

"Согласовано"
Медработник
Монгуш С.М./

"Согласовано"
Начальник
Ковалыг К.С./



Примерное 14 дневное циклическое меню для обеспечения питанием детей и подростков в пришкольном лагере с дневным пребыванием "Дружба"
МБОУ СОШ с.Бурен-Хем Каа-Хемского района РТ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет | Выход блюда дети старше 11 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. | Витамин С мг | N рецептур | № тех карты | % |
|-------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | |
| 1 День | | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 250 | 7,3 | 9,3 | 34 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 259,1 | | 54-21к | 89. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 100,4 | 0,68 | 54-21гн | 243. | |
| | Итого завтрак | | | 18,9 | 24,9 | 68,8 | 584,8 | 0,79 | пром | | 25 |
| Обед: | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 0,80 | 7,1 | 5,5 | 89,5 | 3,01 | 54-16з | 16. | |
| | Суп с гороховый | 300 | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 | 10,5 | 54-8с | 42. | |
| | Котлета из говядины | 75 | 75 | 13,70 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 0,09 | 54-4м | 165. | |
| | Соус красный основной | 30 | 40 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,20 | 0,28 | 54-3сое | 215. | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0 | 54-4г | 102. | |
| | Кнесь из вишни | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 1,44 | 54-22хн | 291. | |
| Итого обед | | | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 1,44 | пром | | 39 | |
| Полдник: | Булочка школьная | 60 | 60 | 37,5 | 34,5 | 116,1 | 923,8 | 15,32 | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | | 54-9в | 307. | |
| | Фрукты (мандарин) | 70 | 70 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 80 | 54-13хн | 281. | |
| | Итого полдник | | | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 80 | пром | | |
| | Всего за первый день | | | 6,4 | 2,1 | 54,5 | 262,4 | 80 | | | 11 |
| | соотношение | | | 62,80 | 61,50 | 239,40 | 1771,00 | 96,11 | | | |
| 2 День | | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |
| | Каша жидкая молочная манная | 200 | 250 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 0,55 | 54-27к | 95. | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,52 | 54-23гн | 245. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого завтрак | | | 16,1 | 20,6 | 58,8 | 485,6 | 1,18 | пром | | 21 |
| Обед | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 100 | 2,2 | 5,74 | 8,3 | 93,9 | 9,73 | 54-34з | 34. | |
| | Рассольник ленинградский с рисом | 300 | 300 | 7,1 | 8,70 | 20,4 | 188,3 | 9,52 | 54-15с | 49. | |
| | Курница тушеная с морковью | 100 | 120 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | | 54-25м | 186. | |
| | Рис отварной | 150 | 200 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 1,3 | 54-6г | 104. | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн | 269. | |
| | Итого обед | | | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,02 | пром | | |
| Полдник: | Крендель сахарный | 60 | 60 | 4 | 7 | 30,2 | 200,1 | 0 | 54-16в | 315. | |
| | Сок сливовый | 200 | 200 | 0,60 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 1,6 | пром | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | пром | | |
| | Итого полдник | | | 6,1 | 7,7 | 81,6 | 420,4 | 1,6 | пром | | 18 |
| | Итого за 2-ой день | | | 54,9 | 53,94 | 260,3 | 1747,3 | 23,35 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0 | 54-60 | 131. | |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----|------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|------|----|
| | Каши вязкая молочная пшеничная | 200 | 250 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 | 0,54 | 54-6к | 74. | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 0,3 | 54-4гн | 226. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого завтрак | | | 21,7 | 27,3 | 68,8 | 607,7 | 0,95 | | | |
| Обед: | Икра морковная | 80 | 100 | 1,6 | 5,6 | 8 | 90,7 | 4,31 | 54-12з | 12. | 26 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 | 12,2 | 54-1с | 35. | |
| | Гуляш из говядины | 100 | 120 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 | 1,41 | 54-2м | 163. | |
| | Макаронны отварные | 150 | 200 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | | 54-1г | 99. | |
