

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ ДО ДТДМ

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного

питания"

Л.В.Будная

2026г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗАГОРОДНОГО
СТАЦИОНАРНОГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ "ЗВЕЗДОЧКА" В
ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2026 ГОДА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДВУХ ВОЗРАСТОВ (ОТ 7 ДО 10
ЛЕТ; ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ) с 10 августа 2026г.**

№ рецептуры (сборник рецептов блюд, года выпуска)	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У	(ккал)			С (мг)	Б	Ж	У	
		От 7 до 10 лет						От 11 до 12 лет					
День первый (понедельник 1)													
ЗАВТРАК													
№229 (сборник 2021 г.)	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	1,32	200	5,20	6,60	27,60	190,60	1,32
	Сырники из творога	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	ИТОГО:	565,00	12,38	10,13	65,10	402,85	11,60	565,00	12,38	10,13	65,10	402,85	11,60
ОБЕД													
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
ТТК № 15	Фрикадельки из птицы	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07
№278, 331 (сборник 2017 г.)	Тефтели в соусе сметанном с томатом	140	16,33	18,83	15,70	301,63	1,82	150	17,50	20,18	16,82	323,18	1,95
№302 (сборник 2017 г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	819,00	36,92	33,02	114,72	909,55	8,32	859,00	39,81	35,59	123,57	979,85	8,45
ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие (Кекс с начинкой "Шоколад")	76	5,62	11,02	39,98	280,97	0,00	76	5,62	11,02	39,98	280,97	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	376	8,124	11,52	81,176	461,772	14	376	8,124	11,52	81,18	461,772	14
УЖИН 1													
№62 (сборник 2017 г.)	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	0,06	6,88	49,02	2,02	100	1,33	0,10	11,47	81,70	3,37

№496 (сборник 2004 г.)	Котлета из филе птицы панированная, запеченная (Отбивная)	100	22,1	19,6	10	309		100	22,1	19,6	10	309	
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0	200	7,4	6,6	39,4	246	0
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	207	0,3	0,01	9,5	40	1	207	0,3	0,01	9,5	40	1
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	599	33,52	26,584	87,87	738,22	3,02	659	34,793	27,284	96,4	795,5	4,3667
	УЖИН 2												
	Кисломолочный продукт (Бифилайф 2,5%)	200	6	5	7	108	0,6	200	6	5	7	108	0,6
	Итого за день:	2559,00	96,94	86,26	355,86	2620,39	37,54	2659,00	101,10	89,52	373,24	2747,97	39,01
	День второй (вторник 1)												
	ЗАВТРАК												
№3 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с сыром	18/25						18/25					
Таблица Покровского	Сыр	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№ 210 (сборник 2017 г.)	Омлет натуральный	150	15,08	16,93	0,23	223,44	0,29	200	20,11	22,57	0,31	297,92	0,39
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	65	0,41	0,07	1,3	7,43	3,9	65	0,41	0,07	1,3	7,43	3,9
№465 (сборник 2021 г.)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,50	20,66	90,30	0,00	42	2,86	0,50	20,66	90,30	0,00
	ИТОГО:	500,00	27,21	26,13	48,64	538,45	5,18	550,00	32,23	31,78	48,72	612,93	5,27
	ОБЕД												
№84 (сборник 2017 г.)	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	250	3,56	5,12	14,17	127,75	6,70	250	3,56	5,12	14,17	127,75	6,70
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
Таблица Покровского	Сметана 15%	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№293 (сборник 2017 г.)	Голень куриная запеченная	129	30,19	13,03	0,00	246,39	1,65	129	30,19	13,03	0,00	246,39	1,65
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	813	44,891	26,067	86,453	768,258	27,2585	843	45,503	27,027	90,54	795,718	30,979
	ПОЛДНИК												
	Вафли	50	2,45	13,30	32,15	206,40	0,00	50	2,45	13,30	32,15	206,40	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	350	3,85	13,7	62,15	338,2	14	350	3,85	13,7	62,15	338,2	14

УЖИН 1													
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	1,635	100	0,8	0,1	2,5	14	2,725
ТТК №1	Котлета Школьная	90	13,86	11,00	13,14	203,90	0,60	100	15,40	12,20	14,60	226,50	0,70
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,00	200	4,80	7,20	39,20	241,60	0,00
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
ИТОГО:													
УЖИН 2													
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
Итого за день:													
День третий (среда 1)													
ЗАВТРАК													
№ 1 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с маслом сливочным	12/25						12/25					
Таблица Покровского	Масло сливочное	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№223(сборник 2017 г.)	Запеканка из творога	150	23,84	11,56	22,5	291	0	200	31,79	15,41	30,00	388,00	0,00
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	25	1,8	2,125	14	78,75	0,3	30	2,16	2,55	16,8	94,5	0,36
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (банан)	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20
ИТОГО:													
ОБЕД													
№88 (сборник 2017 г.)	Уха с крупой и зеленью	265	6,31	2,38	10,95	90,41	7,51	265	6,31	2,38	10,95	90,41	7,51
№297, 331 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки из филе индейки в соусе сметанном с томатом	140	11,67	13,38	10,61	209,98	1,63	150	14,48	15,70	11,53	245,95	1,69
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0
№699 (сборник 2004 г.)	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	3,82	200	0,1	0	25,2	96	3,82
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
ИТОГО:													
ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие (Круассан со сгущенкой)	75	4,48	22,88	47,28	457,6	0	75	4,48	22,88	47,28	457,6	0
	Мороженое	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
ИТОГО:													
УЖИН 1													
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	50	0,31	0,05	1,00	5,71	3,00	90	0,56	0,09	1,80	10,28	5,40

