

Примерное 10-дневное меню на летние оздоровительные лагера с дневным пребыванием детей в образовательных учреждениях МБОУ "Низовская СОШ"

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | Возрастная категория: с 12 лет и старше | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| День: первый | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 210 | Суп молочный вермишель | 150/10 | 13,290 | 12,660 | 13,670 | 196,38 | 200/12 | 13,290 | 12,660 | 13,670 | 196,82 |
| 271 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
| 124 | Кондитерское изделие | 50 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 60 | 3,080 | 0,480 | 18,480 | 88,400 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | ИТОГО | | 18,58 | 13,42 | 60,08 | 470,58 | | 19,73 | 13,74 | 66,49 | 471,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 |
| 43 | Суп "крестьянский" | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 |
| 216 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,46 | 180/5 | 3,84 | 8,88 | 26,28 | 242,40 |
| 294 | Коллеты рубленые из мяса птицы | 90 | 14,294 | 19,712 | 11,358 | 278,837 | 90 | 14,294 | 19,712 | 11,358 | 278,837 |
| 254 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 |
| | Фрукт | 100 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 100 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | ИТОГО | | 26,57 | 34,83 | 120,50 | 1006,73 | | 30,63 | 38,00 | 144,50 | 1119,67 |
| | ИТОГО за день | | 45,15 | 48,25 | 180,58 | 1477,31 | | 50,36 | 51,74 | 210,99 | 1590,69 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|
| В %-ах от суточной потребности | | 58,64 | 61,08 | 58,63 | 65,63 | | 55,96 | 56,24 | 58,61 | 60,53 |
|--------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|

День: второй

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 204 | Рожки отварные с сыром | 150/10 | 5,58 | 6,05 | 25,46 | 182,94 | 200/12 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Дйцо вареное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
| | Фрукт | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| | ИТОГО | | 18,99 | 13,30 | 88,89 | 688,44 | 490,00 | 24,26 | 15,67 | 119,72 | 780,42 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 18 | Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 |
| 36 | Суп из овощей | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| 216 | Каша рисовая расыпчатая | 150/5 | 3,20 | 7,40 | 21,90 | 202,00 | 180/5 | 3,84 | 8,88 | 26,28 | 242,40 |
| 145 | Рыба отварная | 80 | 3,46 | 0,41 | 0,34 | 45,86 | 100 | 4,33 | 0,51 | 0,43 | 57,33 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | ИТОГО | | 16,23 | 19,72 | 103,75 | 824,29 | | 21,15 | 21,65 | 129,23 | 907,16 |
| | ИТОГО за день | | 35,22 | 33,02 | 192,64 | 1512,73 | | 45,41 | 37,32 | 248,95 | 1687,58 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 45,74 | 41,80 | 62,55 | 67,20 | | 50,46 | 40,57 | 69,15 | 64,22 |

День: третий

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 105 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 150/15 | 3,84 | 4,97 | 24,46 | 157,59 | 200/17 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Сыр | 10 | 2,67 | 2,67 | 2,73 | 36,00 | 12 | 3,20 | 3,20 | 3,28 | 43,20 |
| 242 | Какао с молоком | 200 | 3,80 | 3,90 | 23,44 | 153,90 | 200 | 3,80 | 3,90 | 25,90 | 153,90 |
| | ИТОГО | | 16,32 | 12,39 | 88,26 | 628,49 | | 21,54 | 14,92 | 120,43 | 719,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный с маслом растительным | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 55 | Суп рыбный | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
| 196 | Греча | 100 | 5,80 | 3,60 | 30,00 | 175,80 | 100 | 5,80 | 3,60 | 30,00 | 175,80 |
| 162 | Курница тушённая с овощами | 70/50 | 21,68 | 22,21 | 6,74 | 331,53 | 70/50 | 21,68 | 22,21 | 6,74 | 331,53 |
| 254 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Фрукт | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 |
| | ИТОГО | | 37,28 | 43,43 | 120,46 | 1140,34 | | 40,69 | 43,78 | 141,47 | 1171,34 |
| | ИТОГО за день | | 53,60 | 55,82 | 208,72 | 1768,83 | | 62,23 | 58,70 | 261,90 | 1890,57 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 69,61 | 70,66 | 67,77 | 78,58 | | 69,14 | 63,80 | 72,75 | 71,94 |

