

Согласовано:

Заместитель руководителя  
Управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Тульской области

М.И.Безбородова

Утверждено:  
Директор ИМКОУ Дубенская СОШ



Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак ,обед ,полдник )  
для обеспечения питанием детей и подростков в детском лагере с дневным пребыванием

29.05.2024

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2018	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,8	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74
2013	300	Ябло вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2013	496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,1	0,8	27,8	0	0	19,9	127,6	0,2
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>15,05</b>	<b>28,07</b>	<b>65,16</b>	<b>568,84</b>	<b>0,27</b>	<b>1,94</b>	<b>27,9</b>	<b>0,56</b>	<b>192,28</b>	<b>47,02</b>	<b>331,54</b>	<b>2,54</b>
<b>Обед</b>															
2018	15	Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2018	330	Борщ с капустой, картофелем, говяжьей и сметаной	250(12,5/5)	1,82	4,91	12,74	102,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2011	191	Плов с говяжьей	280	19,4	9,5	34,7	301	0,1	0	0,2	3,1	36	34	181	1
2005	61	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>26,18</b>	<b>21,3</b>	<b>97,52</b>	<b>703,2</b>	<b>0,15</b>	<b>20,1</b>	<b>1,91</b>	<b>4,1</b>	<b>147,95</b>	<b>148,1</b>	<b>365,92</b>	<b>6,57</b>
<b>Полдник</b>															
	Пром	Сох фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Кекс с творогом	75	7,6	14,2	46,5	343,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пром	Йогурт фруктовый	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
	Пром	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
	Пром	Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>12,36</b>	<b>16,66</b>	<b>103,42</b>	<b>640</b>	<b>0,02</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>1,94</b>	<b>63,2</b>	<b>33,6</b>	<b>69,7</b>	<b>8,88</b>
<b>Всего за день</b>				<b>53,59</b>	<b>66,03</b>	<b>266,1</b>	<b>1912,04</b>	<b>0,44</b>	<b>29,64</b>	<b>29,81</b>	<b>6,6</b>	<b>403,43</b>	<b>228,72</b>	<b>767,16</b>	<b>17,99</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2013	313	Запеканка из творога со ступленным молоком	200(20)	31,92	33,52	31,79	565,25	0,08	0,4	0,08	0,64	306,32	48,8	411,68	1,68
	Пром	Мармелад	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	460	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>33,32</b>	<b>35,12</b>	<b>48,19</b>	<b>651,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,64</b>	<b>306,32</b>	<b>48,8</b>	<b>411,68</b>	<b>1,68</b>

## Обед

2011	23	Салат из свежих помидоров с зеленью и масл. раст.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84
2018	90	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	7	7,5	13,2	145,5	0,2	6,83	183,7	0,2	39,7	29,9	75,6	1
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,33	0	0,11	6,3	30,4	167,4	249,8	5,9
2018	403	Сердце говяжье в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	0,26	3,4	83,5	2,7	72,6	22,1	234,2	12,39
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				43,71	28,5	109,26	864,88	0,85	65,05	268,71	15,3	331,08	429,39	683,88	24,13

## Полдник

2018	Пром	Напиток кисломолочный ацидофилин	500	2,8	3,2	4	235	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	82	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	2	0	1,2	32	16	22	4,4
2018	82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
<b>Итого за прием пищи</b>		Пряник «Гульский»	150	5,9	3,3	17,1	119,8	0	0	0	0,2	33,6	8	62,1	0,5
<b>Всего за день</b>				88,33	71,92	237,55	2118,93	0,97	85,45	268,79	18,54	769	542,19	1239,66	40,31

## 3 день

## Завтрак

2018	232	Каша "Геркулес" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,3	0,4	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	1,5	176	7	100	0,2
<b>Итого за прием пищи</b>				16,85	18,67	57,84	467,8	1,65	1,44	52,41	19,5	337,1	41,2	167,12	2,08

