



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №6
имени полного кавалера
ордена Славы Н.В.Овчинникова



/ Н.Н.Головко /
"16" 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
завтраков и обедов для летнего пришкольного оздоровительного лагеря "Город здоровья"
Муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа №6 имени полного
кавалера ордена Славы Н.В.Овчинникова
Александровского муниципального района Ставропольского края
июнь-июль 2025 года

1-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак												
221	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	463,30	0,13	0,43	48,40	348,60	416,30	29,10	3,60
73	Икра кабачковая из свежих овощей	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,03	3,50	0,00	21,60	45,80	14,60	0,60
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	550	30,65	46,91	57,05	774,00	0,26	6,76	48,40	395,90	508,50	62,60	5,56
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,05	0,90	0,00	27,30	36,70	15,20	0,70
290	Птица тушеная в соусе	100/75	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,35	30,10	29,50	76,90	14,06	0,60
304	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,90	266,60	0,03	0,00	33,80	3,20	80,80	25,30	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	975	27,11	21,34	120,40	891,10	0,34	5,09	63,90	107,30	300,80	101,10	5,10
	Всего за день:	1525	57,76	68,25	177,45	1665,10	0,60	11,85	112,30	503,20	809,30	163,70	10,66

	2-й день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	220	7,82	12,83	44,25	325	0,21	1,17	58	153,06	230,31	60,66	1,74
382	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	15/10/30	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	1,2	8
	Кондитерское изделие (печенье)	50	5,03	5,66	54,05	287,25	0,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,10
	Итого:	525	22,88	34,74	138,64	959,85	0,24	1,77	58,01	426,06	501,41	93,86	11,44
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	0,05	10,6	0	49,7	54,6	26,1	1,2
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/120	61,6	120,4	38,4	1475,2	0,2	12,2	0	59	400,2	81	5,9
352	Кисель их сухофруктов	200	0,1	0,12	25,1	119,2	0,01	1,8	0	11,6	6,5	3,6	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	830	72,55	129,79	100,91	1976,45	0,49	35,1	0	151,7	560,9	155,7	10,14
	Всего за день:	1355	99,38	165,03	263,70	3053,20	0,83	36,87	58,01	589,26	1104,31	266,06	22,58

	3-й день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
71	Овощи натуральные свжие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/40	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,4	11,6	78	324,2	97,2	1,7
310	Картофель отварной	150/5	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	14,64	79,69	29,98	0,54
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	590	26,96	15,02	76,26	563,58	0,39	42,89	11,6	126,54	475,49	163,68	6,58
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
96	Рассольник по -ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,3	0	29,1	56,7	24,1	0,9
278	Тефтельки мясные с соусом сметанным с томатом	80/65	5,68	6,34	7,43	228	0,04	0,53	24,58	20,26	64,04	13,29	0,63
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325	0,2	0	0	19,7	271,9	181,1	6
349	Компот из сухорфруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	945	28,42	21,84	127,94	1025,75	0,55	12,67	24,58	116,36	499,04	265,03	10,73
	Всего за день:	1535	55,38	36,86	204,20	1589,33	0,94	55,56	36,18	242,90	974,53	428,71	17,31

4-й день

4-й день		Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюда						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша манная молочная с маслом	200/10	4,5	9	42	230	0,06	9,7	0,07	97,7	89		
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	15/10/30	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	1,2	8
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	4,80	0,00	2,72	1,84		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	505	14,39	21,42	96,04	596,9	0,19	14,6	0,07	251,12	234,34	17,7	9
	Обед												
71	Овощи натуральные свжие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2	5,8	0	42,6	90,6	35,5	2
294	Котлета рубленая из мяса со сметанным соусом	100/15	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,4	104	55,4	106,7	20,8	1,4
309	Макаронные изделия отварные	150/5	5,47	5,8	30,49	95,91	0,06	0	28,6	12,16	37,61	8,16	0,82
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
	Апельсин	100	1,56	0,35	40,17	179,13	0,10	120,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	965	36,67	43,27	148,31	1151,59	0,69	141,70	132,60	223,56	394,51	143,46	10,16
	Всего за день:	1470	54,53	70,00	258,23	1856,61	0,78	36,30	132,67	421,18	627,85	145,16	19,66

5-й день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/10	36,24	28,36	92,84	772	0,1	0,8	119,1	362,8	401,6	53,9	1,6
383	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	10./30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,10	0,00	139,20	101,50	15,20	8,00
		450	42,79	28,36	133,18	772	0,13	1,4	119,11	621,3	627,7	91,1	10,2
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
113	Суп-лапша домашняя	250	3,12	6,60	12,70	192,00	0,27	33,90	0,00	40,00	132,90	58,90	1,95
331	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,9	2,6	3,8	42,5	0,014	0,43	0	12,55	13,48	2,36	0,11
288	Цыпленок отварной	90	14,1	3,6	0,4	91	0,04	9	0,06	29	17	0,8	1
304	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,9	266,6	0,03	0	0	3,2	80,8	25,3	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	940	32,23	20,82	122,81	957,6	0,574	47,17	0,06	132,05	350,58	133,9	6,86
	Всего за день:	1390	75,02	49,18	255,99	1729,60	0,70	48,57	119,17	753,35	971,88	225,00	17,06