	Листья салата	10	0,15	0,02	0,31	0,016	1,5	10	0,15	0,02	0,31	0,016	1,5
№259 (сборник 2017 г.)	Жаркое под-домашнему	270	18,97	45,50	25,52	590,90	10,42	300	21,08	50,55	28,35	656,55	11,58
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	582	23,29	46,639	62,155	753,424	14,922	652	25,648	51,734	65,79	823,649	18,48
	УЖИН 2												
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
	Итого за день:	2480,00	94,16	130,65	347,31	2957,00	44,58	2645,00	108,74	143,34	368,07	3212,85	48,26
	День четвертый (четверг 1)												
	ЗАВТРАК												
№7 (сборник 2017 г.)	Горячий бутерброд с сыром	15/3/25						15/3/25					
Таблица Покровского	Сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0,24	15	3,51	4,5	0	55,65	0,24
	Масло сливочное	3	0,042	2,178	0,024	19,83	0	3	0,042	2,178	0,024	19,83	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№282 (сборник 2012 г.)	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,5	7,4	35,72	239,6	1,3	210	7,875	7,77	37,506	251,58	1,365
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	ИТОГО:	543	13,502	15,308	67,694	462,58	11,54	553	13,877	15,678	69,48	474,56	11,605
	ОБЕД												
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
Таблица Покровского	Сметана 15%	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
ТТК №1	Котлета Школьная	90	13,86	11,00	13,14	203,90	0,60	100	15,40	12,20	14,60	226,50	0,70
№389 (сборник 2021 г.)	Пюре из гороха с маслом	150	16,5	3,75	29,775	219	0	180	19,8	4,5	35,73	262,8	0
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,95	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,95
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	809	40,495	22,853	103,53	788,365	12,5388	849	45,335	24,803	110,9	854,765	12,639
	ПОЛДНИК												
	Печенье "Сормовское"	50	3,8	7,75	31,8	214,15		50	3,8	7,75	31,8	214,15	
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00	100	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	350	5,6	8,15	60,1	345,95	184	350	5,6	8,15	60,1	345,95	184
	УЖИН 1												

ТТК №22	Салат Витаминный со сладким перцем	60	0,94	3,61	5,27	45,54	19,74	100	1,57	6,02	8,78	75,90	32,90
№384 (сборник 1996 г.)	Шашлычки из куриного филе	100	17,68	15,68	8,00	247,20	0,65	100	17,68	15,68	8,00	247,20	0,65
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0	200	7,4	6,6	39,4	246	0
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	592	29,14	26,304	84,06	670,94	20,39	652	30,507	29,371	91,51	725,9	33,55
	УЖИН 2												
	Кисломолочный продукт (Снежок 2,5 %)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	200	5,4	5	21,6	158	1,8
	Итого за день:	2494,00	94,14	77,61	336,98	2425,84	230,27	2604,00	100,72	83,00	353,64	2559,18	243,59
	День пятый (пятница 1)												
	ЗАВТРАК												
№234 (сборник 2021 г.)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,60	1,52	210	7,52	8,90	30,60	232,68	1,60
	Сырники из творога	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	ИТОГО:	565,00	14,34	11,91	67,14	433,85	6,80	575,00	14,70	12,33	68,60	444,93	6,88
	ОБЕД												
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
№265 (сборник 2017 г.)	Плов из свинины	220	18,51	41,31	37,97	598,40	1,87	250	21,03	46,95	43,15	680,00	2,13
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	35	0,22	0,04	0,70	4,00	2,10	35	0,22	0,04	0,70	4,00	2,10
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	784,00	28,73	46,74	97,05	924,41	10,73	814,00	31,26	52,38	102,23	1006,01	10,99
	ПОЛДНИК												
	Кондитерское изделие (Пирожное "Рыжик")	75	4,13	2,78	47,93	232,50	0,00	75	4,13	2,78	47,93	232,50	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	375	5,525	3,175	77,925	364,3	14	375	5,525	3,175	77,93	364,3	14

УЖИН 1													
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	1,635	100	0,8	0,1	2,5	14	2,725
№271 (сборник 2017г.)	Комплета Домашняя	90	12,12	15,48	9,13	223,79	0,22	100	13,47	17,20	10,14	248,66	0,24
№147 (сборник 2017 г.)	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,97	17,12	38,07	333,00	26,10	200	5,52	19,02	42,30	370,00	29,00
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	207	0,3	0,01	9,5	40	1	207	0,3	0,01	9,5	40	1
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
ИТОГО:		589	21,528	33,642	84,23	723,99	28,955	659	23,747	37,304	90,47	791,456	32,969
УЖИН 2													
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
Итого за день:		2513,00	75,93	100,47	335,95	2554,55	61,68	2623,00	81,03	110,19	348,83	2714,70	66,03
День шестой (суббота 1)													
ЗАВТРАК													
№ 1 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с маслом сливочным	12/25						12/25					
Таблица Покровского	Масло сливочное	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№ 204 (сборник 2017 г.)	Макароны с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,22	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,22
№ 267(сборник 2021 г.)	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
№462 (сборник 2021 г.)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (банан)	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20
ИТОГО:		589,00	25,63	33,41	84,68	740,74	12,12	589,00	25,63	33,41	84,68	740,74	12,12
ОБЕД													
№82 (сборник 2017 г.)	Борщ из свежей капусты с картофелем и зеленью	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
Таблица Покровского	Сметана 15%	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№229 (сборник 2017 г.)	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	3,73	100	9,75	4,95	3,80	105,00	3,73
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,54	164,76	22,32
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
ИТОГО:		784	22,695	17,788	87,018	602,865	33,315	814	23,307	18,748	91,11	630,325	37,035
ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие (Слойка с вишневой начинкой)	90	4,50	9,90	54,00	315,00	0,00	90	4,50	9,90	54,00	315,00	0,00
	Мороженое	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00