## Обед

2008	9	Салат с морковью и яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	4,6	0	3,8	24,28	30,75	1,08	3,31
2005	187	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	0,3	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	202	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01
2018	298	Рыба, тушеная в сметанном соусе с овощами	100/20	8,6	2,7	2,7	69,5	0,05	1,65	21,55	2,5	33,8	21,55	102	0,47
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				28,45	19,31	70,72	697,18	0,44	52,95	23,3	9,8	142,7	255,48	387,84	11,67

## Полдник

	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	83	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
2018	83	Фрукты свежие киви	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Кекс	75	2,3	2,9	22,3	95,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				4,9	4,3	83,3	349,1	0,02	4	0	0,4	47,6	16	76,1	3,3
<b>Всего за день</b>				50,2	42,28	211,86	1514,08	2,11	58,39	75,71	29,7	527,4	312,68	631,06	17,05

## 4 день

## Завтрак

2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
------	-----	----------------------------	----	-----	------	------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

2018	233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				10,35	26,87	66,6	573,8	0,28	3,53	0,07	0,13	138,5	44,93	208,87	3,2

**Обед**

2018	47	Винегрет овощной	100	1,32	3,2	6,6	61	0,05	6,2	0	4,6	22,8	18	41,9	0,79
2022	54-25с-2020	Суп гороховый с курицей	250	8,16	3,48	18,6	138,6	0,25	4	151,26	1,93	32	34	95,1	1
2018	350	Тефтели из говядины с рисом "Ежикки"	250	22,45	34,9	26,7	510,7	0,05	0,02	32,26	0,14	37,3	12,28	24,92	0,47
2022	54-7хн-2020	Компот из черной смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,4	0,02	0	0,01	0,5	62	8	9	0
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				36,21	42,29	85,65	868,1	0,37	10,22	184,93	7,17	164,9	124,48	182,32	4,66

**Полдник**

	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Йогурт питьевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
2013	565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7	0	0	0	0	8	5	18	0,75
2018	82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
<b>Итого за прием пищи</b>				11,3	18,03	105,73	612,7	0,12	5,4	0,1	0,2	26,2	41	22,2	3,55
<b>Всего за день</b>				<b>57,86</b>	<b>87,19</b>	<b>257,98</b>	<b>2054,6</b>	<b>0,77</b>	<b>19,15</b>	<b>185,1</b>	<b>7,5</b>	<b>565,4</b>	<b>210,41</b>	<b>613,19</b>	<b>11,41</b>

**5 день**

<b>Завтрак</b>															
2018	272	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	0	151,72	25,97	346,49	3,91
2018	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Пром	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				21,92	29,67	44,71	508,9	0,21	1,53	452,9	0,72	187,42	42,77	395,49	7,55

**Обед**

2018	9	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,1	8,4	7	116	4,9	0,02	0,2	3,6	100,1	20,8	74,3	1,27
2018	120	Суп картофельный с рыбой	250/35	7,85	3,83	23,15	143,5	0,16	9,6	0,17	0,25	99,5	57	1,58	12,13
2018	335	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	0,2	13,3	0,1	0,4	17,9	38,1	1,34	36,2
2022	54-5м-2020	Котлета из птицы	100	19,1	4,3	13,39	168,66	0,05	10	0,23	0,4	30	57	129	1
2018	411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	39,4	160	0	34,4	0	1,6	52,46	5,58	0,19	67,4
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				38,25	23,53	137,54	928,56	5,31	67,32	2,1	6,25	310,76	230,68	217,81	120,4

**Полдник**

	Пром	Йогурт фруктовый	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Пирожное школьное	80	3,6	1,7	22,2	170	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
<b>Всего за день</b>				<b>67,97</b>	<b>56,7</b>	<b>248,15</b>	<b>1837,86</b>	<b>5,54</b>	<b>75,55</b>	<b>455</b>	<b>8,37</b>	<b>546,98</b>	<b>299,85</b>	<b>673,1</b>	<b>134,85</b>

**6 день**

<b>Завтрак</b>															
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2013	313	Запеканка из творога со ступленным молоком	200/20	31,92	33,52	31,79	565,25	0,08	0,4	0,08	0,64	306,32	48,8	411,68	1,68