День: четвертый

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 135 | Блинчики со сгущённой | 150 | 18,20 | 6,23 | 29,81 | 248,11 | 200 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |
| 124 | Кондитерское изделие | 50 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 60 | 3,080 | 0,480 | 18,480 | 88,400 |
| 265 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | ИТОГО | | 21,31 | 6,60 | 63,60 | 398,13 | | 27,41 | 8,80 | 73,54 | 480,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет с маслом растительным | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 | 100/5 | 1,30 | 10,10 | 8,30 | 129,30 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 |
| 163 | Жаркое по-домашнему | 185 | 18,95 | 13,57 | 18,61 | 280,93 | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 261 | Напиток ассорти | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Фрукт | 150 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 50,00 | 150 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 50,00 |
| | ИТОГО | | 37,22 | 31,34 | 117,45 | 963,23 | | 44,22 | 35,45 | 141,98 | 1047,38 |
| | ИТОГО за день | | 58,53 | 37,94 | 181,05 | 1361,36 | | 71,63 | 44,25 | 215,52 | 1528,21 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 76,01 | 48,03 | 58,78 | 60,48 | | 79,59 | 48,10 | 59,87 | 58,15 |

День: пятый

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 105 | Каша гречневая с маслом сливочным | 100/15 | 3,84 | 4,97 | 24,46 | 157,59 | 200/17 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 20/5/12 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Кондитерское изделие | 70 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
| 257 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,00 | 2,40 | 23,58 | 127,45 | 200 | 2,00 | 2,40 | 26,70 | 127,45 |
| | ИТОГО | | 19,77 | 21,85 | 71,23 | 623,84 | | 22,16 | 23,70 | 88,91 | 676,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 21 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100/5 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 100/5 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 |
| 33 | Рассольник домашний | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,50 | 5,30 | 35,30 | 211,10 | 180/5 | 6,60 | 6,36 | 42,36 | 253,32 |
| 156 | Тефтели куриные с соусом | 80/30 | 10,23 | 6,26 | 10,47 | 138,37 | 100/30 | 12,79 | 7,83 | 13,09 | 172,96 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Фрукт | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|-------|-------|--------|---------|
| ИТОГО | | | 28,83 | 34,33 | 157,34 | 1054,67 | | 35,90 | 37,31 | 188,03 | 1162,48 |
| ИТОГО за день | | | 48,60 | 56,18 | 228,57 | 1678,51 | | 58,06 | 61,01 | 276,94 | 1838,86 |
| В %-ах от суточной потребности | | | 63,12 | 71,11 | 74,21 | 74,57 | | 64,51 | 66,32 | 76,93 | 69,97 |

День: шестой

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 105 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/15 | 3,84 | 4,97 | 24,46 | 157,59 | 200/17 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 299 | Кондитерское изделие | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 | 227,00 | 75 | 9,50 | 6,90 | 34,50 | 227,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 271 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
| | ИТОГО | | 15,59 | 12,27 | 86,89 | 570,39 | | 17,98 | 14,12 | 101,45 | 622,93 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 2 | Салат витаминный с маслом растительным | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 100/5 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 43 | Борщ | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| | Каша гороховая | 150/5 | 5,50 | 5,30 | 35,30 | 211,10 | 180/5 | 6,60 | 6,36 | 42,36 | 253,32 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 14,294 | 19,712 | 11,358 | 278,837 | 90 | 14,294 | 19,712 | 11,358 | 278,837 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 88,00 | 200 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 88,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Фрукт | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| | ИТОГО | | 31,15 | 43,94 | 121,46 | 1184,47 | | 35,66 | 45,35 | 149,53 | 1257,69 |
| | ИТОГО за день | | 46,744 | 56,212 | 208,348 | 1754,857 | | 53,64 | 59,47 | 250,98 | 1880,62 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 60,71 | 71,15 | 67,65 | 77,96 | | 59,60 | 64,64 | 69,72 | 71,56 |

День: седьмой

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|-----|-------|------|-------|--------|
| 135 | Блинчики со сметанкой | 150 | 18,20 | 6,23 | 29,81 | 248,11 | 200 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 124 | Кондитерское изделие | 50 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 60 | 3,080 | 0,480 | 18,480 | 88,400 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,40 | 118,70 |
| | ИТОГО | | 22,64 | 8,19 | 65,69 | 455,21 | | 28,74 | 10,39 | 75,63 | 537,91 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 18 | Салат из свежих помидоров с маслом растительным | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 | 100/5 | 1,10 | 5,20 | 3,40 | 66,40 |
| 36 | Суп из овощей | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 250 | 1,90 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| 201 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,90 | 5,10 | 38,30 | 225,20 | 180/5 | 4,68 | 6,12 | 48,36 | 270,24 |
| 145 | Рыба тушённая с овощами | 100/30 | 3,46 | 0,41 | 0,34 | 45,86 | 100 | 4,33 | 0,51 | 0,43 | 57,33 |
| 262 | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Фрукт | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 | 150 | 0,40 | 0,30 | 9,10 | 41,60 |
| | ИТОГО | | 16,88 | 17,72 | 122,43 | 859,99 | | 21,94 | 19,19 | 153,59 | 947,50 |
| | ИТОГО за день | | 39,52 | 25,91 | 188,12 | 1315,2 | | 50,68 | 29,58 | 229,22 | 1485,41 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 51,32 | 32,80 | 61,08 | 58,43 | | 56,31 | 32,15 | 63,67 | 56,52 |