	ИТОГО:	370	7,58	20,78	92,2	577,4	4	370	7,58	20,78	92,2	577,4	4
	УЖИН 1												
№45 сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100	1,31	3,25	6,47	60,4	17,1
№294 (сборник 2017 г.)	Биточки рубленый из птицы (филе индейки)	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	100	17,32	9,52	16,20	219,90	0,90
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,00	200	4,80	7,20	39,20	241,60	0,00
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	582	24,56	18,074	89,07	608,39	11,07	652	27,292	21,046	97,2	678,7	18
	УЖИН 2												
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
	Итого за день:	2525,00	86,27	95,05	362,57	2637,40	61,71	2625,00	89,61	98,98	374,79	2735,17	72,36
	День седьмой (воскресенье 1)												
	ЗАВТРАК												
№3 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с сыром	18/25						18/25					
Таблица Покровского	Сыр	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№236 (сборник 2021 г.)	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,54	32,18	208,00	1,34	200	5,16	6,54	32,18	208,00	1,34
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	207	0,3	0,01	9,5	40	1	207	0,3	0,01	9,5	40	1
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,53	41,90	38,00	100	0,80	0,20	7,53	41,90	38,00
	ИТОГО:	550,00	12,32	12,88	62,06	419,18	40,63	550,00	12,32	12,88	62,06	419,18	40,63
	ОБЕД												
№96 (сборник 2017 г.)	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,01	4,58	11,98	107,25	8,38	250	2,01	4,58	11,98	107,25	8,38
ТТК № 15	Фрикадельки из птицы	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07
Таблица Покровского	Сметана 15%	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№251 (сборник 2017 г.)	Поджарка из свинины	90	26,03	40,01	3,71	429,24	1,92	100	28,92	44,46	4,12	476,93	2,13
№302 (сборник 2017 г.)	Каца гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	774,00	43,29	54,01	98,31	1001,95	10,99	814,00	47,90	59,68	106,46	1098,40	11,21
	ПОЛДНИК												
	Кондитерское изделие (Печенье "Чоко Пай")	28	1,092	5,124	18,564	124,6	0	28	1,092	5,124	18,564	124,6	0
	Кондитерское изделие (Зефир в шоколаде)	30	0,66	3,69	20,52	118,80	0,00	30	0,66	3,69	20,52	118,80	0,00

№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	358	3,152	9,214	69,084	375,2	14	358	3,152	9,214	69,08	375,2	14
	УЖИН 1												
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	60	0,38	0,06	1,20	6,86	3,60	100	0,63	0,10	2,00	11,43	6,00
ТТК №1	Котлета Школьная	90	13,86	11,00	13,14	203,90	0,60	100	15,40	12,20	14,60	226,50	0,70
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0	200	7,4	6,6	39,4	246	0
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	582	24,755	18,074	85,13	588,955	4,2	652	27,285	19,974	91,33	640,725	6,7
	УЖИН 2												
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5%)	200	10	6,4	17	174	1,2	200	10	6,4	17	174	1,2
	Итого за день:	2464,00	93,51	100,58	331,59	2559,29	71,02	2574,00	100,66	108,15	345,93	2707,50	73,74
	День восьмой (понедельник 2)												
	ЗАВТРАК												
№282 сборник 2012 г.)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,5	7,4	35,72	239,6	1,3	200	7,5	7,4	35,72	239,6	1,3
	Сырники из творога	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	ИТОГО:	565,00	14,68	10,93	73,22	451,85	11,58	565,00	14,68	10,93	73,22	451,85	11,58
	ОБЕД												
№123, 146 (сборник 2021 г.)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	265	5,45	3,44	15,38	125,63	11,21	265	5,45	3,44	15,38	125,63	11,21
№271 (сборник 2017г.)	Котлета Домашняя	90	12,12	15,48	9,13	223,79	0,22	100	13,47	17,20	10,14	248,66	0,24
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный	150	3,60	5,40	29,40	181,20	0,00	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,00
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	35	0,22	0,04	0,70	4,00	2,10	35	0,22	0,04	0,70	4,00	2,10
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	804,00	26,34	25,22	106,20	756,22	13,73	844,00	28,40	28,02	113,09	817,32	13,75
	ПОЛДНИК												
	Кондитерское изделие (Круассан с шоколадной начинкой)	75	4,48	22,88	47,28	457,6	0	75	4,48	22,88	47,28	457,6	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (апельсин)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00

	ИТОГО:	375	6,98	23,38	88,48	638,4	14	375	6,98	23,38	88,48	638,4	14
	УЖИН 1												
ТТК №22	Салат Витаминный со сладким перцем	60	0,94	3,61	5,27	45,54	19,74	100	1,57	6,02	8,78	75,90	32,90
№259 (сборник 2017 г.)	Жаркое по-домашнему	270	18,97	45,50	25,52	590,90	10,42	300	21,08	50,55	28,35	656,55	11,58
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	207	0,3	0,01	9,5	40	1	207	0,3	0,01	9,5	40	1
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	589	23,8675	50,089	66,315	795,235	31,162	659	26,602	57,551	72,66	891,25	45,48
	УЖИН 2												
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
	Итого за день:	2533,00	77,66	114,62	343,81	2749,70	71,67	2643,00	82,46	124,88	357,05	2906,82	86,01
	День девятый (вторник 2)												
	ЗАВТРАК												
№3 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с сыром	18/25						18/25					
Таблица Покровского	Сыр	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№ 210 (сборник 2017 г.)	Омлет натуральный	150	15,08	16,93	0,23	223,44	0,29	200	20,11	22,57	0,31	297,92	0,39
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	65	0,41	0,07	1,3	7,43	3,9	65	0,41	0,07	1,3	7,43	3,9
№465 (сборник 2021 г.)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,50	20,66	90,30	0,00	42	2,86	0,50	20,66	90,30	0,00
	ИТОГО:	500,00	27,21	26,13	48,64	538,45	5,18	550,00	32,23	31,78	48,72	612,93	5,27
	ОБЕД												
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
ТТК № 15	Фрикадельки из птицы	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07	15	2,05	1,96	1,25	32,32	

