

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 2

22.06.2026г.



И.С.Паньшина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
И ФИЛИАЛОВ «БАШКАРСКАЯ СОШ», «КАЙГОРОДСКАЯ СОШ»

Школа **МАОУ СОШ № 2**

Директор МАОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 11-17 лет

22 6 2026

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3.1	3.21	4.6	78	32/10		116.4	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	730	19.97	15.48	88.84	598.09	0	0	446.3	3.5	0.1	0.3	5.1
1	1	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			закуска	Горошек зеленый	40	1.2	1.6	2.5	34	1/1		7.8	0,3	0	0	3,9
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	20.80	164.10	16,2		36.4	2	2	0.1	5.7
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16.70	5.60	8.00	150.00	2/9		42.6	0.6	0.1	0.2	0.9
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.38	5.17	38.90	235.30	46/3		13.2	0.9	0.1	0	0
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.20	71.00			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	96.69			17.5	2	0.1	0	0
			фрукт	яблоко	150											
				ИТОГО	1055	39.32	21.2	123.56	873.3	0	0	121.3	6.3	2.6	0.6	29.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1785	59.29	36.68	212.40	1471.39	0.00	0.00	567.60	9.80	2.70	0.90	34.60
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9.54	9.66	41.20	294.20	11/4		173.8	1.3	0.2	0.2	0.8
			гор.напиток	Какао с молоком (2 вариант)	200	3.64	3.34	13.7	100.3	3/2		110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.94	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				масло сливочное	20	0.20	14.50	0.30	132.00			4.8	0	0	0	0
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	730	18.32	28.09	103.94	747.27	0	0	303	5	0.2	0.3	5.3
1	2	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2		16.5	1	0.1	0.1	6.1
				мясо кур отварное	25	5.90	5.59	0.00	73.89			4.9	0.5	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
			гарнир	капуста тушеная	180	4.20	3.40	16.30	121.00	11/13		95.80	1.30	0.10	0.10	37.60
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	935.00	35.22	27.26	104.06	832.91	0.00	0.00	202.30	6.90	0.50	0.30	68.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1665.00	53.54	55.35	208.00	1580.18	0.00	0.00	505.30	11.90	0.70	0.60	74.20
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.50	7.92	49.00	298.20	9/4		117.3	0.7	0.1	0.2	0.5

			гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13		34	0.3	0	0	60
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	703.00	13.64	11.86	98.20	557.61	0.00	0.00	165.60	3.80	0.10	0.20	64.50
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	15.61			22.5	0.6	0	0	9.8
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.80	3.00	7.50	68.00	6/2		37.7	0.6	0	0	13.6
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	100	11.65	11.20	2.45	157.00	2/9		11.8	0.9	0	0.1	0.4
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68			12.3	1.4	0.1	0	0
			сок	сок 0,2	200											
				ИТОГО	1130.00	28.66	23.85	106.81	783.05	0.00	0.00	126.90	5.00	0.10	0.10	24.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1833.00	42.30	35.71	205.01	1340.66	0.00	0.00	292.50	8.80	0.20	0.30	88.80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	220	1063	11.6	44.9	332.5	1/1		121.1	1.4	0.1	0.2	0.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06			24	0	0	0	0
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	690.00	1071.19	22.65	103.27	697.12	0.00	0.00	275.60	4.30	0.10	0.30	4.90
1	4	Обед	закуска	зеленый горошек	40	1,2	1,6	2,5	34	1/1		7,8	0,3	0	0	3,9
			закуска	огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37			13.5	0.4	0	0	5.9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.90	5.20	9.50	97.07			38,4	0.91	0	0	11.1
				мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00	1/9		3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель, запеченный с фаршем из кури	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9		33	2.1	0.1	0.1	8.7
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
			фрукт	яблоко	150											
				ИТОГО	770.00	25.01	23.62	74.86	628.97	0.00	0.00	88.30	3.71	0.40	0.40	33.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1460.00	1096.20	46.27	178.13	1326.09	0.00	0.00	363.90	8.01	0.50	0.70	38.80
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9.78	9.98	43.10	291.30	2/4		159	3.4	0.2	0.3	0.7
			гор.напиток	Какао с молоком (2 вариант)	200	8.2	3	11.8	111	36/10		248	0.2	0.1	0.3	1.2
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	112.00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	700.00	27.55	18.83	98.95	670.89	0.00	0.00	621.00	6.50	0.30	0.70	6.00
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37			13.5	0.4	0	0	5.9
			закуска	кукуруза консервированная	40	1.22	1.64	2.50	33.68	1/1		7.8	0.3	0	0	3.9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.46	5.42	16.60	131.20	5.50		24.50	1.00	0.10	0.10	7.20
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2

