

меню лагерь 2025

| Прием пищи,наименование блюда                                              | Масса порции | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | витамины,микроэлементы (мг) |               |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|                                                                            |              | Б                   | Ж            | У             |                                | Ca                          | Mg            | Fe           | B           | C            |
| <b>1 неделя</b>                                                            |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| <b>понедельник</b>                                                         |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>                                                             |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| Каша молочная овсяная жидкая со сливочным маслом                           | 200\6        | 7,60                | 9,50         | 32,60         | 246,00                         | 133,07                      | 50,02         | 1,37         | 0,19        | 0,51         |
| Бутерброд с сыром                                                          | 30\10        | 5,00                | 3,00         | 14,50         | 107,00                         | 106,90                      | 15,40         | 0,67         | 0,06        | 0,07         |
| Чай с сахаром                                                              | 200          | 0,22                | 0,00         | 14,00         | 56,00                          | 12,00                       | 0,00          | 0,78         | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50           | 2,45                | 0,08         | 7,55          | 136,00                         | 9,30                        | 0,00          | 0,62         | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                               |              | <b>15,27</b>        | <b>12,58</b> | <b>68,65</b>  | <b>545,00</b>                  | <b>261,27</b>               | <b>65,42</b>  | <b>3,44</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,58</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| Суп куриный с лапшой                                                       | 200          | 5,60                | 11,60        | 27,80         | 240,00                         | 41,76                       | 5,72          | 0,62         | 1,70        | 3,80         |
| Котлета по- хлыновски                                                      | 100          | 9,30                | 13,77        | 2,93          | 170,70                         | 7,70                        | 13,90         | 1,90         | 0,00        | 3,00         |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                 | 150\4        | 8,55                | 7,84         | 37,08         | 253,00                         | 14,06                       | 132,95        | 4,56         | 0,25        | 0,00         |
| Салат из свежих огурцов                                                    | 60           | 0,50                | 2,70         | 1,8           | 33,00                          | 12,29                       | 7,01          | 0,31         | 0,01        | 2,30         |
| Напиток клюквенный                                                         | 200          | 0,10                | 0,00         | 22,60         | 89,00                          | 3,71                        | 3,26          | 0,19         | 0,00        | 1,50         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50           | 2,45                | 0,08         | 7,55          | 136,00                         | 9,30                        | 0,00          | 0,62         | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                               |              | <b>26,50</b>        | <b>35,99</b> | <b>99,76</b>  | <b>921,70</b>                  | <b>88,82</b>                | <b>162,84</b> | <b>8,20</b>  | <b>2,01</b> | <b>10,60</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                       |              |                     |              |               | <b>1466,70</b>                 |                             |               |              |             |              |
| <b>вторник</b>                                                             |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>                                                             |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| Запеканка творожная со сгущенкой                                           | 150\50       | 28,8                | 10,6         | 46,58         | 507,00                         | 266,71                      | 36,72         | 0,80         | 0,40        | 0,54         |
| Чай с лимоном и сахаром                                                    | 200          | 0,20                | 0,00         | 13,54         | 60,00                          | 8,23                        | 0,73          | 0,62         | 0,00        | 2,60         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50           | 2,45                | 0,08         | 7,55          | 136,00                         | 9,30                        | 0,00          | 0,62         | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                               |              | <b>31,45</b>        | <b>10,68</b> | <b>67,67</b>  | <b>703,00</b>                  | <b>284,24</b>               | <b>37,45</b>  | <b>2,04</b>  | <b>0,45</b> | <b>3,14</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| Суп картофельный с рыбной консервой                                        | 200          | 6,88                | 9,23         | 14,32         | 192,30                         | 47,60                       | 22,60         | 1,02         | 0,08        | 7,28         |
| Курица запеченная (бедро)                                                  | 150          | 37,50               | 21,00        | 0,90          | 333,00                         | 65,76                       | 15,29         | 4,83         | 0,00        | 4,28         |
| Картофельное пюре                                                          | 150          | 3,08                | 4,60         | 19,50         | 161,00                         | 35,30                       | 27,80         | 1,05         | 0,15        | 10,20        |