2018	460	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				35,67	52,49	63,79	879,45	0,16	0,4	0,08	0,64	316,82	56	447,48	2,28				

**Обед**

2011	23	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0	9,1	0	1,4	17,58	17,78	32,88	0,84
2018	98	Свекольник со сметаной и курицей	250\12,5\5	1,86	4,97	12,83	103,26	0,20	9,00	0,40	0,90	44,50	46,80	183,80	1,60
2018	205	Рис отварной	200	4,92	6,5	50,32	279,4	0,11	0	0,11	0,56	12,48	34,94	0,56	0,67
2018	357	Оладьи из печени в томатном соусе	100/20	12,85	6,02	7,14	35,84	0,18	21,42	5,02	3,66	32,81	16,68	244,98	4,95
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				30,93	24,28	127,41	730	0,49	73,92	6,93	8,12	278,17	308,4	553,62	12,06

**Полдник**

		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Биогагурт питьевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	83	Фрукты свежие киви	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Зефир	60	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
2018	82	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	5	0	0,4	19	12	16	2
<b>Итого за прием пищи</b>				7,8	5,7	74,3	403,4	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
<b>Всего за день</b>				74,4	82,47	265,5	2012,85	0,67	81,02	7,01	10,16	643,79	390,8	1060,9	21,24

**7 день**

**Завтрак**

2018	261	Макаронны отварные с сыром	200/5	11,17	10,28	31,78	264	0,09	0	0,05	1,14	135,67	14,48	120,55	1,18
2013	300	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				21,32	18,25	61,12	493,6	0,22	1	0,16	1,34	276,47	39,28	233,47	3,48

**Обед**

2018	18	Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью и растительным маслом	100	0,88	101,11	2,9	106	0,04	18	0,11	4,91	24	16	29,1	0,91
2018	202	Капа рассыпчатая гречневая	200	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01
2018	120	Суп картофельный с рыбой	250/35	7,85	3,83	23,15	143,5	0,16	9,6	0,17	0,25	99,5	57	1,58	12,13
2018	327	Гуляш из мяса говядины	100	14,44	16,58	3,8	224,1	0,13	0	0,11	0,81	12,4	167,4	249,8	2,23
2005	61	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				30,93	130	78,85	937,4	0,45	27,6	1,9	8,07	186,52	426,88	493,94	22,38

**Полдник**

		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Кекс	75	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
2018	82	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	2	0	1,2	32	16	22	4,4
<b>Итого за прием пищи</b>				4,6	2,3	53	277,4	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
<b>Всего за день</b>				56,85	150,55	192,97	1708,4	0,69	35,3	2,06	10,81	511,79	492,56	787,21	32,76

**8 день**

**Завтрак**

2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
------	-----	----------------------------	----	-----	------	------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

2018	233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				10,35	26,87	66,6	573,8	0,28	3,53	0,07	0,13	138,5	44,93	208,87	3,2

**Обед**

2018	15	Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2018	129	Суп картофельный с курицей	250/12,5	26	25,25	164,5	999	0,1	6,4	0,4	0,5	24,6	27	66,65	1,09
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,33	0	0,11	6,3	30,4	167,4	249,8	5,9
2018	367	Птица тушенная в томатном соусе	100/20	16,98	13,6	0	206,25	0,06	0,03	53,75	0,7	28,3	24,3	1,57	4,13
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				30,93	46,35	251,88	1663,03	0,52	50,33	55,66	9,1	122,35	284,2	373,04	14,27

**Подлник**

		Пром	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Пром	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
2013	570	Йогурт фруктовый	100	8,5	4,67	58,8	311,7	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
2018	82	Слоба обыкновенная	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Фрукты свежие (яблоко)		13,1	6,77	112,8	589,1	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
<b>Итого за прием пищи</b>				54,38	79,99	431,28	2823,93	0,82	60,56	55,73	10,63	309,65	355,53	641,71	24,37
<b>Всего за день</b>															