| | Кисель из вишни | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 1,44 | 54-22хн | 291. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | 875 | 1010 | 34,5 | 35,8 | 88,5 | 816,2 | 19,36 | | | |
| Полдник: | Кекс "Здоровье" | 50 | 50 | 2,4 | 9,9 | 23,4 | 192,4 | 0 | 54-3в | 301. | 35 |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | пром | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 80 | 54-13хн | 281. | |
| | Итого полдник | | | 3,64 | 13,56 | 44,06 | 312,4 | 80 | | | |
| | Итого за 3-ий день | | | 59,84 | 76,66 | 201,36 | 1736,30 | 100,31 | | | 13 |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| 4 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 53-19з | 19. | |
| | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 250 | 8,2 | 11,2 | 32,4 | 263 | 0,6 | 54-1з | 1. | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,68 | 54-29к | 97. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | 54-21гн | 243. | |
| | Итого завтрак | | | 19,8 | 26,8 | 67,2 | 588,7 | 1,39 | пром | | |
| Обед | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80 | 100 | 1,30 | 4,3 | 13,3 | 97,9 | 2,53 | 54-14з | 14. | 25 |
| | Суп крестьянский с крупой (рисовая) | 300 | 350 | 8,2 | 9,6 | 18,6 | 194,8 | 11 | 54-11с | 45. | |
| | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 100 | 14,2 | 2,6 | 8,6 | 114,2 | 0,16 | 54-3р | 142. | |
| | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 10,2 | 54-11г | 109. | |
| | Соус сметанный | 30 | 30 | 0,4 | 2,5 | 1 | 27,9 | | 54-1соу | 213. | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн | 269. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | | | 32,90 | 24,9 | 111,6 | 803,4 | 23,91 | | | |
| Полдник | Сок сливовый | 200 | 200 | 0,60 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 1,6 | пром | | 35 |
| | Вафли | 30 | 30 | 0,96 | 0,84 | 34,43 | 107,52 | | пром | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | пром | | |
| | Фрукт (груша) | 120 | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | | пром | | |
| | Итого полдник | | | 2,7 | 4,9 | 82,69 | 342,62 | | пром | | |
| | Итого 4-ый день | | | 55,40 | 56,60 | 261,49 | 1734,72 | 25,30 | | | 15 |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| 5 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 53-19з | 19. | |
| | Яйцо вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0 | 54-1з | 1. | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 4,5 | 4,54 | 17,86 | 134,2 | 1 | 54-6о | 131. | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,52 | 54-19к | 87. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | 54-23гн | 245. | |
| | Итого завтрак | | | 20,1 | 23,44 | 51,66 | 502,1 | | пром | | |
| Обед | Горошек зеленый | 60 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 2,4 | 54-2с | 20. | 22 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 | 11,2 | 54-28с | 36. | |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 120 | 14,9 | 15,5 | 2,3 | 209,2 | 0,45 | 54-1м | 162. | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0 | 54-4г | 102. | |
| | Компот из кураги | 200 | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 0,32 | 54-2хн | 270. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | | | 38,1 | 31,2 | 103,2 | 845,7 | | пром | | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 3,7 | 1,7 | 38,9 | 185,4 | 0,3 | 54-14в | 312. | 37 |
| | Молоко | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0 | пром | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|--------|---------|-------|--|--|----|
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 39,1 | | | пром | | | |
| | Итого полдник | | | 10,64 | 10,66 | 65,76 | 385,8 | 0,3 | | пром | | | |
| | Итого 5-ый день | | | 68,84 | 65,3 | 220,62 | 1733,6 | 0,3 | | | | | 17 |
| 6 День | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 53-19з | 19. | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0 | 54-1з | 1. | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 250 | 5,3 | 5,4 | 25,7 | 184,5 | 0 | 54-6о | 131. | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 0,3 | 54-25к | 93. | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | 54-4гн | 226. | | | |
| | Итого завтрак | | | 18,70 | 22,5 | 56,9 | 517,3 | 0,41 | | пром | | | |
| Обед: | Впитерет с растительным маслом | 80 | 100 | 0,80 | 7,1 | 5,5 | 89,5 | 3,01 | 54-16з | 16. | | | |
| | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300 | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 | 12 | 54-5с | 39. | | | |
| | Капуста тушёная с мясом | 200 | 250 | 22,10 | 21,9 | 13,2 | 339,4 | 28,9 | 54-10м | 171. | | | |
| | Кисель из вишни | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 1,44 | 22хн | 291. | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | | | |
| | Итого обед | | | 41,2 | 38,8 | 83,1 | 847,3 | 45,35 | | пром | | | |
| Полдник | Булочка школьная | 60 | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | | 54-9в | 307. | | | 36 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 80 | 54-13хз | 281. | | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | | | | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | | пром | | | |
| | Итого полдник | | | 7,94 | 5,96 | 75,66 | 387,1 | 80 | | пром | | | |
| 7 день | Итого 6-ой день | | | 67,84 | 67,26 | 215,66 | 1751,70 | 125,76 | | № | | | 17 |
| | соотношение | | | 1,00 | 1 | 4,9 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 53-19з | 19. | | | |
| | Омлет натуральный | 150 | 200 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,3 | 54-1з | 1. | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,68 | 54-1о | 126. | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | 54-21гн | 243. | | | |
| | Итого завтрак | | | 24,3 | 33,6 | 38 | 551,2 | 1,09 | | пром | | | |
| Обед | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 100 | 2,2 | 5,74 | 8,3 | 93,9 | 9,73 | 54-34з | 34. | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 300 | 5 | 3 | 30,8 | 197,2 | 0 | 54-7с | 41. | | | |
| | Рагу из овощей | 150 | 200 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 | 12,2 | 54-9г | 107. | | | |
| | Котлета из курицы | 75 | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 0,47 | 54-5м | 166. | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн | 269. | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | | | |
| | Итого обед | | | 30 | 20,04 | 113,1 | 780,1 | 22,42 | | пром | | | 34 |
| Полдник | Сок сливовый | 200 | 200 | 0,60 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 1,6 | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 50 | 6,4 | 3,2 | 11,2 | 128 | 1,6 | 405 | № 6.3 | | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | | | | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | | пром | | | |
| | Итого полдник | | | 9,14 | 7,36 | 68,06 | 403 | 3,2 | | пром | | | |
| 8 день | Итого 7-ой день | | | 63,44 | 61 | 219,16 | 1734,3 | 26,71 | | | | | 17 |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 53-19з | 19. | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0 | 54-1з | 1. | | | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 250 | 7,3 | 9,3 | 34 | 259,1 | | 54-6о | 131. | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,52 | 54-21к | 89. | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | 54-23гн | 245. | | | |
| | Итого завтрак | | | 22,9 | 28,2 | 67,8 | 627 | 0,63 | | пром | | | |
| Обед | Икра морковная | 80 | 100 | 1,6 | 5,6 | 8 | 90,7 | 4,31 | 54-12з | 12. | | | 27 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------|--------|-----------|
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 300 | 5 | 3 | 30,8 | 197,2 | 0 | 54-7с | 41. | |
| | Плов из отварной говядины | 200 | 250 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,3 | 0,72 | 54-11м | 172. | |
| | Компот из кураги | 200 | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 0,32 | 54-2хн | 270. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | | | 26,4 | 18,5 | 115,6 | 760,6 | 1,04 | | | |
| Полдник | Булочка школьная | 60 | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | | 54-9в | 307. | 32 |
| | Йогурт | 200 | 200 | 6,8 | 5,0 | 11 | 116,2 | 0 | пром | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | пром | | |
| | Фрукт (яблоко) | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 39,1 | | пром | | |
| | Итого полдник | | | 13,14 | 5,76 | 62,26 | 382,6 | 0 | | | |
| | Итого 8-ой день | | | 62,44 | 52,46 | 245,66 | 1770,2 | 1,67 | | | 16 |
| | соотношение | | | 0,9 | 1 | 4 | | | | | |
| 9 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 53-19з | 19. | |
| | Каша жидкая молочная манная | 200 | 250 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 0,55 | 54-1з | 1. | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,68 | 54-27к | 95. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | 54-21гн | 243. | |