| Салат из свежих помидор                                                    | 60           | 0,50                | 2,70         | 2,7           | 38,00                          | 8,60                        | 7,90          | 0,4          | 0,02        | 4,14         |
| Сок                                                                        | 200          | 0,00                | 0,00         | 28,00         | 109,00                         | 14,00                       | 4,00          | 2,80         | 0,00        | 4,00         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50           | 2,45                | 0,08         | 7,55          | 136,00                         | 9,30                        | 0,00          | 0,62         | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                               |              | <b>50,41</b>        | <b>37,61</b> | <b>72,97</b>  | <b>969,30</b>                  | <b>180,56</b>               | <b>77,59</b>  | <b>10,72</b> | <b>0,30</b> | <b>29,90</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                       |              |                     |              |               | <b>1672,30</b>                 |                             |               |              |             |              |
| <b>среда</b>                                                               |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>                                                             |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| Каша гречневая молочная вязкая                                             | 200\6        | 8,78                | 9            | 35,67         | 206,00                         | 119,83                      | 105,62        | 3,3          | 0,23        | 0,49         |
| Какао с молоком                                                            | 200          | 3,60                | 3,30         | 13,70         | 98,00                          | 110,37                      | 26,97         | 0,88         | 0,13        | 0,52         |
| Пирожок                                                                    | 75           | 5,55                | 6,45         | 50,40         | 274,00                         | 59,31                       | 10,86         | 0,51         | 0,23        | 0,15         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50           | 2,45                | 0,08         | 7,55          | 136,00                         | 9,30                        | 0,00          | 0,62         | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                               |              | <b>20,38</b>        | <b>18,83</b> | <b>107,32</b> | <b>714,00</b>                  | <b>298,81</b>               | <b>143,45</b> | <b>5,31</b>  | <b>0,64</b> | <b>1,16</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                |              |                     |              |               |                                |                             |               |              |             |              |
| Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной | 200\8        | 5,43                | 6,40         | 9,16          | 149,0                          | 25,38                       | 21,85         | 1,06         | 0,06        | 7,64         |
| Жаркое по домашнему                                                        | 140\60       | 19,30               | 19,90        | 18,90         | 334,00                         | 23,88                       | 48,35         | 3,59         | 0,18        | 8,77         |
| Салат из капусты                                                           | 60           | 1,30                | 2,70         | 6,15          | 53,70                          | 35,30                       | 12,30         | 0,45         | 0,03        | 13,00        |
| Компот из смеси сухофруктов                                                | 200          | 0,50                | 0,10         | 31,20         | 121,00                         | 14,62                       | 8,50          | 0,92         | 0,07        | 0,29         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50           | 2,45                | 0,08         | 7,55          | 136,00                         | 9,30                        | 0,00          | 0,62         | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                               |              | <b>28,98</b>        | <b>29,18</b> | <b>72,96</b>  | <b>793,70</b>                  | <b>108,48</b>               | <b>91,00</b>  | <b>6,64</b>  | <b>0,39</b> | <b>29,70</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                       |              |                     |              |               | <b>1507,70</b>                 |                             |               |              |             |              |

|                                                                                 |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>четверг</b>                                                                  |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
| Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом                                 | 200/6 | 5,50         | 8,00         | 30,15        | 215,50         | 125,35        | 23,50        | 0,42        | 0,15        | 0,53         |
| Бутерброд с маслом                                                              | 30/10 | 2,4          | 8,6          | 14,60        | 146,0          | 8,1           | 9,9          | 0,62        | 0,05        | 0,03         |
| Чай с сахаром                                                                   | 200   | 0,22         | 0,00         | 14,00        | 56,00          | 12,00         | 0,00         | 0,78        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 50    | 2,45         | 0,08         | 7,55         | 136,00         | 9,30          | 0,00         | 0,62        | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                                    |       | <b>10,57</b> | <b>16,68</b> | <b>66,30</b> | <b>553,50</b>  | <b>154,75</b> | <b>33,40</b> | <b>2,44</b> | <b>0,25</b> | <b>0,56</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                     |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной | 200/8 | 5,39         | 6,88         | 6,88         | 114,40         | 27,84         | 19,29        | 1,06        | 0,05        | 9,62         |