**9 день**

**Завтрак**

2018	189	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,07	6	30	193,3	0	0,5	0	0,3	115,6	26,13	117,47	0,4
2013	496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,1	0,8	27,8	0	0	19,9	127,6	0,2
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
		Фрукты свежие (нектарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2
<b>Итого за прием пищи</b>				16,04	16,55	82,2	547,1	0,19	2,64	79,8	16,02	321,3	69,83	394,07	4,04

**Обед**

2011	23	Салат из свежих помидоров с зеленью и масл. раст.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84
2018	117	Суп из овощей со сметаной и говяжьей	250/12,5	1,75	5	8,53	97,42	0,08	10,1	0,17	0,4	30,8	27,6	77,6	1,3
2018	335	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	0,2	13,3	0,1	0,4	17,9	38,1	1,34	36,2
2018	307	Биточки рыбные	100	11,75	5,5	140	153,75	0,09	0,3	12,3	0,6	1	20,1	124,3	0,72
2022	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,04	0	69,96	1,6	90	18	25	1
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				30,93	23,74	223,49	737,57	0,47	44,12	83,93	7,5	168,08	173,79	272,52	42,46

**Подлник**

		Пром	500	6,8	5	16	128	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Пром	75												
2018	83	Фрукты свежие нектарин	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8

Пром	Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
<b>Итого за прием пищи</b>			7,28	5,48	27,76	184,4	0,02	5,2	0	0,92	33,2	17,6	27,2	5,44
<b>Всего за день</b>			54,25	45,77	333,45	1469,07	0,68	51,96	163,73	24,44	524,58	261,22	693,79	51,94

10 день

Завтрак

2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0
2018	227	Каша манная жидкая	200/5	6,2	6,1	19,7	158,64	0,1	0,7	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2013	300	Яйцо вареное	Шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,2	22	5	77	1
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2018	82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	5	0,4	19	12	16	2
<b>Итого за прием пищи</b>				14,35	28,57	60,6	555,84	0,21	8,7	1,4	202,6	48,6	253,1	5

Обед

2018	18	Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью и растительным маслом	100	0,88	101,11	2,9	106	0,04	18	0,11	4,91	24	16	29,1	0,91
2018	38	Суп лапша	250	26	25,25	164,5	990	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,67	1,09
2018	328	Жаркое по-домашнему	280	28,51	29,91	17,82	454,36	0,5	13,6	1,5	3,7	25,81	50,9	225,3	3,5
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				30,93	156,87	237,62	1782,76	0,65	74,25	3,01	10,21	245,21	286,1	409,47	9,5

Полдник

	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Кольцо с ореховой посыпкой	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	82	Фрукты свежие (киви)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
2018	82	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
<b>Итого за прием пищи</b>				2,6	1,8	59	242	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
<b>Всего за день</b>				47,88	187,24	357,22	2580,6	0,88	89,65	3,21	13,01	496,61	361,1	722,37	21,4

11 день

Завтрак

2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0
2015	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,2	202	0	0	0	24	98	3,2	0
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	8	5	10	1
<b>Итого за прием пищи</b>				11,05	26,05	60	492,2	0,08	3	0	42,5	110,2	49	1,6

Обед

2022	54-33-2020	Томаты в нарезке	100	1,1	0,2	21,33	0,06	79,8	15	1	8	12	16	1
2018	131	Суп фасолевый с курицей	250	8,75	43,5	25,25	527,5	0	0,13	0	140,8	52,8	117,5	2,74
2022	54-10ж-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,35	26,44	16	407,2	0,32	123,76	35	102	59	278	4
2018	411	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	39,4	160	0	34,4	0	52,46	5,58	0,19	67,4
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				40,2	70,74	109,05	1238,43	0,38	238,09	69,4	314,06	181,58	423,09	77,54

Полдник

	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Бийогурут питьевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	
2018	82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4

2013	563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи</b>				12,43	12,2	106,4	566	0,02	14	0	1	52	32	46	6,8							
<b>Всего за день</b>				<b>63,68</b>	<b>108,99</b>	<b>275,45</b>	<b>2296,63</b>	<b>0,48</b>	<b>255,09</b>	<b>69,4</b>	<b>4,6</b>	<b>408,56</b>	<b>323,78</b>	<b>518,09</b>	<b>85,94</b>							

**12 день**

**Завтрак**

2018	232	Каша "Геркулес" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,3	0,4	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
2013	496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	2,5	144	0,1	0,8	27,8	0	0	19,9	127,6	0,2
2013	165	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>13,11</b>	<b>30,07</b>	<b>69,4</b>	<b>600,6</b>	<b>1,72</b>	<b>1,1</b>	<b>28,2</b>	<b>4,5</b>	<b>52,8</b>	<b>41,5</b>	<b>194,6</b>	<b>1,38</b>

**Обед**

2018	15	Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2018	117	Суп из овощей со сметаной и курицей	250/12,5	1,75	5	8,53	97,42	0,08	10,1	0,17	0,4	30,8	27,6	77,6	1,3
2021	54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,96	8,9	36,54	346	0,2	2	161,7	8,77	83	120	258	1
2005	61	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>36,67</b>	<b>20,79</b>	<b>95,15</b>	<b>743,12</b>	<b>0,33</b>	<b>21,6</b>	<b>163,28</b>	<b>9,67</b>	<b>167,45</b>	<b>229,1</b>	<b>410,02</b>	<b>5,97</b>

**Полдник**

	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Йогурт фруктовый	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
2018	82	Фрукты свежие (киви)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
	Пром	Вагрушка с повидлом	100	5,8	4,9	44,1	266,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	82	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>11,2</b>	<b>8</b>	<b>116,7</b>	<b>626</b>	<b>0,02</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>100,8</b>	<b>62,4</b>	<b>107,3</b>	<b>11,6</b>
<b>Всего за день</b>				<b>60,98</b>	<b>58,86</b>	<b>281,25</b>	<b>1969,72</b>	<b>2,07</b>	<b>47,9</b>	<b>191,48</b>	<b>16,27</b>	<b>321,05</b>	<b>333</b>	<b>711,92</b>	<b>18,95</b>

**13 день**

**Завтрак**

2018	233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>17,39</b>	<b>18,67</b>	<b>64,84</b>	<b>523</b>	<b>0,31</b>	<b>1,67</b>	<b>52,08</b>	<b>15,13</b>	<b>414,8</b>	<b>59,53</b>	<b>298,99</b>	<b>3,1</b>

**Обед**

2011	23	Салат из свежих помидоров с зеленью и масл. раст.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84
2005	187	Щи из свежей капусты с говяжьей и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	0,3	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	335	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	0,2	13,3	0,1	0,4	17,9	38,1	1,34	36,2
2011	290	Птица тушенная в сметанном соусе	100/20	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0	53,75	0,03	68,13	25,38	166,13	2,03
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>39,12</b>	<b>39,57</b>	<b>100,14</b>	<b>945,03</b>	<b>0,56</b>	<b>80,42</b>	<b>55,5</b>	<b>6,83</b>	<b>323,01</b>	<b>306,17</b>	<b>382,45</b>	<b>44,37</b>



Подлник													
Пром	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
				Сок фруктовый									
Пром	75	5,8	12,2	54,5	277	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
Пром	500	2,8	3,2	4	235	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
				Напиток кисломолочный ацидофильн									
		10,4	16,4	97,9	666	0,04	18	0	1,2	66	40	60	9,6
<b>Всего за день</b>	<b>66,91</b>	<b>74,64</b>	<b>2134,03</b>	<b>262,88</b>	<b>2134,03</b>	<b>0,91</b>	<b>100,09</b>	<b>107,58</b>	<b>23,16</b>	<b>803,81</b>	<b>405,7</b>	<b>741,44</b>	<b>57,07</b>

14 день													
Завтрак													
2018	140	4	2,8	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74
				Суп молочный с макаронными изделиями									
2013	105	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
				Батон нарезной									
2018	430	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
				Масло сливочное (порцион.)									
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>6,55</b>	<b>20,17</b>	<b>53,86</b>	<b>389,84</b>	<b>0,14</b>	<b>1,14</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>176,28</b>	<b>22,12</b>	<b>126,94</b>	<b>1,74</b>	