	УЖИН 1												
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	1,635	100	0,8	0,1	2,5	14	2,725
ТТК №1	Котлета Школьная	90	13,86	11,00	13,14	203,90	0,60	100	15,40	12,20	14,60	226,50	0,70
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,00	200	4,80	7,20	39,20	241,60	0,00
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	582	22,52	18,614	85,25	586,54	2,235	652	24,86	20,574	91,63	638,9	3,425
	УЖИН 2												
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
	Итого за день:	2451,00	94,60	89,68	311,92	2429,74	36,73	2611,00	104,62	99,90	327,38	2629,21	34,35
	День десятый (среда 2)												
	ЗАВТРАК												
№7 (сборник 2017 г.)	Горячий бутерброд с сыром	15/3/25						15/3/25					
Таблица Покровского	Сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0,24	15	3,51	4,5	0	55,65	0,24
	Масло сливочное	3	0,042	2,178	0,024	19,83	0	3	0,042	2,178	0,024	19,83	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№236 (сборник 2021 г.)	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,54	32,18	208,00	1,34	200	5,16	6,54	32,18	208,00	1,34
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (банан)	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20
	ИТОГО:	555,00	12,44	14,61	77,87	491,50	12,78	555,00	12,44	14,61	77,87	491,50	12,78
	ОБЕД												
№82 (сборник 2017 г.)	Борщ из свежей капусты с картофелем и зеленью	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
Таблица Покровского	Сметана 15%	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№307 (сборник 2021 г.)	Биточки рыбные	90	12,60	2,06	9,00	104,92	0,39	100	14,00	2,29	10,00	116,58	0,43
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,54	164,76	22,32
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	774,00	25,55	14,90	92,22	602,79	29,98	814,00	27,56	16,09	97,31	641,90	33,74
	ПОЛДНИК												
	Кондитерское изделие (Кекс с лимонной начинкой)	75	2,03	13,05	41,18	283,35	0,00	75	2,03	13,05	41,18	283,35	0,00
	Мороженое	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	355	5,105	23,93	79,375	545,75	4	355	5,105	23,93	79,38	545,75	4
	УЖИН 1												

№62 (сборник 2017 г.)	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	0,06	6,88	49,02	2,02	100	1,33	0,10	11,47	81,70	3,37
№496 (сборник 2004 г.)	Комлета из филе птицы панированная, запеченная (Отбивная)	100	22,1	19,6	10	309		100	22,1	19,6	10	309	
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0	200	7,4	6,6	39,4	246	0
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	592	33,42	26,674	87,67	736,22	2,02	652	34,693	27,374	96,2	793,5	3,3667
	УЖИН 2												
	Кисломолочная продукция (Бифилайф 2,5%)	200	6	5	7	108	0,6	200	6	5	7	108	0,6
	Итого за день:	2476,00	82,51	85,11	344,14	2484,26	49,38	2576,00	85,80	87,00	357,75	2580,65	54,49
	День одиннадцатый (четверг 2)												
	ЗАВТРАК												
№229 (сборник 2021 г.)	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	1,32	200	5,20	6,60	27,60	190,60	1,32
	Сырники из творога	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10	50	5,50	1,75	10,00	80,00	0,10
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18	15	1,08	1,278	8,4	47,25	0,18
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	ИТОГО:	565	12,38	10,128	65,1	402,85	11,6	565	12,38	10,128	65,1	402,85	11,6
	ОБЕД												
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
№294 (сборник 2017 г.)	Шницель рубленый из птицы(филе индейки)	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	100	17,32	9,52	16,20	219,90	0,90
№302 (сборник 2017 г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,95	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,95
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	804	34,475	20,094	112,47	768,575	8,51875	844	37,927	22,265	121,8	839,315	8,6088
	ПОЛДНИК												
	Вафли	50	2,45	13,30	32,15	206,40	0,00	50	2,45	13,30	32,15	206,40	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00	100	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00

	ИТОГО:	350	4,25	13,7	60,45	338,2	184	350	4,25	13,7	60,45	338,2	184
	УЖИН 1												
№71 (сборник 2017 г.)	<i>Помидор свежий</i>	50	0,31	0,05	1,00	5,71	3,00	90	0,56	0,09	1,80	10,28	5,40
	<i>Листья салата</i>	10	0,15	0,02	0,31	0,016	1,5	10	0,15	0,02	0,31	0,016	1,5
№293 (сборник 2017 г.)	<i>Плов из свинины</i>	260	21,88	48,83	44,87	707,20	2,22	290	24,40	54,46	50,05	788,80	2,48
№ 457(сборник 2021 г.)	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	<i>Батон Нарезной</i>	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	572	26,2025	49,974	81,51	869,729	6,72	642	28,977	55,648	87,49	955,899	9,3762
	УЖИН 2												
	<i>Молоко 2,5 %</i>	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
	Итого за день:	2491,00	83,11	98,90	329,13	2487,35	212,04	2601,00	89,33	106,74	344,46	2644,26	214,78
	День двенадцатый (пятница 2)												
	ЗАВТРАК												
№ 1 (сборник 2017 г.)	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	12/25						12/25					
Таблица Покровского	<i>Масло сливочное</i>	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0
№122 (сборник 2012 г.)	<i>Батон Нарезной</i>	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№ 204 (сборник 2017 г.)	<i>Макароны с сыром</i>	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,22	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,22
№ 267(сборник 2021 г.)	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
№462 (сборник 2021 г.)	<i>Какао с молоком</i>	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Фрукт (груша)</i>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	ИТОГО:	577,00	24,35	33,15	71,46	680,22	5,92	577,00	24,35	33,15	71,46	680,22	5,92
	ОБЕД												
№96 (сборник 2017 г.)	<i>Рассольник Ленинградский с зеленью</i>	250	2,01	4,58	11,98	107,25	8,38	250	2,01	4,58	11,98	107,25	8,38
№ 105 (сборник 2017 г.)	<i>Фрикадельки мясные</i>	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
Таблица Покровского	<i>Сметана 15%</i>	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
ТТК №1	<i>Котлета Школьная</i>	90	13,86	11,00	13,14	203,90	0,60	100	15,40	12,20	14,60	226,50	0,70
№389 (сборник 2021 г.)	<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	16,5	3,75	29,775	219	0	180	19,8	4,5	35,73	262,8	0
№71 (сборник 2017 г.)	<i>Помидор свежий</i>	35	0,22	0,04	0,70	4,00	2,10	35	0,22	0,04	0,70	4,00	2,10
№495 (сборник 2021 г.)	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
	ИТОГО:	809,00	40,67	22,48	107,43	790,96	11,39	849,00	45,51	24,43	114,85	857,36	11,49
	ПОЛДНИК												
	<i>Кондитерское изделие (Пирожное "Рыжик")</i>	75	4,2	21,45	44,325	429	0	75	4,2	21,45	44,325	429	0
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
№389 (сборник 2017 г.)	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	375	5,6	21,85	74,325	560,8	14	375	5,6	21,85	74,33	560,8	14

УЖИН 1													
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	1,635	100	0,8	0,1	2,5	14	2,725
№293 (сборник 2017 г.)	Голень куриная запеченная	129	30,19	13,03	0,00	246,39	1,65	129	30,19	13,03	0,00	246,39	1,65
№147 (сборник 2017 г.)	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,97	17,12	38,07	333,00	26,10	200	5,52	19,02	42,30	370,00	29,00
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	207	0,3	0,01	9,5	40	1	207	0,3	0,01	9,5	40	1
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
ИТОГО:													
УЖИН 2													
Молоко 2,5 %		200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
Итого за день:													
		2589,00	116,02	113,67	337,92	2886,57	62,89	2689,00	121,73	117,57	350,56	2995,57	66,98
День тринадцатый (суббота 2)													
ЗАВТРАК													
№3 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с сыром	18/25						18/25					
Таблица Покровского	Сыр	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29	18	4,21	5,40	0,00	66,78	0,29
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№282 (сборник 2012 г.)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,5	7,4	35,72	239,6	1,3	200	7,5	7,4	35,72	239,6	1,3
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (банан)	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20	112	1,68	0,56	23,52	107,52	11,20
ИТОГО:													
		555,00	15,44	14,19	81,39	514,40	12,79	555,00	15,44	14,19	81,39	514,40	12,79
ОБЕД													
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08	15	2,99	1,75	0,10	29,42	0,08
Таблица Покровского	Сметана 15%	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№291 (сборник 2017 г.)	Плов из птицы	220	18,58	10,85	40,10	332,92	6,60	250	21,11	12,33	45,57	378,32	7,50
№120 (сборник 2012 г.)	Огурец свежий	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,95	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,95
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
ИТОГО:													
		789	28,215	18,953	91,713	660,385	18,9388	819	30,749	20,432	97,18	705,783	19,839
ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие (Полоска с начинкой "Черная смородина")	80	3,60	15,20	48,80	346,40	0,00	80	3,60	15,20	48,80	346,40	0,00
	Мороженое	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00	80	2,08	10,88	18,00	177,60	0,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
ИТОГО:													
		360	6,68	26,08	87	608,8	4	360	6,68	26,08	87	608,8	4

УЖИН 1													
№45 сборник 2017 г.)	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100	1,31	3,25	6,47	60,4	17,1
№268 (сборник 2017 г.)	Шницель мясной	90	11,502	23,562	11,826	307,71	3,852	100	12,78	26,18	13,14	341,9	4,28
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0	200	7,4	6,6	39,4	246	0
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
ИТОГО:		582	22,812	32,526	86,496	722,15	14,112	652	25,35	37,104	94,34	805,1	21,38
УЖИН 2													
	Кисломолочный продукт (Снежок 2,5 %)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	200	5,4	5	21,6	158	1,8
Итого за день:		2486,00	78,55	96,75	368,20	2663,74	51,64	2586,00	83,62	102,81	381,51	2792,08	59,81
День четырнадцатый (воскресенье 2)													
ЗАВТРАК													
№ 1 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с маслом сливочным	12/25						12/25					
Таблица Покровского	Масло сливочное	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0	12	0,16	8,7	0,1	79,32	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	25	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00
№223(сборник 2017 г.)	Запеканка из творога	150,00	23,84	11,56	22,5	291	0	200,00	31,79	15,41	30,00	388,00	0,00
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	25	1,8	2,125	14	78,75	0,3	30	2,16	2,55	16,8	94,5	0,36
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (нектарин)	100	1,10	0,30	8,69	44,00	5,40	100	1,10	0,30	8,69	44,00	5,40
ИТОГО:		512,00	28,95	23,52	67,44	593,57	5,70	567,00	37,26	27,79	77,74	706,32	5,76
ОБЕД													
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
ТТК № 15	Фрикадельки из птицы	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07	15	2,05	1,96	1,25	32,32	0,07
№251 (сборник 2017 г.)	Поджарка из свинины	90	26,03	40,01	3,71	429,24	1,92	100	28,92	44,46	4,12	476,93	2,13
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00	64	4,35	0,77	31,49	137,60	0,00
ИТОГО:		769,00	38,66	50,42	92,68	929,46	26,86	809,00	42,16	55,83	97,18	1004,61	30,80
ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие (Печенье "Чоко Пай")	28	1,092	5,124	18,564	124,6	0	28	1,092	5,124	18,564	124,6	0
	Кондитерское изделие (Зефир в шоколаде)	30	0,66	3,69	20,52	118,80	0,00	30	0,66	3,69	20,52	118,80	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00

№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
	ИТОГО:	358	3,152	9,214	69,084	375,2	14	358	3,152	9,214	69,08	375,2	14
УЖИН 1													
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	60	0,38	0,06	1,20	6,86	3,60	100	0,63	0,10	2,00	11,43	6,00
№294 (сборник 2017 г.)	Биточки рубленные из птицы (филе индейки)	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	100	17,32	9,52	16,20	219,90	0,90
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,00	200	4,80	7,20	39,20	241,60	0,00
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	200	0,2	0,1	9,3	38	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	20	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00	32	2,18	0,39	15,75	68,80	0,00
	ИТОГО:	582	24,145	16,184	86,39	579,005	4,41	652	26,607	17,896	92,73	629,725	6,9
УЖИН 2													
	Молоко 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	1,2	200	5,8	5	9,6	108	1,2
	Итого за день:	2421,00	100,70	104,33	325,19	2585,23	52,17	2586,00	114,98	115,73	346,33	2823,86	58,66