День: восьмой

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 94 | Каша пшённая с маслом сливочным | 150/5 | 5,58 | 6,05 | 25,46 | 182,94 | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 |
| 294 | Бутерброд с сыром | 160/5 | 9,40 | 8,60 | 76,35 | 440,60 | 160/5 | 9,40 | 8,60 | 81,40 | 440,60 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 265 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | ИТОГО | | 17,26 | 15,06 | 129,95 | 809,16 | | 20,23 | 17,28 | 151,23 | 870,14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------|--------|------|-------|------|--------|--------|------|-------|------|--------|
| 21 | Салат овощной | 100/10 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 100/10 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 |
|----|---------------|--------|------|-------|------|--------|--------|------|-------|------|--------|

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 55 | Щи | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
| 210 | Макаронны | 150 | 2,93 | 4,85 | 19,78 | 130,74 | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,90 | 174,32 |
| 189 | Котлета с соусом | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 262 | Напиток ассорти | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 84,69 |
| | Фрукт | 150 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 50,00 | 150 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 50,00 |
| | ИТОГО | | 23,92 | 34,56 | 117,12 | 967,15 | | 29,64 | 36,52 | 145,25 | 1041,73 |
| | ИТОГО за день | | 41,18 | 49,62 | 247,07 | 1776,31 | | 49,87 | 53,80 | 296,48 | 1911,87 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 53,48 | 62,81 | 80,22 | 78,91 | | 55,41 | 58,48 | 82,36 | 72,75 |

День: девятый

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 135 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 18,20 | 6,23 | 29,81 | 248,11 | 200 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |
| | Сыр | 10 | 2,67 | 2,67 | 2,73 | 36,00 | 12 | 3,20 | 3,20 | 3,28 | 43,20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 242 | Какао с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | ИТОГО | | 30,65 | 13,68 | 96,12 | 719,03 | | 40,65 | 16,64 | 127,62 | 839,93 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 100/5 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 | 100/5 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 |
| 201 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,90 | 5,10 | 38,30 | 225,20 | 180/5 | 4,68 | 6,12 | 48,36 | 270,24 |
| 156 | Курица тушеная с овощами | 80/30 | 10,23 | 6,26 | 10,47 | 138,37 | 100/30 | 12,79 | 7,83 | 13,09 | 172,96 |
| 261 | Напиток из лимонника | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,00 | 46,90 |
| | Фрукт | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 | 150 | 0,50 | 0,50 | 13,00 | 62,40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|-------|-------|--------|---------|----|-------|-------|--------|---------|
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| ИТОГО | | 31,82 | 29,61 | 142,41 | 1032,57 | | 38,57 | 32,55 | 176,10 | 1143,20 |
| ИТОГО за день | | 62,47 | 43,29 | 238,53 | 1751,60 | | 79,22 | 49,19 | 303,72 | 1983,13 |
| В %-ах от суточной потребности | | 81,13 | 54,80 | 77,44 | 77,81 | | 88,02 | 53,47 | 84,37 | 75,46 |

День: десятый

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|
| 105 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/15 | 3,84 | 4,97 | 24,46 | 157,59 | 200/17 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 20/5/12 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| 271 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
| | ИТОГО | | 12,71 | 14,85 | 62,45 | 495,39 | | 15,10 | 16,70 | 77,01 | 547,93 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|
| | Помидор свежий | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 | 60 | 0,12 | 0,01 | 4,80 | 22,80 |
| 43 | Суп "крестьянский" | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,30 | 7,70 | 15,43 | 140,59 |
| 210 | Макароны | 150 | 2,93 | 4,85 | 19,78 | 130,74 | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,90 | 174,32 |
| 189 | Коглета рыбная | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 100/50 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| 255 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 |
| | Фрукт | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 150 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 188,00 |
| | ИТОГО | | 23,58 | 26,10 | 114,06 | 889,62 | | 29,30 | 28,06 | 142,19 | 964,20 |
| | ИТОГО за день | | 36,29 | 40,95 | 176,51 | 1385,01 | | 44,40 | 44,76 | 219,20 | 1512,13 |
| | В %-ах от суточной потребности | | 47,13 | 51,84 | 57,31 | 61,53 | | 49,33 | 48,65 | 60,89 | 57,54 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|--|--------|--------|---------|---|--|--------|--------|---------|---|
| | ИТОГО за смену | | 467,31 | 447,19 | 2050,14 | - | | 565,51 | 489,82 | 2513,90 | - |
| | ИТОГО за смену СООТНОШЕНИЕ | | 1,00 | 0,96 | 4,39 | - | | 1,00 | 0,87 | 4,45 | - |

| | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|
| В среднем за смену в % от суточной потребности | 60,69 | 56,61 | 66,56 | - | 62,83 | 53,24 | 69,83 | - |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|

Масло растительное используется рафинированное

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки
 При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки