

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела санитарного
надзора Управления Роспотребнадзора по СК

«18» августа 2025 года
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ «Основная общеобразовательная школа №21»

Врио директора (подпись) (О.А.Моисеенко)

«15» августа 2025 года



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2025 ГОДА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
							К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1 неделя																
	1 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
174/2005	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	200/10	4,704	11,522	17,09	215,428	169,9	140,44	14,3	91,9	1,952	0	0,2565	0	0	2,572
6/2014	Масло сливочное "Крестьянское" м.д.ж.72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0
7/2014	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	13	104	0	54,4	0	0,021	0	0,038	0,04	0,28
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Мороженное сливочное Пломбир без растительных добавок в вафельном стаканчике	1 шт./80	3	7	24	210,00	144	141,3	18,7	101,3	0,18	0,08	0,03	0,19	0,09	0,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	567	14,834	31,312	78,2	702,328	410,4	408,24	55	304	3,472	0,101	0,2865	0,228	0,592	6,012
	ОБЕД															
77/2014	Суп картофельный	250	2,52	2,95	19,85	116,70	676,50	17,05	31,08	76,55	1,01	0,00	0,00	0,00	1,56	24,00
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,461	4,9395	14,7821	182,927	250,841	14,194	73,041	149,603	1,486	51,1	0,0511	0,051	8,2576	1,314
336/2014	Капуста тушеная	180	4,268	6,3157	17,7078	148,545	679,095	103,524	38,366	75,24	0,1409	0	0,0034	0,002	0,1417	95,535
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25
	Итого за обед	905	32,02	20,04	108,26	739,27	1979,34	168,97	188,18	392,89	4,83	51,10	0,11	0,09	11,23	146,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472	46,85	51,35	186,46	1441,60	2389,74	577,21	243,18	696,89	8,30	51,20	0,40	0,32	11,82	152,10
	2 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
253/2016	Оладьи из творога с повидлом яблочным	200/60	19,1856	14,3164	70,9004	483,1398	286,644	197,568	42,182	272,674	2,0414	0,0067	0,0634	0,074	0,3864	0,7368
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00
	Итого за завтрак	610	23,56	18,72	110,67	699,00	910,60	347,09	86,68	405,37	6,32	0,15	0,11	0,23	0,56	17,04
	ОБЕД															

102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,0855	23,32	13,704	324,512	313,045	39,73	23,56	109,23	1,203	0,0173	0,0185	0,093	2,0315	4,0345
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	180	8,875	4,35	51,056	271,12	1,38	1,32	0,18	197,1	4,757	0	0	0	0	0
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
	Итого за обед	950	33,31	39,32	145,40	1029,38	1288,03	111,35	109,04	491,53	11,05	0,02	0,08	0,13	3,85	46,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	56,9	58,0	256,1	1728,4	2198,6	458,4	195,7	896,9	17,4	0,2	0,2	0,4	4,4	63,3
	3 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным м.д.ж.72,5%	200/10	8,96	13,05	37,538	304,04	273,68	198,32	59,1	247,1	3,2	0	0	0	1,676	1,82
6/2014	Масло сливочное "Крестьянское" м.д.ж.72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0
7/2014	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	13	104	0	54,4	0	0,021	0	0,038	0,04	0,28
378/2005	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,32	86,65	85,85	62,8	9,2	49,1	0,4	0	0	0	0	0,65
410/2005	Ватрушка с повидлом яблочным	75	4,4512	1,08015	48,337	220,2485	112,124	15,501	19,636	54,155	1,2944	0	0	0	0	0,15
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	562	21,94	28,52	125,11	827,84	543,85	397,42	106,94	455,56	5,83	0,02	0,00	0,04	2,18	2,90
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95
312/2005	Пюре картофельное	180	3,836	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,386	0	0	0	2,002	31,151
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
	Итого за обед	950	34,26	21,50	110,64	768,21	2464,90	175,63	197,82	614,57	6,01	2,92	0,08	0,06	5,97	79,09