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях

	Суммарный объем блюд за день	От 7 до 10 лет					Суммарный объем блюд за день	От 11 до 12 лет				
		ЗАВТРАК						ЗАВТРАК				
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)
Понедельник 1	2559,00	96,94	86,26	355,86	2620,39	37,54	2659,00	101,10	89,52	373,24	2747,97	39,01
Вторник 1	2445,00	104,27	89,51	292,10	2339,45	49,87	2595,00	112,25	98,08	302,64	2493,75	54,88
Среда 1	2480,00	94,16	130,65	347,31	2957,00	44,58	2645,00	108,74	143,34	368,07	3212,85	48,26
Четверг 1	2494,00	94,14	77,61	336,98	2425,84	230,27	2604,00	100,72	83,00	353,64	2559,18	243,59
Пятница 1	2513,00	75,93	100,47	335,95	2554,55	61,68	2623,00	81,03	110,19	348,83	2714,70	66,03
Суббота 1	2525,00	86,27	95,05	362,57	2637,40	61,71	2625,00	89,61	98,98	374,79	2735,17	72,36
Воскресенье 1	2464,00	93,51	100,58	331,59	2559,29	71,02	2574,00	100,66	108,15	345,93	2707,50	73,74
Понедельник 2	2533,00	77,66	114,62	343,81	2749,70	71,67	2643,00	82,46	124,88	357,05	2906,82	86,01
Вторник 2	2451,00	94,60	89,68	311,92	2429,74	36,73	2611,00	104,62	99,90	327,38	2629,21	34,35
Среда 2	2476,00	82,51	85,11	344,14	2484,26	49,38	2576,00	85,80	87,00	357,75	2580,65	54,49
Четверг 2	2491,00	83,11	98,90	329,13	2487,35	212,04	2601,00	89,33	106,74	344,46	2644,26	214,78
Пятница 2	2589,00	116,02	113,67	337,92	2886,57	62,89	2689,00	121,73	117,57	350,56	2995,57	66,98
Суббота 2	2486,00	78,55	96,75	368,20	2663,74	51,64	2586,00	83,62	102,81	381,51	2792,08	59,81
Воскресенье 2	2421,00	100,70	104,33	325,19	2585,23	52,17	2586,00	114,98	115,73	346,33	2823,86	58,66
Средн. за 14 дней:	2494,79	91,31	98,80	337,33	2598,61	78,09	2615,50	98,33	106,13	352,30	2753,11	83,78

Технолог ООО"КШП"

Кузько О.О.

Калькулятор ООО "КШП"

Бирюкова Н.Ю.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ (для детей с 7 до 10 лет и с 11 до 17 лет) с 10 августа 2026 г.