| Щницель рыбный                                                                  | 100   | 15,20        | 11,20        | 1,10         | 166,00         | 50,20         | 20,90        | 0,01        | 0,12        | 0,14         |
| Каша рисовая рассыпчатая                                                        | 150/4 | 3,60         | 3,90         | 36,80        | 200,00         | 4,57          | 24,95        | 0,52        | 0,03        | 0,00         |
| Салат из свежих огурцов                                                         | 60    | 0,50         | 2,70         | 1,80         | 33,00          | 12,29         | 7,01         | 0,31        | 0,01        | 2,30         |
| Компот из свежих яблок                                                          | 200   | 0,30         | 0,00         | 17,2         | 139,00         | 4             | 3,13         | 0,8         | 0,01        | 11,50        |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 50    | 2,45         | 0,08         | 7,55         | 136,00         | 9,30          | 0,00         | 0,62        | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                                    |       | <b>27,44</b> | <b>24,76</b> | <b>71,33</b> | <b>788,40</b>  | <b>108,20</b> | <b>75,28</b> | <b>3,32</b> | <b>0,27</b> | <b>23,56</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                            |       |              |              |              | <b>1341,90</b> |               |              |             |             |              |
| <b>пятница</b>                                                                  |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
| Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом                                | 200/6 | 5,50         | 8,00         | 30,15        | 215,50         | 125,35        | 23,50        | 0,42        | 0,15        | 0,53         |
| Бутерброд с сыром                                                               | 30/10 | 5,00         | 3,00         | 14,50        | 107,00         | 106,90        | 15,40        | 0,67        | 0,06        | 0,07         |
| Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах                         | 200   | 0,00         | 0,00         | 20,00        | 76,00          | 0,48          | 0,00         | 0,06        | 0,00        | 0,00         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 50    | 2,45         | 0,08         | 7,55         | 136,00         | 9,30          | 0,00         | 0,62        | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                                    |       | <b>12,95</b> | <b>11,08</b> | <b>72,20</b> | <b>534,50</b>  | <b>242,03</b> | <b>38,90</b> | <b>1,77</b> | <b>0,26</b> | <b>0,60</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                     |       |              |              |              |                |               |              |             |             |              |
| Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной          | 200/8 | 5,73         | 6,60         | 12,46        | 194,0          | 14,40         | 22,02        | 1,10        | 0,07        | 5,12         |
| Котлета рубленая из птицы                                                       | 100   | 15,00        | 21,20        | 15,00        | 316,00         | 21,20         | 22,50        | 1,80        | 0,06        | 0,37         |
| Макаронные изделия отварные                                                     | 150/4 | 5,50         | 3,90         | 32,80        | 202,00         | 9,40          | 7,50         | 0,80        | 0,05        | 0,00         |
| Салат из свежих помидор                                                         | 60    | 0,50         | 2,70         | 2,7          | 38,00          | 8,60          | 7,90         | 0,4         | 0,02        | 4,14         |
| Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200   | 0,20         | 0,00         | 13,54        | 60,00          | 8,23          | 0,73         | 0,62        | 0,00        | 2,60         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                            | 50    | 2,45         | 0,08         | 7,55         | 136,00         | 9,30          | 0,00         | 0,62        | 0,05        | 0,00         |
| <b>итого</b>                                                                    |       | <b>29,38</b> | <b>34,48</b> | <b>84,05</b> | <b>946,00</b>  | <b>71,13</b>  | <b>60,65</b> | <b>5,34</b> | <b>0,25</b> | <b>12,23</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                            |       |              |              |              | <b>1480,5</b>  |               |              |             |             |              |

| Прием пищи,наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | витамины,микроэлементы (мг) |        |      |      | С     |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------------------------|--------|------|------|-------|
|                                                                   |              | Б                   | Ж     | У     |                                | Ca                          | Mg     | Fe   | B    |       |
| 2 неделя                                                          |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| понедельник                                                       |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Завтрак                                                           |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Каша молочная пшениная жидкая со сливочным маслом                 | 200\6        | 7,60                | 9,50  | 32,60 | 246,00                         | 133,07                      | 50,02  | 1,37 | 0,19 | 0,51  |
| Венгерка с творогом                                               | 75           | 8,10                | 4,69  | 6,09  | 209,14                         | 110,97                      | 0,00   | 0,37 | 0,22 | 0,37  |
| Кофейный напиток                                                  | 200          | 3,20                | 2,80  | 18,50 | 109,00                         | 105,86                      | 12,18  | 0,11 | 0,12 | 0,52  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 50           | 2,45                | 0,08  | 7,55  | 136,00                         | 9,30                        | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                             |              | 21,4                | 17,1  | 64,7  | 700,1                          | 359,2                       | 62,2   | 2,5  | 0,6  | 1,4   |