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1512	56,20	50,02	235,74	1596,05	3008,75	573,05	304,76	1070,13	11,85	2,94	0,08	0,10	8,14	81,99
	4 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным м.д.ж.72,5%	106/10	11	20,31	1,592	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2	0	0	0	0	0,39
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	315	41	15	37	0,7	0	0	0	0	7
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./150	1,35	0,3	12,15	64,50	295,5	51,0	19,5	34,5	0,45	0	0	0	0,3	90,00
	Итого за завтрак	623	18,98	32,15	58,42	593,84	850,72	195,38	70,42	309,26	4,49	0,00	0,00	0,00	0,76	100,19
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6552	28,95
291/2005	Плов из птицы	100/300	34,46	29,65	52,99	623,34	482,90	48,02	51,94	277,94	4,07	54,40	0,19	0,30	12,00	4,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
359/2005	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0	0,06	33,98	136,1	74,1	8,6	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,3	1,2
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед	925	42,17	40,70	133,34	1043,94	1344,72	121,93	123,57	431,71	7,50	54,40	0,26	0,34	13,78	60,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1548	61,15	72,85	191,77	1637,78	2195,44	317,31	193,99	740,97	11,99	54,40	0,26	0,34	14,54	160,59
	5 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным м.д.ж.72,5%	200/10	7,64	13,178	32,862	281,04	148,48	145,2	76,78	251,62	3,432	0	0,198	0,044	0,44	1,3
6/2014	Масло сливочное "Крестьянское" м.д.ж.72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0
7/2014	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	13	104	0	54,4	0	0,021	0	0,038	0,04	0,28
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
472/2014	Булочка школьная	75	7,64	1,00	57,83	221,79	108,74	14,88	27,40	70,73	1,29	0,00	0,10	0,05	0,74	0,00
	Итого за завтрак	555	22,31	27,17	132,80	811,73	569,42	294,88	131,18	441,55	8,46	0,02	0,30	0,13	2,08	5,58
	ОБЕД															

96/2005	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,3	17,19	126,55	475,9	15,2	50,1	26,48	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	100/300	31,37	39,08	28,83	607,61	1202,99	67,16	170,82	363,97	30,69	99,79	0,01	0,01	17,23	29,86
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
	Итого за обед	920	39,55	50,23	102,15	1026,26	2066,29	117,26	267,62	483,25	33,33	99,88	0,08	0,05	19,20	73,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	61,86	77,40	234,94	1837,98	2635,71	412,14	398,80	924,79	41,80	99,90	0,38	0,18	21,28	78,68
2 неделя																
	6 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	200/10	6,706	11,473	30,069	250,69	200,25	144,02	44,68	184,28	2,48	0	0	0	1,2989	1,3
6/2014	Масло сливочное "Крестьянское" м.д.ж. 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0
7/2014	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	13	104	0	54,4	0	0,021	0	0,038	0,04	0,28
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	637	14,44	24,86	81,88	598,09	713,75	294,52	80,18	311,58	7,12	0,02	0,00	0,04	1,80	19,38
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100	19,461	4,9395	14,7821	182,927	250,841	14,194	73,041	149,603	1,486	51,1	0,0511	0,051	8,2576	1,314
55/2016	Икра свекольная	180	3,54	8,991	38,912	249,89	642,82	66,78	45,88	92,92	2,476	0	0	0	0,38	26,4
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед	900	31,58	22,68	130,32	845,44	1742,46	130,27	188,67	397,52	6,95	51,10	0,11	0,09	10,98	69,45

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1537	46,02	47,54	212,20	1443,53	2456,21	424,79	268,85	709,10	14,07	51,12	0,11	0,13	12,78	88,83
	7 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога с соусом яблочным	200/80	20,35	11,50	30,98	307,81	200,96	193,78	31,81	266,99	1,20	0,00	0,00	0,00	0,07	2,00	
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./150	1,35	0,3	12,15	64,50	295,5	51,0	19,5	34,5	0,45	0	0	0	0,3	90,00	
	Итого за завтрак	630	25,25	15,18	68,14	512,05	643,06	370,18	65,31	403,99	2,06	0,02	0,04	0,20	1,67	93,30	
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,6552	28,95	
268/2005	Биточек из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	16,6955	31,0475	17,553	333,976	311,94	27,56	29,93	178,975	2,5415	0,0165	0,0033	0,012	3,9202	1,033	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	180	10,332	7,781	50,922	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,56	0	0	0	0	0	
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за обед	955	34,89	49,99	138,73	1034,05	1350,01	158,61	183,33	570,93	12,57	0,02	0,07	0,05	5,40	60,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585	60,14	65,16	206,86	1546,10	1993,07	528,79	248,64	974,92	14,63	0,04	0,11	0,25	7,07	153,53	
	8 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
174/2005	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	200/10	4,704	11,522	17,09	215,428	169,9	140,44	14,3	91,9	1,952	0	0,2565	0	0	2,572	
6/2014	Масло сливочное "Крестьянское" м.д.ж. 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	
7/2014	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	13	104	0	54,4	0	0,021	0	0,038	0,04	0,28	
378/2005	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,32	86,65	85,85	62,8	9,2	49,1	0,4	0	0	0	0	0,65	
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
410/2005	Ватрушка с повидлом яблочным	75	4,4512	1,08015	48,337	220,2485	112,124	15,501	19,636	54,155	1,2944	0	0	0	0	0,15	
	Итого за завтрак	555,00	17,69	26,99	104,66	739,23	440,07	339,54	62,14	300,36	4,59	0,02	0,26	0,04	0,50	3,65	
	ОБЕД																
86/2016	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,7	2,9075	21,105	120,225	480,7	17,1	31,85	87,1	1,005	0	0,012	0	1,275	16,5	

