4	0,16	28,80	17	10	0,1
181/17	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	3,53	1,17	0,46	133,77	118,19	20,30	0,47
465	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
1/17	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	4,53	16,09	113,89	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
			12,02	20,67	79,60	551,54	0,22	4,96	32,40	0,68	265,55	248,35	63,89	1,37
Обед														
24/17	Салат из св.помидоров и огурцов	75	0,7	4,50	5,55	53,0	0,04	0,00	12,75	0,17	12,7	23,30	12,10	0,54
124/04	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.со сметаной	250/20/5	8,34	9,11	9,21	182,22	0,12	27,34	6,30	0,59	156,8	163,84	24,33	1,71
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	8,24	10,72	5,18	183,00	0,09	0,46	0,00	1,07	31,50	149,60	28	0,80

20/04	Пюре картофельное	150	3,52	5,43	23,42	155,78	0,22	0,54	5,20	0,24	52,22	147,37	32,68	1,76
342/17	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
573/21	Хлеб Пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
574/21	Хлеб Ржаной	1/30	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,26	30,61	93,03	798,26	0,53	28,36	28,79	2,16	268,60	514,00	110,84	6,20
Пром.	Сок фруктовый 0,200 гр	1 шт	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
Пром.	Шоколад 85 гр	1 шт												
			1,40	0,00	24,40	103,20	0,02	0,00	14,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60
			38,68	51,28	197,03	1453,00	0,77	33,32	75,19	2,84	568,15	798,35	186,73	8,17

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 21 дней		1170,90	1174,86	4820,82	34147,80	16,30	532,55	1168,24	58,91	15177,65	15177,65	3765,21	242,28
В среднем в день:		55,76	55,95	229,56	1626,09	0,78	25,36	55,63	2,81	722,75	722,75	179,30	11,54

Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.