Обед													
2022	54-23-2020	100	0,8	2,5	14,12	0,04	6	6	0,12	14	8	25	0
				Огурец в нарезке									
2018	120	7,85	3,83	23,15	143,5	0,16	9,6	0,17	0,25	99,5	57	1,58	12,13
				Суп картофельный с рыбой									
2018	376	26,4	32,64	488	22,24	0,22	13,76	94,56	5,28	47,36	66,4	235,84	3,6
				Рагу из птицы									
2018	496	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18
				Напиток из шиповника									
		2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
				Хлеб ржаной									
		2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
				Хлеб пшеничный									
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>39,09</b>	<b>37,17</b>	<b>98,05</b>	<b>862,22</b>	<b>0,42</b>	<b>63,76</b>	<b>102,13</b>	<b>7,25</b>	<b>178,06</b>	<b>183,6</b>	<b>277,42</b>	<b>18,31</b>	

Подлник													
Пром	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
				Сок фруктовый									
Пром	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
				Фрукты свежие (банан)									
Пром	75	11,5	23,1	45,5	426,3	0	0	0	0	0	0	0	0
				Пирожное домашнее									
		12,98	23,78	77,06	548,7	0,02	5,2	0	0,92	33,2	17,6	27,2	5,44
<b>Всего за день</b>	<b>58,62</b>	<b>81,12</b>	<b>228,97</b>	<b>1800,76</b>	<b>0,58</b>	<b>70,1</b>	<b>102,13</b>	<b>8,53</b>	<b>387,54</b>	<b>223,32</b>	<b>431,56</b>	<b>25,49</b>	

15 день													
Завтрак													
2018	272	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	0	151,72	25,97	346,49	3,91
				Омлет натуральный									
2018	460	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0	0	0	0
				Чай с молоком									
		2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
				Батон нарезной									
2011	15	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2
				Сыр (порциями)									
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>27,28</b>	<b>36,69</b>	<b>583,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,47</b>	<b>504,9</b>	<b>15</b>	<b>338,22</b>	<b>40,17</b>	<b>482,29</b>	<b>4,71</b>		

Обед													
2018	9	3,1	8,4	7	116	4,9	0,02	0,2	3,6	100,1	20,8	74,3	1,27
				Салат из свеклы с сыром и растительным маслом									
2011	104	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	1	31,9	40,01	129,96	1,61
				Суп картофельный с мясными фрикадельками									
2018	202	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01
				Каша рассыпчатая гречневая									
2018	356	16,2	14,1	5,9	215	0,25	9,08	4,4	1	26,4	17,7	289,5	6,03
				Печень по-строгановски									
2022	54-7кн-2020	200	0,28	0,11	8,35	0,02	0	0,01	0,5	62	8	9	0
				Компот из черной смородины									
		2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
				Хлеб ржаной									
		2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
				Хлеб пшеничный									
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>38,37</b>	<b>36,59</b>	<b>64,94</b>	<b>868,7</b>	<b>5,42</b>	<b>21,44</b>	<b>11,06</b>	<b>7,7</b>	<b>250,02</b>	<b>256,99</b>	<b>693,22</b>	<b>15,32</b>	

Подлник													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Пром		200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Пром	Сок фруктовый	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Йогурт питьевой	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Пром	Фрукты свежие груша	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Пром	Фрукты свежие киви	75	5	18	58	403	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Кокс		9,76	22,36	111,82	663,8	0,02	6,4	0	1,64	52,4	27,2	40,4	8,08
<b>Всего за день</b>			75,41	95,64	212,11	2115,8	5,66	28,31	515,96	24,34	640,64	324,36	1215,91	28,11

**16 день**

**Завтрак**

2018	227		200/5	6,2	6,1	19,7	158,64	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2018	430		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
Пром		30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Пром		50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром		20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи</b>				8,75	23,47	49,3	414,84	0,18	0,7	0,1	0,8	159,6	26,6	150,1	1,4