259/2016	Рыба (минтай) припущенная	100	19,5307	1,1025	0,3116	89,758	521,15	50,178	67,907	296,2	0,98	0	0	0	1,5925	0,38
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным м.д.ж.72,5%	180	3,532	7,2314	28,7858	195,472	1005,158	19,64	40,888	104,1	1,5894	0	0	0	2,2958	35,32
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
	Итого за обед	900	31,56	17,09	106,33	697,55	2394,41	121,82	187,35	580,24	5,81	0,00	0,08	0,04	5,99	78,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	49,25	44,08	210,99	1436,78	2834,48	461,36	249,48	880,60	10,40	0,02	0,33	0,08	6,49	82,34
	9 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
233/2016	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным м.д.ж.72,5%	160/5	11,644	20,945	6,885	265,29	147,03	51,02	17,47	176,15	2,308	0	0,0356	0,016	0,236	2
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	315	41	15	37	0,7	0	0	0	0	7
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00
	Итого за завтрак	672	18,87	33,09	66,27	629,59	960,23	136,32	67,67	284,15	7,65	0,00	0,04	0,02	0,70	26,80
	ОБЕД															
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,955	5,90	13,83	115,00	368,25	37,89	24,95	53,10	1,03	0,01	0,00	0,01	0,40	20,87
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,02	27,86	3,16	372,36	446,31	13,68	125,86	249,86	2,09	99,40	0,00	0,00	15,30	3,76
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	180	8,875	4,35	51,056	271,12	1,38	1,32	0,18	197,1	4,757	0	0	0	0	0
359/2005	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0	0,06	33,98	136,1	74,1	8,6	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,3	1,2
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
	Итого за обед	955	43,65	44,02	138,18	1082,68	1276,84	95,99	200,09	604,76	10,92	99,41	0,06	0,05	16,82	52,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627	62,53	77,10	204,44	1712,27	2237,07	232,31	267,76	888,91	18,57	99,41	0,10	0,06	17,52	78,87
	10 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															

183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	200/10	8,96	13,05	37,538	304,04	273,68	198,32	59,1	247,1	3,2	0	0	0	1,676	1,82
6/2014	Масло сливочное "Крестьянское" м.д.ж. 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0
7/2014	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36	13	104	0	54,4	0	0,021	0	0,038	0,04	0,28
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	0	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,31	2,40	14,94	78,60	38,10	7,80	10,50	24,90	0,48	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
415/2005	Крендель сахарный	75	5,02	8,74	45,58	281,15	84,42	15,64	19,44	60,76	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	555	21,01	34,78	125,23	894,09	670,30	348,76	105,54	427,06	7,96	0,02	0,00	0,04	2,58	6,10
	ОБЕД															
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
261/2005	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с луком	100/50	26,0705	16,941	7,434	292,81	387	22,47	31,87	504,6	12,992	5,4133	0,0035	3,137	9,6675	47,8945
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	180	6,3752	5,0243	42,8041	246,241	77,392	12,354	9,988	54,471	0,7356	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	18,80	6,80	8,20	24,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,63	0,21	4,41	20,895	304,5	14,7	21	27,3	0,945	0	0,063	0,042	0,0525	26,25
	Итого за обед	950	42,64	33,46	126,98	982,20	1326,70	98,72	123,56	739,89	17,96	5,41	0,07	3,18	11,49	86,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	63,65	68,24	252,20	1876,28	1996,99	447,48	229,10	1166,95	25,92	5,43	0,07	3,22	14,07	92,48
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	15276	564,52	611,79	2191,67	16256,74	23946,10	4432,88	2600,28	8950,16	174,88	364,62	2,02	5,05	118,14	1032,74
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1528	56,45	61,18	219,17	1625,67	2394,61	443,29	260,03	895,02	17,49	36,46	0,20	0,51	11,81	103,27
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	597	19,9	27,3	95,1	700,8	671,2	313,2	83,1	364,3	5,8	0,0	0,1	0,1	1,3	28,1
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	931	36,6	33,9	124,0	924,9	1723,4	130,1	176,9	530,7	11,7	36,4	0,1	0,4	10,5	75,2

Средний показатель для расчета соотношения белков : жиров : углеводов	561,33			
Соотношение белков : жиров : углеводов по меню	1,01	1,09	3,9	

Handwritten signature