| Обед                                                              |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Суп из овощей на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной       | 200\8        | 5,47                | 5,76  | 8,72  | 132,00                         | 19,47                       | 20,42  | 1,1  | 0,06 | 6,84  |
| Котлеты, биточки, шницеля                                         | 100\40       | 20,60               | 18,30 | 17,50 | 320,00                         | 43,35                       | 35,77  | 1,85 | 0,15 | 0,38  |
| Каша рисовая рассыпчатая                                          | 150\4        | 3,60                | 3,90  | 36,80 | 200,00                         | 4,57                        | 24,95  | 0,52 | 0,03 | 0,00  |
| Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы                 | 60           | 1,40                | 4,30  | 5,50  | 66,00                          | 31,90                       | 12,80  | 0,42 | 0,03 | 27,45 |
| Компот из замороженных ягод                                       | 200          | 0,20                | 0,08  | 17,40 | 69,40                          | 7,50                        | 6,20   | 0,30 | 0,00 | 40,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 50           | 2,45                | 0,08  | 7,55  | 136,00                         | 9,30                        | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                             |              | 33,72               | 32,42 | 93,47 | 923,40                         | 116,09                      | 100,14 | 4,81 | 0,32 | 74,67 |
| Итого за день                                                     |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| вторник                                                           |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Завтрак                                                           |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Пудинг из творога с киселем плодово- чгодным                      | 180\40       | 25,8                | 16,5  | 43,4  | 425,00                         | 204,19                      | 32,35  | 0,98 | 0,35 | 0,33  |
| Чай с сахаром                                                     | 200          | 0,22                | 0,00  | 14,00 | 56,00                          | 12,00                       | 0,00   | 0,78 | 0,00 | 0,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 50           | 2,45                | 0,08  | 7,55  | 136,00                         | 9,30                        | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                             |              | 28,47               | 16,58 | 64,95 | 617,00                         | 225,49                      | 32,35  | 2,38 | 0,40 | 0,33  |
| Обед                                                              |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне (говядина)      | 200          | 6,30                | 3,40  | 25,20 | 167,00                         | 25,60                       | 31,80  | 1,80 | 0,16 | 3,70  |
| Курица запеченная (бедро)                                         | 150          | 37,50               | 21,00 | 0,90  | 333,00                         | 65,76                       | 15,29  | 4,83 | 0,00 | 4,28  |
| Картофельное пюре                                                 | 150          | 3,08                | 4,60  | 19,50 | 161,00                         | 35,30                       | 27,80  | 1,05 | 0,15 | 10,20 |
| Огурец свежий порционно                                           | 60           | 0,6                 | 0     | 1,44  | 6,00                           | 18,4                        | 0      | 0,00 | 0,00 | 6     |
| Компот из кураги                                                  | 200          | 1,3                 | 0,1   | 32,4  | 130,00                         | 39,4                        | 24,94  | 0,84 | 0,05 | 0,4   |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 50           | 2,45                | 0,08  | 7,55  | 136,00                         | 9,30                        | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                             |              | 51,23               | 29,18 | 86,99 | 933,00                         | 193,76                      | 99,83  | 9,14 | 0,41 | 24,58 |
| Итого за день                                                     |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| среда                                                             |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Завтрак                                                           |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Каша молочная кукурузная жидкая со сливочным маслом               | 200\6        | 6,00                | 8,00  | 36,44 | 235,56                         | 115,78                      | 13,13  | 0,12 | 0,13 | 0,51  |
| Бутерброд с маслом                                                | 30\10        | 2,4                 | 8,6   | 14,60 | 146,0                          | 8,1                         | 9,9    | 0,62 | 0,05 | 0,03  |
| Чай с лимоном и сахаром                                           | 200          | 0,20                | 0,00  | 13,54 | 60,00                          | 8,23                        | 0,73   | 0,62 | 0,00 | 2,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 50           | 2,45                | 0,08  | 7,55  | 136,00                         | 9,30                        | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                             |              | 11,05               | 16,68 | 72,13 | 577,56                         | 141,41                      | 23,76  | 1,98 | 0,23 | 3,14  |
| Обед                                                              |              |                     |       |       |                                |                             |        |      |      |       |
| Рассольник домашний на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной | 200\8        | 5,71                | 6,60  | 11,04 | 194,10                         | 21,00                       | 23,33  | 1,22 | 0,07 | 8,42  |