	6-й день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
71	Овощи натуральные свжие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
268	Котлена мясная	90	7,4	9,7	11,1	161	0,9	0	0,06	16	210,1	25,7	3,13
139	Капуста тушеная	100	3,50	4,20	10,30	75,00	0,-04	8,00	0,00	22,00	33,60		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	4,80	0,00	2,72	1,84		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	490	15,5	14,5	62,45	423,9	1,06	23,3	0,06	60,62	303,14	54,2	4,67
	Обед												
108	Суп картофельный с рисом и томатом	250	3,12	7,6	8,2	134	0,12	45	0	59	73	34	0,9
263	Жаркое по-домашнему	250	8,8	44,4	29,6	462	0,3	53	1,5	23,1	156	28,9	4,1
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
	Кондитерское изделие (зефир)	60	5,5	7,16	36,63	232,5	0	0	0	14,5	45	10	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	860	25,72	61,51	118,18	1157,8	0,62	102	1,5	133,6	372	113,9	10,9
	Всего за день:	1350	41,29	76,03	195,63	1641,70	1,68	125,33	1,56	205,32	677,94	169,50	15,85

	7-й день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,50	9,00	42,00	230,00	0,06	9,70	0,07	97,70	89,00		
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	15/10/30	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	1,2	8
383	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	505	18,48	25,75	29,60	136,00	0,06	0,00	0,00	39,00	18,40	1,04	0,18
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
88	Щи из свежей капусты	250	2,60	7,60	9,40	114,00	0,11	50,60	0,00	76,00	93,00	45,80	1,10
265	Плов из мяса цыпленка	90/160	5,47	5,80	11,10	161,00	0,90	0,00	0,06	16,00	210,10	25,70	3,13
352	Кисель из сухофруктов	200	0,10	0,12	25,10	119,20	0,01	1,80	0,00	11,60	6,60	3,60	0,50
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	810	16,77	15,72	70,60	645,10	1,23	55,34	0,06	136,80	411,70	116,50	7,03
	Всего за день:	1315	35,25	41,47	100,20	781,10	1,29	55,34	0,06	175,80	430,10	117,54	7,21

8-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
211	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	463,30	0,13	0,43	48,40	348,60	416,30	29,10	3,60
55	Икра свекольная из свежих овощей	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,03	3,50	0,00	21,60	45,80	14,60	0,60
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	550	30,65	46,91	57,05	774,00	0,26	6,76	48,40	395,90	508,50	62,60	5,56
	Обед												
71	Овощи натуральные свжие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	12,50	8,60	26,30	198,00	0,36	44,90	0,01	54,00	282,00	81,90	5,76
263	Рагу из мяса	90/180	8,80	44,40	29,60	462,00	0,30	53,00	1,50	23,10	156,00	28,90	4,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Кондитерское изделие (печенье)	50	5,03	5,66	54,05	287,25	0,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	930	35,74	61,00	168,01	1318,75	0,90	109,30	1,51	137,10	587,00	170,94	14,40
	Всего за день:	1480	61,36	102,25	171,01	1805,50	1,16	116,06	49,91	518,50	1050,50	223,54	18,86

9-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/10	36,24	28,36	92,84	772	0,1	0,8	119,1	362,8	401,6	53,9	1,6
383	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	10./30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,10	0,00	139,20	101,50	15,20	8,00
	Итого:	450	42,79	40,18	133,18	1065,60	0,13	1,40	119,11	621,30	627,70	91,10	10,20
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,90	16,10	76,50	0,12	15,00	0,00	31,50	50,08	23,12	0,88
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/40	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,4	11,6	78	324,2	97,2	1,7
304	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,9	266,6	0,03	0	0	3,2	80,8	25,3	0,6
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	940	34,53	22,93	117,20	887,40	0,46	29,34	11,60	159,90	571,08	195,02	8,28
	Всего за день:	1390	77,32	63,11	250,38	1953,00	0,59	30,74	130,71	781,20	1198,78	286,12	18,48

10-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
212	Макароны с сыром	150	17,70	20,10	11,80	318,00	0,29	1,00	0,11	50,40	415,90	72,90	5,85
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
14	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	0,06	14,40	1,90	1,04	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	420	21,92	37,02	51,15	644,90	0,39	3,83	0,17	90,50	464,20	92,84	7,51
	Обед												
71	Овощи натуральные свнжие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,20	3,40	29,10	131,00	0,27	33,90	0,00	40,00	132,90	58,90	0,80
256	Фрикадельки в соусе	90/60	12,90	15,50	9,80	228,00	0,15	0,79	0,14	37,36	33,20	39,80	4,50
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325	0,2	0	0	19,7	271,9	181,1	6
349	Компот из сухорфруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Апельсин	100	1,56	0,35	40,17	179,13	0,10	120,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	1050	38,53	29,71	188,65	1234,63	0,96	166,09	0,14	210,56	588,00	355,94	15,34
	Всего за день:	1470	60,45	66,73	239,8	1879,53	1,35	169,92	0,31	301,06	1052,2	448,78	22,85