			2 блюдо	рыба жареная	110	21.30	7.90	3.40	171.00	5/7		20.3	0.6	0.2	0.1	0.7
			гарнир	пюре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3		40.7	1.4	0.1	0.1	6.7
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.50	0.90	0.00	0.00	1.60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68			12.3	1.4	0.1	0	0
				ИТОГО	940.00	38.49	23.17	96.16	774.81	5.50	0.00	129.00	6.30	0.50	0.30	26.20
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640.00	66.04	42.00	195.11	1445.70	5.50	0.00	750.00	12.80	0.80	1.00	32.20
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250.00	7.47	7.20	38.40	257.20	15/4		144.20	0.90	0.10	0.20	0.50
			гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.83	0.38	27.20	129.90			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.10	66.06			2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	20.20	86.48			14.00	2.80	0.00	0.00	4.00
				ИТОГО	720.00	12.46	14.85	95.74	577.44	0.00	0.00	146.90	0.90	0.10	0.20	0.50
2	6	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9.00	6.56	13.50	153.40	34/2		15.3	0.8	0.1	0.1	1.7
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.26	5.15	38.10	231.50	46/3		13.00	0.9	0.1	0	0
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.20	71.00			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	900.00	36.41	25.13	114.70	856.92	0.00	0.00	96.00	5.40	0.80	0.50	34.50
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620.00	48.87	39.98	210.44	1434.36	0.00	0.00	242.90	6.30	0.90	0.70	35.00
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60.00	3.97	0.39	28.14	134.30			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200.00	0.10	0.00	0.10	0.10
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	710.00	20.01	15.48	93.74	597.88	0.00	0.00	446.40	3.50	0.10	0.30	5.10
2	7	Обед	закуска	Помидор	50	0.65	0.12	2.20	15.25			8.20	0.50	0.00	0.00	14.70
			закуска	огурец свежий	50	5.08	4.60	0.28	62.78	1/6		22.00	1.00	0.00	0.20	0.00
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.88	3.46	9.20	78.91			38.1	0.9	0	0	10.8
				мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00	59.11			3.90	0.40	0.00	0.00	0.20
			гарнир	мясо кур отварное в соусе	100	11.65	12.00	2.45	164.30	2/9		12.1	0.9	0	0.1	0.4
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.37	4.88	45.93	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14.00	1.60	0.10	0.00	0.00
				йогурт	115											
				ИТОГО	1045.00	34.31	30.31	113.26	881.06	0.00	0.00	123.60	6.30	0.10	0.30	26.30
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1755.00	54.32	45.79	207.00	1478.94	0.00	0.00	570.00	9.80	0.20	0.60	31.40
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9.54	9.66	41.20	294.20	11/4		173.8	1.3	0.2	0.2	0.8
			напиток	Какао с молоком (2 вариант)	200	3.64	3.34	22.80	135.00	0.13		110.60	0.90	0.00	0.10	0.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.83	0.38	27.10	129.90			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

				Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06			2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	720	18.11	20.83	111.80	711.63	0.13	0.00	300.80	5.00	0.20	0.30	5.30
2	8	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	16.00			22.50	0.60	0.00	0.00	98.00
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с крупной со сметаной	250	1.90	5.20	8.00	90.00	11/2			39.6	0.6	0	0	12.4
			мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40				3.4	0.3	0	0	0.2
	2 блюдо		рыба, запеченная в омлете	100	17.80	10.70	2.40	177.00	8/7			24.20	0.70	0.10	0.10	0.00
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3			7.9	0.6	0	0	0
	напиток		компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10			31.3	0.6	0	0	0.3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56				0	0	0	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35				14	1.6	0.1	0	0
			ИТОГО	935	35.24	25.61	108.96	835.11	0.00	0.00	142.90	5.00	0.20	0.10	110.90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1655	53.35	46.44	220.76	1546.74	0.13	0.00	443.70	10.00	0.40	0.40	116.20
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.50	7.92	49.00	298.20	9/4		117.3	0.7	0.1	0.2	0.5
	напиток		Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10			0.3	0	0	0	0
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56				0	0	0	0	0
			Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13			34	0.3	0	0	60
	Сок		сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47				14	2.8	0	0	4
			ИТОГО	703	12.64	11.66	77.60	471.14	0.00	0.00	151.60	1.00	0.10	0.20	60.50	
2	9	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
	закуска		Кукуруза консервированная	40	1.20	1.60	2.50	34.00				7.8	0.3	0	0	3.9
	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2			16.5	1	0.1	0.1	6.1
			мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40				3.4	0.3	0	0	0.2
	2 блюдо		картофель, запеченный с фаршем из кури	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9			33	2.1	0.1	0.1	8.7
	напиток		компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10			6.50	0.90	0.00	0.00	1.60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56				0	0	0	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35				14	1.6	0.1	0	0
		фрукт	яблоко	150												
			ИТОГО	1005	30.51	25.68	98.10	775.58	0.00	0.00	89.40	6.70	0.30	0.20	35.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1708	43.15	37.34	175.70	1246.72	0.00	0.00	241.00	7.70	0.40	0.40	95.70
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	180	17.50	19.10	3.10	253.00	0.13		121.90	3.00	0.10	0.50	0.30
	напиток		Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10			116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	2.64	0.26	18.76	89.56				0	0	0	0	0
			Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06				2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сок		сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47				14	2.8	0	0	4
			ИТОГО	650	24.38	30.02	52.06	572.88	0.13	0.00	254.80	5.90	0.10	0.60	4.80	
2	10	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
	1 блюдо		Рассольник с крупой и сметаной	250	2.50	5.40	16.60	131.00	11/2			24.5	1	0.1	0.1	7.2
			мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40				3.4	0.3	0	0	0.2
	2 блюдо		Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9			40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
	гарнир		шпоре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3			40.7	1.4	0.1	0.1	6.7
	напиток		Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.20	71.00				0	0	0.3	0.3	8
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56				0	0	0	0	0	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	935	31.58	26.05	104.66	806.32	0.00	0.00	136.30	6.40	0.80	0.60	46.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1585	56	56	157	1379			391.1	12.3	0.9	1.2	51.7
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3.1	3.21	4.6	78	32/10		116.4	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	730	19.97	15.48	88.84	598.09	0	0	446.3	3.5	0.1	0.3	5.1
2	11	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			закуска	Горошек зеленый	40	1.2	1.6	2,5	34	1/1		7,8	0,3	0	0	3,9
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	20.80	164.10	16,2		36.4	2	2	0.1	5.7
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16.70	5.60	8.00	150.00	2/9		42.6	0.6	0.1	0.2	0.9
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.38	5.17	38.90	235.30	46/3		13.2	0.9	0.1	0	0
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.20	71.00			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	96.69			17.5	2	0.1	0	0
			сок	сок,02	200											
				ИТОГО	1105	39.32	21.2	123.56	873.3	0	0	121.3	6.3	2.6	0.6	29.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1835	59.29	36.68	212.40	1471.39	0.00	0.00	567.60	9.80	2.70	0.90	34.60
3	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9.54	9.66	41.20	294.20	11/4		173.8	1.3	0.2	0.2	0.8
			гор.напиток	Какао с молоком (2 вариант)	200	3.64	3.34	13.7	100.3	3/2		110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.94	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				масло сливочное	20	0.20	14.50	0.30	132.00			4.8	0	0	0	0
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	730	18.32	28.09	103.94	747.27	0	0	303	5	0.2	0.3	5.3
3	12	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2		16.5	1	0.1	0.1	6.1
				мясо кур отварное	25	5.90	5.59	0.00	73.89			4.9	0.5	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
			гарнир	капуста тушеная	180	4.20	3.40	16.30	121.00	11/13		95.80	1.30	0.10	0.10	37.60
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	935.00	35.22	27.26	104.06	832.91	0.00	0.00	202.30	6.90	0.50	0.30	68.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1665.00	53.54	55.35	208.00	1580.18	0.00	0.00	505.30	11.90	0.70	0.60	74.20
3	13	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.50	7.92	49.00	298.20	9/4		117.3	0.7	0.1	0.2	0.5
			гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13		34	0.3	0	0	60
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	703.00	13.64	11.86	98.20	557.61	0.00	0.00	165.60	3.80	0.10	0.20	64.50