| Тефтели из говядины с рисом                                       | 150\50       | 11,40               | 16,20 | 13,4  | 246,00                         | 14,78                       | 22,15  | 0,95 | 0,07 | 0,59  |
| Макаронные изделия отварные                                       | 150\4        | 5,50                | 3,90  | 32,80 | 202,00                         | 9,40                        | 7,50   | 0,80 | 0,05 | 0,00  |
| Помидоры свежие порционно                                         | 60           | 0,50                | 0,12  | 2,90  | 10,50                          | 0,60                        | 1,70   | 0,90 | 1,50 | 9,00  |
| Компот из апельсинов                                              | 200          | 0,50                | 0,10  | 17,7  | 72,0                           | 16,85                       | 6,22   | 0,18 | 0,02 | 13,20 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 50           | 2,45                | 0,08  | 7,55  | 136,00                         | 9,30                        | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                             |              | 26,06               | 27,00 | 85,39 | 860,60                         | 71,93                       | 60,90  | 4,67 | 1,76 | 31,21 |

|                                                                            |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|------|------|-------|
| Итого за день                                                              |        |       |       |       | 1438,16 |        |        |      |      |       |
| четверг                                                                    |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
| Завтрак                                                                    |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
| Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом                         | 200\6  | 6,00  | 8,00  | 29,70 | 215,50  | 127,1  | 18,90  | 0,42 | 0,15 | 0,53  |
| Бутерброд с сыром                                                          | 30\10  | 5,00  | 3,00  | 14,50 | 107,00  | 106,90 | 15,40  | 0,67 | 0,06 | 0,07  |
| Кофейный напиток                                                           | 200    | 3,20  | 2,80  | 18,50 | 109,00  | 105,86 | 12,18  | 0,11 | 0,12 | 0,52  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50     | 2,45  | 0,08  | 7,55  | 136,00  | 9,30   | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                                      |        | 16,65 | 13,88 | 70,25 | 567,50  | 349,16 | 46,48  | 1,82 | 0,38 | 1,12  |
| Обед                                                                       |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
| Суп картофельный с курой и сметаной                                        | 200\4  | 5,52  | 6,0   | 15,6  | 139,8   | 15,65  | 19,21  | 0,73 | 0,07 | 5,60  |
| Шницель рыбный                                                             | 100    | 15,20 | 11,20 | 1,10  | 166,00  | 50,20  | 20,90  | 0,01 | 0,12 | 0,14  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                 | 150\4  | 8,55  | 7,84  | 37,08 | 253,00  | 14,06  | 132,95 | 4,56 | 0,25 | 0,00  |
| Салат из сырых овощей                                                      | 60     | 1,20  | 3,40  | 2,90  | 46,50   | 22,80  | 9,10   | 0,42 | 0,03 | 19,82 |
| Чай с черной смородиной и сахаром                                          | 200    | 0,34  | 0,00  | 14,20 | 55,60   | 10,50  | 4,60   | 0,19 | 0,06 | 30,09 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50     | 2,45  | 0,08  | 7,55  | 136,00  | 9,30   | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                                      |        | 33,26 | 28,52 | 78,43 | 796,90  | 122,51 | 186,76 | 6,53 | 0,58 | 55,65 |
| Итого за день                                                              |        |       |       |       | 1364,40 |        |        |      |      |       |
| пятница                                                                    |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
| Завтрак                                                                    |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
| Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом                            | 200\6  | 5,50  | 8,00  | 30,15 | 215,50  | 125,35 | 23,50  | 0,42 | 0,15 | 0,53  |
| Какао с молоком                                                            | 200    | 3,60  | 3,30  | 13,70 | 98,00   | 110,37 | 26,97  | 0,88 | 0,13 | 0,52  |
| Бутерброд с маслом                                                         | 30\10  | 2,4   | 8,6   | 14,60 | 146,0   | 8,1    | 9,9    | 0,62 | 0,05 | 0,03  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50     | 2,45  | 0,08  | 7,55  | 136,00  | 9,30   | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                                      |        | 13,95 | 19,98 | 66,00 | 595,50  | 253,12 | 60,37  | 2,54 | 0,38 | 1,08  |
| Обед                                                                       |        |       |       |       |         |        |        |      |      |       |
| Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной | 200\8  | 5,43  | 6,40  | 9,16  | 149,0   | 25,38  | 21,85  | 1,06 | 0,06 | 7,64  |
| Азу                                                                        | 200\50 | 21,92 | 16,63 | 36,83 | 427,50  | 29,85  | 60,44  | 4,49 | 0,23 | 10,97 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                        | 60     | 0,5   | 2,9   | 2,10  | 36,00   | 9      | 7,25   | 0,34 | 0,1  | 3,42  |
| Компот из смеси сухофруктов                                                | 200    | 0,50  | 0,10  | 31,20 | 121,00  | 14,62  | 8,50   | 0,92 | 0,07 | 0,29  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 50     | 2,45  | 0,08  | 7,55  | 136,00  | 9,30   | 0,00   | 0,62 | 0,05 | 0,00  |
| итого                                                                      |        | 30,80 | 26,11 | 86,84 | 869,50  | 88,15  | 98,04  | 7,43 | 0,51 | 22,32 |
| Итого за день                                                              |        |       |       |       | 1465,0  |        |        |      |      |       |

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1994, 1996г, 1997г, 2003, 2004г, 2005, 2007, 2008, 2010 г, 2011, 2014

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замг