11-й день							Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
221	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	463,30	0,13	0,43	48,40	348,60	416,30	29,10	3,60
73	Икра кабачковая из свежих овощей	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,03	3,50	0,00	21,60	45,80	14,60	0,60
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	450	30,65	46,91	57,05	774,00	0,26	6,76	48,40	395,90	508,50	62,60	5,56
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,05	0,90	0,00	27,30	36,70	15,20	0,70
290	Птица тушеная в соусе	100/75	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,35	30,10	29,50	76,90	14,06	0,60
304	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,90	266,60	0,03	0,00	33,80	3,20	80,80	25,30	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	1010	27,11	21,34	120,40	891,10	0,34	5,09	63,90	107,30	300,80	101,10	5,10
	Всего за день:	1460	57,76	68,25	177,45	1665,1	0,6	11,85	112,3	503,2	809,3	163,7	10,66

12-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	220	7,82	12,83	44,25	325	0,21	1,17	58	153,06	230,31	60,66	1,74
382	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	15/10/30	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	1,2	8
	Итого:	475	17,85	29,08	84,59	672,6	0,24	1,77	58,01	411,56	456,41	83,86	10,34
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	0,05	10,6	0	49,7	54,6	26,1	1,2
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/120	61,6	120,4	38,4	1475,2	0,2	12,2	0	59	400,2	81	5,9
352	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0,12	25,1	119,2	0,01	1,8	0	11,6	6,5	3,6	0,5
	мороженое												
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	700	72,55	129,79	100,91	1976,45	0,49	35,1	0	151,7	560,9	155,7	10,14
	Всего за день:	1300	99,38	165,03	263,70	3053,20	0,83	36,87	58,01	589,26	1104,31	266,06	22,58

13-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/40	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,4	11,6	78	324,2	97,2	1,7
310	Картофель отварной	150/5	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	14,64	79,69	29,98	0,54
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	540	26,41	14,92	74,36	552,58	0,36	32,39	11,6	118,14	459,89	151,68	6,04
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
96	Рассольник по -ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,3	0	29,1	56,7	24,1	0,9
278	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/65	5,68	6,34	7,43	228	0,04	0,53	24,58	20,26	64,04	13,29	0,63
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325	0,2	0	0	19,7	271,9	181,1	6
349	Компот из сухорфруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	905	28,02	21,79	127,09	1020,75	0,54	9,73	24,58	106,16	481,04	256,63	10,43
	Всего за день:	1445	54,43	36,71	201,45	1573,33	0,9	42,12	36,18	224,3	940,93	408,31	16,47

14-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша манная молочная с маслом	200/10	4,5	9	42	230	0,06	9,7	0,07	97,7	89		
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром "Российским"	15/10/30	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	1,2	8
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	4,80	0,00	2,72	1,84		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Кондитерское изделие (зефир)	60	5,5	7,16	36,63	232,5	0	0	0	14,5	45	10	1,1
	Итого:	580	19,89	28,58	132,67	829,4	0,19	14,6	0,07	265,62	279,34	27,7	10,1
	Обед												
71	Овощи натуральные свжие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2	5,8	0	42,6	90,6	35,5	2
294	Котлета рубленая из мяса со сметанным соусом	100/15	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,4	104	55,4	106,7	20,8	1,4
309	Макаронные изделия отварные	150/5	5,47	5,8	30,49	95,91	0,06	0	28,6	12,16	37,61	8,16	0,82
349	Компот из сухорфруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	825	35,67	42,81	120,55	1003,66	0,60	18,60	132,60	155,66	338,91	114,60	7,66
	Всего за день:	1405	55,56	71,39	253,22	1833,06	0,79	33,2	132,67	421,28	618,25	142,3	17,76

15-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
222	Пудинг из творога со стуженным молоком	200/10	36,24	28,36	92,84	772	0,1	0,8	119,1	362,8	401,6	53,9	1,6
383	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,60	0,03	0,50	0,01	119,30	124,60	22,00	0,60
1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	10./30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,10	0,00	139,20	101,50	15,20	8,00
	Итого:	405	42,79	28,36	133,18	772	0,13	1,4	119,11	621,3	627,7	91,1	10,2
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
113	Суп-лапша домашняя	250	3,12	6,60	12,70	192,00	0,27	33,90	0,00	40,00	132,90	58,90	1,95
331	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,9	2,6	3,8	42,5	0,014	0,43	0	12,55	13,48	2,36	0,11
388	Цыпленок отварной	90	14,1	3,6	0,4	91	0,04	9	0,06	29	17	0,8	1
304	Рис отварной	200	4,85	5,73	48,9	266,6	0,03	0	0	3,2	80,8	25,3	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	114,60	0,01	0,90	0,00	14,10	4,40	5,14	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,00	0,10	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00
	Итого:	900	32,23	20,82	122,81	957,6	0,574	47,17	0,06	132,05	350,58	133,9	6,86
	Всего за день:	1305	75,02	49,18	255,99	1729,6	0,704	48,57	119,17	753,35	978,28	225	17,06