1-ая неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ		
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
ЗАВТРАК	565 / 565	ЗАВТРАК	500 / 550	ЗАВТРАК	524 / 579	ЗАВТРАК	543 / 553	ЗАВТРАК	565 / 565	ЗАВТРАК	589 / 589	ЗАВТРАК	550 / 550		
Сырники со стужен. молок	1/50/15 1/50/15	Бутерброд с сыром	1/18/25 1/18/25	Бутерброд с маслом	1/12/25 1/12/25	Горячий бутер. с сыром	15/3/25 15/3/25	Сырники со стужен. молок	1/50/15 1/50/15	Бутерброд с маслом	1/12/25 1/12/25	Бутерброд с сыром	1/18/25 1/18/25		
Каша «Дружба»	1/200 1/200	Омлет натур. / Помидор свежий	1/150/65 1/200/65	Запеканка твор. со стуж. молок.	1/150/25 1/200/30	Каша пшениная молочн. жидкая	1/200 1/210	Каша из овсян. хлоп. «Геркулес»	1/200 1/200	Макаронны отвар. с сыром	1/200 1/200	Каша рисовая молочн. жидкая	1/200 1/200		
Чай с сахаром	1/200 1/200	Кофейный напиток	1/200 1/200	Чай с сахаром	1/200 1/200	Чай с сахаром	1/200 1/200	Чай с сахаром	1/200 1/200	Яйцо вареное	1 шт 1 шт	Чай с лимоном	1/200/7 1/200/7		
	-	Хлеб	1/42 1/42	-	-	-	-	-	-	Какао с молоком	200 / 200	--	-		
Яблоко	1/100 1/100			Банан	1/112 1/112	Яблоко	1/100 1/100	Груша	1/100 1/100	Банан	1/112 1/112	Мандарин	1 шт. 1 шт.		
ОБЕД	822 / 862	ОБЕД	816 / 846	ОБЕД	819 / 859	ОБЕД	809 / 849	ОБЕД	787 / 817	ОБЕД	784 / 814	ОБЕД	777 / 817		
Борщ с фасолью, мясн. фрикад. и сметаной и зелен.	1/250/15 1/250/15	Борщ с фасолью, мясн. фрикад. (свин.), и сметаной и зелен.	250/15/5 250/15/5	Уха с крупной (филе минт) и зеленью	1/250/15 1/250/15	Щи из свеж. кап. с мяс.фрикад(свин) сметаной и зелен	1/250/15/5 1/250/15/5	Суп карт. с верм. мясн. фрикад. (свин.) и зеленью	1/250/15 1/250/15	Борщ мяс.фрик (свин), смет. и зелен	250/15/5 250/15/5	Рас. Ленингр. с курин. фрикад., смет. и зелен	250/15/5 250/15/5		
Гетфед в соусе смет. с том. (свинина)	1/90/50 1/100/50	Голень куриная запечен. 1/129	1 шт. 1 шт.	Фрикад. из индейки. в соусе см. с том.	1/90/50 1/100/50	Котлета Школьная	1/90 1/100	Плов из свин. / Помидор свежий	1/220/35 1/250/35	Рыба тушеная с овощами	100/50/50 100/50/50	Полжарка из свинины	1/60/30 1/70/30		
Каша греч. рас.	1/150 1/180	Картоф. пюре	1/150 1/180	Макаронны отвар.	1/150 1/180	Пюре из гороха / Огурец свежий	1/150 /35 1/180/35		-	Картоф. пюре	1/150 1/180	Каша греч. рас.	1/150 1/180		
Компот из явских яблок	1/200 1/200	Компот из сухофруктов	1/200 1/200	Напиток апельсиновый.	1/200 1/200	Компот из сухофруктов	1/200 1/200	Компот из яблок	1/200 1/200	Компот из сухофруктов	1/200 1/200	Компот из яблок	1/200 1/200		
Хлеб	1/64 1/64	Хлеб	1/64 1/64	Хлеб	1/64 1/64	Хлеб	1/64 1/64	Хлеб	1/64 1/64	Хлеб	1/64 1/64	Хлеб	1/64 1/64		
ПОЛДНИК	376 / 376	ПОЛДНИК	350 / 350	ПОЛДНИК	355 / 355	ПОЛДНИК	350 / 350	ПОЛДНИК	365 / 365	ПОЛДНИК	370 / 370	ПОЛДНИК	358 / 358		
Секс с шоколадом 76 гр	1 шт. 1 шт.	Вафли 50 гр	1 шт. 1 шт.	Круассан со стуженкой 75 гр	1 шт. 1 шт.	Печенье «Сормовск» 50 гр	1 шт. 1 шт.	Пирожное Рыжик	1/75 1/75	Сорька с вишней 90 гр	1 шт. 1 шт.	Печенье Чоко-Пай / Зефир	1 шт / 1шт 1 шт / 1шт		
Апельсин	1/100 1/100	Яблоко	1/100 1/100	Мороженое 80 г	1 шт. 1 шт.	Киви	1 шт. 1 шт.	Яблоко	1/100 1/100	Мороженое 80 г	1 шт. 1 шт.	Яблоко	1/100 1/100		
Сок ЯБЛОКО	1/200 1/200	Сок МУЛЬТИФР	1/200 1/200	Сок ЯБЛОКО	1/200 1/200	Сок МУЛЬТИФР	1/200 1/200	Сок ЯБЛОКО	1/200 1/200	Сок МУЛЬТИФР	1/200 1/200	Сок ЯБЛОКО	1/200 1/200		
УЖИН 1	599 / 659	УЖИН 1	582 / 612	УЖИН 1	582 / 652	УЖИН 1	592 / 652	УЖИН 1	589 / 659	УЖИН 1	582 / 652	УЖИН 1	582 / 652		
Салат из моркови с сахар	1/60 1/100	Огурец свежий	1/60 1/100	Помидор свеж. / Листья салата	1/50/10 1/90/10	Сал. Витамин со сладким перцем	1/60 1/100	Огурец свежий	1/60 1/100	Салат из белок. капусты с морк.	1/60 1/100	Помидор свеж.	1/60 1/100		
Котлета из филе пиниров запеч (Отбивная)	1/100 1/100	Котлета Школьная	1/90 1/100	Жаркое по-домашнему	1/270 1/300	Шашлычки из куриного филе	1/100 1/100	Котлета Домашняя	1/90 1/100	Биточки рублен. из птицы (филе индейки)	1/90 1/100	Котлета Школьная	1/90 1/100		
Макаронны отвар.	1/180 1/200	Рис припущен.	1/180 1/200			Вермишель отварная	1/180 1/200	Картофель запеч по-деревенски	1/180 1/200	Рис припущен.	1/180 1/200	Макарон. изделия отварн	1/180 1/200		
Чай с лимоном	1/200/7 1/200/7	Чай с сахаром	1/200 1/200	Чай с сахаром	1/200 1/200	Чай с сахаром	1/200 1/200	Чай с лимоном	1/200/7 1/200/7	Чай с сахаром	1/200 1/200	Чай с сахаром	1/200 1/200		
Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20 1/32/20		
УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200		
Эфиляйф разл.	1/200 1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200 1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200 1/200	Снежок разл.	1/200 1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200 1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200 1/200	Йогурт разл.	1/200 1/200		

ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК			СРЕДА			ЧЕТВЕРГ			ПЯТНИЦА			СУББОТА			ВОСКРЕСЕНЬЕ		
Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	
ЗАВТРАК	565 / 565	Бутерброд с сыром	1/18/25	500 / 550	555 / 555	ЗАВТРАК	555 / 555	Горячий бутер. с сыром	15/3/25	555 / 555	565 / 565	ЗАВТРАК	577 / 577	Бутерброд с маслом	1/12/25	555 / 555	Бутерброд с маслом	1/18/25	522 / 57	
ЗАВТРАК	1/50/15	Омлет натур. / Помидор свежий	1/18/25	1/150/65	1/200/65	ЗАВТРАК	1/200	Каша рисовая молочн. жидкая	1/200/65	1/200	1/200	ЗАВТРАК	1/200	Макаронны отвар. с сыром	1/200	1/200	Каша пшеничная молочн. жидк	1/200	1/12/25	
ЗАВТРАК	1/200	Коф. напиток	1/200	1/200	1/200	ЗАВТРАК	1/200	Чай с сахаром	1/200	1/200	1/200	ЗАВТРАК	1 шт	Ябло вареное	1 шт	1/200	Чай с сахаром	1/200	1/200/30	
ЗАВТРАК	1/200	Хлеб	1/42	1/42	1/42	ЗАВТРАК	1/112	Борщ с мясн. фрикад.(свин), сметаной и зеленью	822 / 862	804 / 844	807 / 847	ЗАВТРАК	200	Какао с молоком	200	-	-	-	1/200	
ЗАВТРАК	1/100	Хлеб	1/100	1/100	1/100	ЗАВТРАК	1/112	Борщ с мясн. фрикад.(свин), сметаной и зеленью	822 / 862	804 / 844	807 / 847	ЗАВТРАК	1/100	Борщ с мясн. фрикад.(свин), сметаной и зеленью	1/100	1/112	Борщ с мясн. фрикад.(свин), сметаной и зеленью	1/112	1/100	
ОБЕД	837 / 877	Суп карт с бобовыми	1/250/15	1/250/15	1/250/15	ОБЕД	1/250/15	Суп карт с бобовыми	1/250/15	1/250/15	1/250/15	ОБЕД	777 / 817	Щи с мясными фрикад (свин), смет. и зелен	250/15/5	792 / 822	Щи с мясными фрикад (свин), смет. и зелен	250/15/5	772 / 812	
ОБЕД	250/15	Тфтели в соусе смет. с том. (свинина)	1/90/50	1/100/50	1/100	ОБЕД	1/90	Тфтели в соусе смет. с том. (свинина)	1/90/50	1/100/50	1/100	ОБЕД	1/90	Плов из птицы/ Огурец свеж.	1/220/35	1/220/35	Плов из птицы/ Огурец свеж.	1/220/35	1/60/30	
ОБЕД	1/100	Хлеб	1/64	1/64	1/64	ОБЕД	1/64	Хлеб	1/64	1/64	1/64	ОБЕД	1/64	Хлеб	1/64	1/64	Хлеб	1/64	1/70/30	
ОБЕД	1/150/35	Макарон изд. отварные	1/180	1/180	1/180	ОБЕД	1/150	Макарон изд. отварные	1/180	1/180	1/180	ОБЕД	1/150/35	Картоф. пюре	1/150	1/150	Картоф. пюре	1/150	1/180	
ОБЕД	1/180/35	Напиток лимонный	1/200	1/200	1/200	ОБЕД	1/200	Напиток лимонный	1/200	1/200	1/200	ОБЕД	1/200	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	
ОБЕД	1/200	Хлеб	1/64	1/64	1/64	ОБЕД	1/64	Хлеб	1/64	1/64	1/64	ОБЕД	1/64	Хлеб	1/64	1/64	Хлеб	1/64	1/64	
ПОЛДНИК	375 / 375	Печенье «Сормовск»	1 шт.	350 / 350	355 / 355	ПОЛДНИК	1 шт.	Печенье «Сормовск»	355 / 355	355 / 355	354 / 354	ПОЛДНИК	365 / 365	Полос. с черн.	360 / 360	ПОЛДНИК	360 / 360	Полос. с черн.	358 / 358	
ПОЛДНИК	1 шт.	Печенье «Сормовск»	1 шт.	1 шт.	1 шт.	ПОЛДНИК	1 шт.	Печенье «Сормовск»	1 шт.	1 шт.	1 шт.	ПОЛДНИК	1/75	Смород. 80 гр	1 шт.	1 шт.	Печенье Чоко-Пай / Зефир	1шт/ 1шт		
ПОЛДНИК	1/100	Яблоко	1/100	1/100	1/100	ПОЛДНИК	1/100	Яблоко	1/100	1/100	1/100	ПОЛДНИК	1/100	Мороженое	1 шт.	1 шт.	Яблоко	1шт/ 1шт		
ПОЛДНИК	1/200	Сок ЯБЛОКО	1/200	1/200	1/200	ПОЛДНИК	1/200	Сок ЯБЛОКО	1/200	1/200	1/200	ПОЛДНИК	1/200	Сок ЯБЛОКО	1/200	1/200	Сок МУЛЬТИФР	1/200		
ПОЛДНИК	589 / 659	УЖИН 1	584 / 644	592 / 652	592 / 652	ПОЛДНИК	592 / 652	УЖИН 1	592 / 652	592 / 652	572 / 642	ПОЛДНИК	621 / 681	УЖИН 1	582 / 642	582 / 642	УЖИН 1	582 / 642	582 / 642	
ПОЛДНИК	1/60	Огурец свежий	1/100	1/100	1/100	ПОЛДНИК	1/60	Огурец свежий	1/100	1/100	1/100	ПОЛДНИК	1/60	Салат из белок. капусты с морк	1/60	1/60	Помидор свеж.	1/60		
ПОЛДНИК	1/100	Огурец свежий	1/100	1/100	1/100	ПОЛДНИК	1/100	Огурец свежий	1/100	1/100	1/100	ПОЛДНИК	1/100	Шницель мясной (свинина)	1/100	1/100	Помидор свеж.	1/100		
ПОЛДНИК	1/270	Котлета из фарша	1/300	1/300	1/300	ПОЛДНИК	1/270	Котлета из фарша	1/300	1/300	1/300	ПОЛДНИК	1/270	Шницель мясной (свинина)	1/270	1/270	Биточки рублен. из птицы (филе индейки)	1/90		
ПОЛДНИК	1/300	Рис припущенный	1/300	1/300	1/300	ПОЛДНИК	1/300	Рис припущенный	1/300	1/300	1/300	ПОЛДНИК	1/300	Рис припущенный	1/300	1/300	Биточки рублен. из птицы (филе индейки)	1/100		
ПОЛДНИК	1/200/7	Чай с лимоном	1/200/7	1/200/7	1/200/7	ПОЛДНИК	1/200/7	Чай с лимоном	1/200/7	1/200/7	1/200/7	ПОЛДНИК	1/200/7	Чай с лимоном	1/200/7	1/200/7	Чай с сахаром	1/200		
ПОЛДНИК	1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20	1/32/20	1/32/20	ПОЛДНИК	1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20	1/32/20	1/32/20	ПОЛДНИК	1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20	1/32/20	Чай с сахаром	1/200		
ПОЛДНИК	1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20	1/32/20	1/32/20	ПОЛДНИК	1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20	1/32/20	1/32/20	ПОЛДНИК	1/32/20	Хлеб / Батон	1/32/20	1/32/20	Чай с сахаром	1/200		
УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	200 / 200	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	200 / 200	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	200 / 200	УЖИН 2	200 / 200	200 / 200	
УЖИН 2	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	1/200	УЖИН 2	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	1/200	УЖИН 2	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	
УЖИН 2	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	1/200	УЖИН 2	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	1/200	УЖИН 2	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	Молоко 2,5% разл.	1/200	1/200	