| | Итого завтрак | | | 16,8 | 14,1 | 60 | 433,9 | 1,34 | пром | | |
| Обед | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80 | 100 | 1,30 | 4,3 | 13,3 | 97,9 | 2,53 | 54-14з | 14. | |
| | Рассольник ленинградский с рисом | 300 | 300 | 7,1 | 8,70 | 20,4 | 188,3 | 9,52 | 54-15с | 49. | |
| | Гуляш из говядины | 100 | 120 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 | 1,41 | 54-2м | 163. | |
| | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 200 | 5,9 | 7 | 40,6 | 249,5 | | 54-5г | 103. | |
| | Кисель из вишни | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 1,44 | 54-22хн | 291. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | | | 36,5 | 37,10 | 121,8 | 968,8 | 14,9 | | | |
| Полдник | Крендель сахарный | 60 | 60 | 4 | 7 | 30,2 | 200,1 | 0 | 54-16в | 315. | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 80 | 54-13хн | 281. | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | пром | | |
| | Фрукты (мандарин) | 70 | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | | пром | | |
| | Итого полдник | | | 5,84 | 10,76 | 56,16 | 344,6 | 80 | | | |
| | Итого 9-ый день | | | 59,14 | 61,96 | 237,96 | 1747,3 | 96,24 | | | 15 |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |
| | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | 5,2 | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 250 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 | 0,54 | 54-6к | 74. | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,52 | 54-23гн | 245. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого завтрак | | | 24,1 | 30,7 | 71,4 | 658,1 | 1,17 | | | |
| Обед | Горошек зеленый | 60 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 2,4 | 54-2с | 20. | |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 | 12,2 | 54-1с | 35. | |
| | Рагу из курицы | 200 | 250 | 20,9 | 7 | 17,6 | 217,4 | 11,3 | 54-22м | 183. | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн | 269. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | пром | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | | | 35,2 | 16,3 | 80 | 607 | 25,92 | | | |
| Полдник | Кекс "Здоровье" | 50 | 50 | 2,4 | 9,9 | 23,4 | 192,4 | 0 | 54-3в | 301. | 26 |
| | Йогурт | 200 | 200 | 6,8 | 5,0 | 11 | 116,2 | 0 | пром | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | пром | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | пром | | |
| | Итого полдник | | | 11,34 | 13,86 | 60,86 | 457,8 | 0 | | | |
| | Итого 10-ый день | | | 70,64 | 60,86 | 212,26 | 1722,9 | 27,09 | | | 20 |
| | соотношение | | | 1 | 0,9 | 4,0 | | | | | |
| 11 День | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |
| | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 250 | 8,2 | 11,2 | 32,4 | 263 | 0,6 | 54-29к | 97. | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------|------|-----------|
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | | 54-23гн | 245. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,52 | | | |
| | Итого завтрак | | | 19 | 26,1 | 65,9 | 574,3 | 1,23 | | | 24 |
| Обед: | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 0,80 | 7,1 | 5,5 | 89,5 | 3,01 | 54-16з | 16. | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 | 11,2 | 54-28с | 36. | |
| | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 120 | 18,90 | 22 | 5,5 | 295,8 | 0,34 | 54-9р | 148. | |
| | Рис отварной | 150 | 200 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 0 | 54-6г | 104. | |
| | Кисель из вишни | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 1,44 | 54-22хн | 291. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | | | |
| | Итого обед | | | 34,1 | 42,8 | 97,8 | 912,8 | 15,99 | | | 38 |
| Полдник: | Запеканка из творога | 150 | 200 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 | 0 | 54-1г | 133. | |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0,04 | 54-2гн | 224. | |
| | Итого полдник | | | 29,9 | 10,7 | 28,2 | 328 | 0,04 | | | 14 |
| | Всего за 11-ый день соотношение | | | 83,00 | 79,60 | 191,90 | 1815,10 | 17,26 | | | |
| 12 День | | | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |
| | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | 5,2 | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 4,5 | 4,54 | 17,86 | 134,2 | 1 | 54-19к | 87. | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 0,3 | 54-4гн | 226. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | | | |
| | Итого завтрак | | | 18,2 | 22,24 | 49,06 | 473,4 | 1,41 | | | 20 |
| Обед | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 100 | 2,2 | 5,74 | 8,3 | 93,9 | 9,73 | 54-34з | 34. | |
| | Суп крестьянский с крупой (рисовая) | 300 | 350 | 8,2 | 9,6 | 18,6 | 194,8 | 11 | 54-11с | 45. | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 250 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 | 9,53 | 54-9м | 170. | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн | 269. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | | | |
| | Итого обед | | | 33,9 | 29,00 | 86,1 | 835,9 | 20,55 | | | 35 |
| Полдник: | Кекс "Здоровье" | 50 | 50 | 2,4 | 9,9 | 23,4 | 192,4 | 0 | 54-3в | 301. | |
| | Йогурт | 200 | 200 | 6,8 | 5,0 | 11 | 116,2 | 0 | | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | | | |
| | Итого полдник | | | 11,34 | 13,86 | 60,86 | 457,8 | 0 | | | 19 |
| | Итого за 12-ый день соотношение | | | 63,44 | 65,1 | 196,02 | 1767,1 | 21,96 | | | |
| 13 День | | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | 5,2 | |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 250 | 5,3 | 5,4 | 25,7 | 184,5 | 0 | 54-25к | 93. | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,68 | 54-21гн | 243. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | | | |
| | Итого завтрак | | | 23,7 | 25,9 | 69,2 | 615,9 | 0,79 | | | 25 |
| Обед | Икра морковная | 80 | 100 | 1,6 | 5,6 | 8 | 90,7 | 4,31 | 54-12з | 12. | |
| | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300 | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 | 12 | 54-5с | 39. | |
| | Плов с курицей | 200 | 250 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 2,36 | 54-12м | 173. | |
| | Кисель из вишни | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 1,44 | 54-22хн | 291. | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | | | |
| | Итого обед | | | 47,2 | 23,5 | 105,6 | 823,7 | 20,11 | | | 34 |
| Полдник: | Кекс "Здоровье" | 50 | 50 | 2,4 | 9,9 | 23,4 | 192,4 | 0 | 54-3в | 301. | |
| | Йогурт | 200 | 200 | 6,8 | 5,0 | 11 | 116,2 | 0 | | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | | | |
| | Итого полдник | | | 10,7 | 10,4 | 55,4 | 403,1 | 0 | | | 16 |
| | Итого за 13-ый день соотношение | | | 81,60 | 59,80 | 230,20 | 1842,70 | 20,90 | | | |
| 14 День | | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| Завтрак: | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | 53-19з | 19. | |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,11 | 54-1з | 1. | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------|------|-----------|
| | Омлет натуральный | 150 | 200 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,3 | 54-10 | 126. | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,52 | 54-23гн | 245. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого завтрак | | | 23,5 | 32,9 | 36,7 | 536,8 | 0,93 | | | |
| Обед | Горошек зеленый | 60 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 2,4 | 54-2с | 20. | 23 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 300 | 5 | 3 | 30,8 | 197,2 | 0 | 54-7с | 41. | |
| | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 250 | 23,6 | 23,2 | 26,5 | 408,7 | 13,2 | 54-13м | 174. | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 50 | 1,7 | 0,3 | 19,8 | 81 | 0,02 | 54-1хн | 269. | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 90 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | | пром | | |
| | Итого обед | | | 35,90 | 27 | 111,1 | 857,2 | 15,62 | | | |
| Полдник | Сок сливовый | 200 | 200 | 0,60 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 1,6 | пром | | 37 |
| | Вафли | 30 | 30 | 0,96 | 0,84 | 34,43 | 107,52 | | пром | | |
| | Кондитерские изделия (Конфеты) | 10 | 10 | 0,64 | 3,46 | 5,46 | 54,7 | | пром | | |
| | Фрукт (груша) | 120 | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | | пром | | |
| | Итого полдник | | | 2,7 | 4,9 | 82,69 | 342,62 | | | | |
| | Итого 14-ый день | | | 62,10 | 64,80 | 230,49 | 1736,62 | 16,55 | | | 15 |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | Итого за 14 дней | | | 1025,41 | 996,31 | 4426,42 | 24658,82 | 1732,78 | | | |
| | Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник-75% от суточной нормы | | | | | | | | | | |
| | Соотношение | | | 73 | 71 | 316 | 1761 | 124 | | | |
| | | | | 1 | 1 | 4,0 | | | | | |

исполнитель: _____