**Обед**

2018	15		100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2018	98		250/12,5/5	1,86	4,97	12,83	103,26	0,20	9,00	0,40	0,90	44,50	46,80	183,80	1,60
2013	291		180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,33	0	0,11	6,3	30,4	167,4	249,8	5,9
2018	298		100/20	8,6	2,7	2,7	69,5	0,05	1,65	21,55	2,5	33,8	21,55	102	0,47
2018	411		200	0	0	39,4	160	0	34,4	0	1,6	52,46	5,58	0,19	67,4
		40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>Итого за прием пищи</b>				30,93	15,17	117,55	696,34	0,61	54,55	23,46	11,3	193,81	306,83	587,21	78,34

**Полдник**

Пром		200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Пром	Сок фруктовый	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
Пром	Йогурт фруктовый	150	5,9	3,3	17,1	119,8	0	0	0	0,2	33,6	8	62,1	0,5
Пром	Пряник «Тулский»	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Пром	Фрукты свежие апельсин	10,18	10,18	5,28	62,26	359,6	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
<b>Итого за прием пищи</b>			49,86	43,92	229,11	1470,78	0,81	61,95	23,56	13,5	402,21	359,83	797,11	86,64

**17 день**

**Завтрак**

2010	239		200/20	21,67	15,05	34,75	361,15	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	459		200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
Пром		100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64	
<b>Итого за прием пищи</b>				22,45	15,63	61,71	479,55	0	4,2	0	0,72	27,2	14,6	23,2	3,64

**Обед**

2011	23		100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84
2022	54-25с-2020	250	8,16	3,48	18,6	138,6	0,25	4	151,26	1,93	32	34	95,1	1	
2021	54-12м-2020	220	29,96	8,9	36,54	346	0,2	2	161,7	8,77	83	120	258	1	
2022	54-4хн-2020	200	0,43	0,09	18,34	75,8	0,03	0	0,72	0,1	76	7	22	1	
		40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
		40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
<b>Итого за прием пищи</b>			30,93	19,26	103,6	761,9	0,54	26,42	315,08	15,3	219,38	230,99	419,38	6,24	

Полдник														
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Пром	Фрукты свежие яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Пром	Напиток кисломолочный ацидофилин	500	2,8	3,2	4	235	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Пром	Пирожное домашнее	75	11,5	23,1	45,5	426,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи			15,78	26,98	81,06	783,7	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
Всего за день			69,16	61,87	246,37	2025,15	0,56	37,32	315,08	17,42	295,38	271,99	502,38	16,78

18 день														
Завтрак														
2015	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,2	202	0	0	0	24	98	3,2	0
2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Пром		Фрукты свежие (нектарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	19,2	9,6	13,2	2,64
Итого за прием пищи			18,57	18,33	70	497,8	0,11	2,34	52,01	15,72	338	134,4	152,32	4,14

Обед														
2008	9	Салат с морковью и яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	4,6	0	24,28	30,75	1,08	3,31
2005	187	Щи из свежей капусты с говяжьей и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	6,4	0	3,6	0,18
2005	510	Котлета рыбная	100	11,75	5,5	140	153,75	0,09	0,3	12,3	1	20,1	124,3	0,72
2022	54-10-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,61	31,84	208,44	0,26	11	8,34	63	33	108	1
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи			30,93	21,04	238,56	758,47	0,64	62,6	22,29	6,3	154,08	168,75	339,08	8,91

Полдник														
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Пром	Кекс с творогом	75												
Пром	Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64
Пром	Шоколад	90	7	32	54	430	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Бнойогурт питьевой	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи			11,76	36,36	107,82	690,8	0,02	6,7	0	1,4	48,8	26,4	59,8	6,9
Всего за день			61,26	75,73	416,38	1947,07	0,77	71,64	74,3	23,42	540,88	329,55	551,2	19,95

**Источник рецептуры:**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П. Пермь 2008

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий. Составители: Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В., Пермь, 2018

Исполнители: Е.А.Корзунова/8-487-32-2-17-01/