3	13	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	15.61			22.5	0.6	0	0	9.8	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.80	3.00	7.50	68.00	6/2		37.7	0.6	0	0	13.6	
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2	
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	100	11.65	11.20	2.45	157.00	2/9		11.8	0.9	0	0.1	0.4	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68			12.3	1.4	0.1	0	0	
			сок	сок 0,2	200												
			фрукт	яблоко	150												
					ИТОГО	1280.00	28.66	23.85	106.81	783.05	0.00	0.00	126.90	5.00	0.10	0.10	24.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1983.00	42.30	35.71	205.01	1340.66	0.00	0.00	292.50	8.80	0.20	0.30	88.80	
3	14	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	220	1063	11.6	44.9	332.5	1/1		121.1	1.4	0.1	0.2	0.4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0	
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06			24	0	0	0	0	
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4	
				ИТОГО	690.00	1071.19	22.65	103.27	697.12	0.00	0.00	275.60	4.30	0.10	0.30	4.90	
3	14	Обед	закуска	зеленый горошек	40	1,2	1,6	2,5	34	1/1		7,8	0,3	0	0	3,9	
			закуска	огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37			13.5	0.4	0	0	5.9	
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.90	5.20	9.50	97.07			38.4	0.91	0	0	11.1	
				мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00	1/9		3.4	0.3	0	0	0.2	
			2 блюдо	картофель, запеченный с фаршем из курды	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9		33	2.1	0.1	0.1	8.7	
			напиток	Кисель с витаминами Витопшка	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	0.3	8	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	90.00			0	0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0	
			фрукт	яблоко	150												
				ИТОГО	770.00	25.01	23.62	74.86	628.97	0.00	0.00	88.30	3.71	0.40	0.40	33.90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1460.00	1096.20	46.27	178.13	1326.09	0.00	0.00	363.90	8.01	0.50	0.70	38.80	
3	15	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9.78	9.98	43.10	291.30	2/4		159	3.4	0.2	0.3	0.7	
			гор.напиток	Какао с молоком (2 вариант)	200	8.2	3	11.8	111	36/10		248	0.2	0.1	0.3	1.2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	112.00			0	0	0	0	0	
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1	
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4	
				ИТОГО	700.00	27.55	18.83	98.95	670.89	0.00	0.00	621.00	6.50	0.30	0.70	6.00	
3	15	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37			13.5	0.4	0	0	5.9	
			закуска	кукуруза консервированная	40	1.22	1.64	2.50	33.68	1/1		7.8	0.3	0	0	3.9	
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.46	5.42	16.60	131.20	5.50		24.50	1.00	0.10	0.10	7.20	
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2	
			2 блюдо	рыба жареная	110	21.30	7.90	3.40	171.00	5/7		20.3	0.6	0.2	0.1	0.7	
			гарнир	пюре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3		40.7	1.4	0.1	0.1	6.7	
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.50	0.90	0.00	0.00	1.60	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68			12.3	1.4	0.1	0	0
				ИТОГО	940.00	38.49	23.17	96.16	774.81	5.50	0.00	129.00	6.30	0.50	0.30	26.20
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640.00	66.04	42.00	195.11	1445.70	5.50	0.00	750.00	12.80	0.80	1.00	32.20
3	16	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250.00	7.47	7.20	38.40	257.20	15/4		144.20	0.90	0.10	0.20	0.50
			гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.83	0.38	27.20	129.90			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.10	66.06			2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	20.20	86.48			14.00	2.80	0.00	0.00	4.00
				ИТОГО	720.00	12.46	14.85	95.74	577.44	0.00	0.00	146.90	0.90	0.10	0.20	0.50
3	16	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9.00	6.56	13.50	153.40	34/2		15.3	0.8	0.1	0.1	1.7
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.26	5.15	38.10	231.50	46/3		13.00	0.9	0.1	0	0
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
			напиток	Напиток с витаминами Витопшка	200	0.00	0.00	18.20	71.00			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	900.00	36.41	25.13	114.70	856.92	0.00	0.00	96.00	5.40	0.80	0.50	34.50
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620.00	48.87	39.98	210.44	1434.36	0.00	0.00	242.90	6.30	0.90	0.70	35.00
3	17	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.50	7.92	49.00	298.20	9/4		117.3	0.7	0.1	0.2	0.5
			напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			Сок	Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13		34	0.3	0	0	60
				сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	703.00	13.64	11.86	98.20	557.61			165.60	3.80	0.10	0.20	64.50
3	17	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			закуска	Кукуруза консервированная	40	1.20	1.60	2.50	34.00			7.8	0.3	0	0	3.9
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2		16.5	1	0.1	0.1	6.1
			2 блюдо	мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
				картофель, запеченный с фаршем из кур	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9		33	2.1	0.1	0.1	8.7
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.50	0.90	0.00	0.00	1.60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				йогурт	115											
				ИТОГО	970.00	30.51	25.68	98.10	775.58	0.00	0.00	89.40	6.70	0.30	0.20	35.20
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1673.00	44.15	37.54	196.30	1333.19	0.00	0.00	255.00	10.50	0.40	0.40	99.70
4	18	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9.54	9.66	41.20	294.20	11/4		173.8	1.3	0.2	0.2	0.8
			напиток	Какао с молоком (2 вариант)	200	3.64	3.34	22.80	135.00	0.13		110.60	0.90	0.00	0.10	0.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.83	0.38	27.10	129.90			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06			2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	720	18.11	20.83	111.80	711.63	0.13	0.00	300.80	5.00	0.20	0.30	5.30
4	18	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	16.00			22.50	0.60	0.00	0.00	98.00
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.90	5.20	9.50	97.07			38.4	0.91	0	0	11.1

			мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо рыба, запеченная в омлете	100	17.80	10.70	2.40	177.00	8/7		24.20	0.70	0.10	0.10	0.00
			гарнир Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0
			напиток компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
			фрукт яблоко	150											
			ИТОГО	1085	35.24	25.61	110.46	842.18	0.00	0.00	141.70	5.31	0.20	0.10	109.60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1805	53.35	46.44	222.26	1553.81	0.13	0.00	442.50	10.31	0.40	0.40	114.90
4	19	Завтрак	гор.блюдо Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5
			напиток Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
			хлеб Хлеб пшеничный	60.00	3.97	0.39	28.14	134.30			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200.00	0.10	0.00	0.10	0.10
			Сок сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
			ИТОГО	710	20.01	15.48	93.74	597.88	0.00	0.00	446.40	3.50	0.10	0.30	5.10
4	19	Обед	закуска Помидор	50	0.65	0.12	2.20	15.25			8.20	0.50	0.00	0.00	14.70
			закуска огурец свежий	50	5.08	4.60	0.28	62.78	1/6		22.00	1.00	0.00	0.20	0.00
			1 блюдо ПЦи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1.90	5.20	8.00	90.00	11/2		39.6	0.6	0	0	12.4
			мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00	59.11			3.90	0.40	0.00	0.00	0.20
			гарнир мясо кур отварное в соусе	100	11.65	12.00	2.45	164.30	2/9		12.1	0.9	0	0.1	0.4
			2 блюдо Каша гречневая рассыпчатая	180	4.37	4.88	45.93	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0
			напиток компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14.00	1.60	0.10	0.00	0.00
			йогурт	115											
			ИТОГО	1045	31.69	31.57	98.66	814.80	0.00	0.00	111.10	4.40	0.00	0.30	27.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1755	51.70	47.05	192.40	1412.68	0.00	0.00	557.50	7.90	0.10	0.60	33.00
4	20	Завтрак	гор.блюдо Омлет запеченный или паровой	180	17.50	19.10	3.10	253.00	0.13		121.90	3.00	0.10	0.50	0.30
			напиток Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
			хлеб Хлеб пшеничный	60	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06			2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
			Сок сок	200	1.00	0.20	20.60	86.47			14	2.8	0	0	4
			ИТОГО	650	24.38	30.02	52.06	572.88	0.13	0.00	254.80	5.90	0.10	0.60	4.80
4	20	Обед	закуска помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо Рассольник с крупой и сметаной	250	2.50	5.40	16.60	131.00	11/2		24.5	1	0.1	0.1	7.2
			мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
			гарнир пюре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3		40.7	1.4	0.1	0.1	6.7
			напиток Напиток с витаминами Витогшка	200	0.00	0.00	18.20	71.00			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
			ИТОГО	935	31.58	26.05	104.66	806.32	0.00	0.00	136.30	6.40	0.80	0.60	46.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1585	56	56	157	1379			391.1	12.3	0.9	1.2	51.7

[illegible]