

«Утверждаю»

Директор ЧОУ «Православная
классическая гимназия «София»

_____ Н.И. Бордиловская

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

Лето (лагерь)

2022 г.

| Приём пищи, наименование блюда | Масса 1 порции/г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | |
|--------------------------------|---------------------|------------------|---|---|-----------------------------------|---------------|---|---|---|----------------------|----|---|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р |

1 день

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным | 150/30 | 9,3 | 11,0 | 21,1 | 292,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 10,0 | 26,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 86,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 150,0 | 0,3 | 14,6 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 0,1 | 0,0 |
| вафли | 20 | 1,9 | 0,75 | 12,6 | 118,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 4,8 | 3,3 | 16,3 |
| Итого завтрак: | | 17,6 | 17,4 | 76,3 | 646,7 | 0,4 | 14,7 | 0,4 | 3,3 | 49,6 | 16,0 | 55,3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| помидор/огурец свежий | 50/50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,4 | 8,4 | 12,0 | 55,0 |
| Суп гороховый с курицей | 250/12,5 | 4,9 | 8,4 | 17,8 | 133,6 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,2 | 37,6 | 12,0 | 60,0 |
| тефтели мясные | 80/30 | 18,7 | 13,8 | 19,2 | 216,0 | 0,2 | 0,9 | 21,0 | 2,2 | 66,2 | 34,0 | 93,0 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,1 | 29,6 | 228,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,4 | 15,0 | 30,3 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Напиток из с/фр | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,2 | 93,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| Итого обед: | | 30,1 | 29,1 | 108,9 | 777,6 | 0,3 | 8,9 | 29,0 | 3,5 | 135,2 | 77,0 | 285,3 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 100,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 86,4 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Итого полдник: | | 0,7 | 2,6 | 61,0 | 246,4 | 0,3 | 12,2 | 0,0 | 0,2 | 28,8 | 16,0 | 21,0 |

2 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| каша рисовая | 200 | 12,6 | 11,5 | 10,8 | 228,7 | 0,60 | 1,2 | 0,0 | 0,9 | 22,1 | 31,0 | 73,0 |
| бутерброд с сыром | 30/30 | 5,8 | 8,8 | 10,8 | 140,5 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 0,4 | 179,3 | 56,5 | 92,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Фрукт | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 160,0 | 0,06 | 20,0 | 0,0 | 0,4 | 32,0 | 18,0 | 22,0 |
| Итого завтрак: | | 19,4 | 21,1 | 55,8 | 589,2 | 0,7 | 23,5 | 32,0 | 1,7 | 245,4 | 111,5 | 195,8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| помидор свежий | 60 | 1,6 | 3,0 | 1,9 | 41,4 | 0,03 | 9,5 | 16,0 | 0,3 | 9,5 | 9,0 | 33,0 |
| Свекольник на к/б со сметаной | 250/10 | 5,7 | 7,8 | 13,0 | 107,0 | 0,0 | 20,4 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 25,0 | 23,0 |
| гуляш из отварной курицы | 80 | 10,4 | 6,9 | 12,0 | 258,0 | 0,2 | 0,4 | 8,5 | 0,0 | 71,2 | 256,0 | 97,6 |
| греча отварная | 150 | 3,0 | 8,2 | 27,6 | 141,9 | 0,2 | 6,1 | 4,8 | 0,2 | 43,6 | 30,0 | 44,0 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 76,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 35,6 | 22,3 | 29,0 |
| слойка с джемом | 75 | 5,0 | 7,0 | 35,0 | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 9,4 | 4,0 |
| Итого обед: | | 29,0 | 33,7 | 102,1 | 866,9 | 0,5 | 27,5 | 13,3 | 0,8 | 225,0 | 345,3 | 236,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 18,2 | 112,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 30 | 2,0 | 5,0 | 38,0 | 115,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Итого полдник: | | 3,0 | 5,0 | 56,2 | 227,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 17,8 | 15,4 | 38,0 |

3 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Запеканка творожная со сгущенкой | 150/30 | 14,4 | 13,5 | 31,6 | 272,0 | 0,2 | 0,4 | 15,5 | 1,8 | 169,5 | 34,5 | 174,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Кисель плодово - ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 118,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,0 | 8,0 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 86,4 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак: | | 16,3 | 14,5 | 82,1 | 529,0 | 0,3 | 12,6 | 15,5 | 2,3 | 205,3 | 52,1 | 206,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| огурец свежий | 60 | 9,2 | 11 | 10 | 220 | 0,4 | 0 | 20 | 0,6 | 77 | 76 | 180 |
| Суп вермишелевый с картофелем с курицей | 12,5/250 | 4,2 | 7,2 | 7,9 | 96,8 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,6 | 28,0 | 30,4 | 14,0 |
| Жаркое по Домашнему с курицей | 50/150 | 8,3 | 10,7 | 27,0 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 22,0 | 48,9 | 55,0 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,2 | 93,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед: | | 0,0 | 18,7 | 77,2 | 484,4 | 0,1 | 17,6 | 0,0 | 2,2 | 71,6 | 95,3 | 116,0 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 55 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | 0,3 | 2,2 | 51,2 | 165,0 | 0,3 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 7,0 | 10,0 |

4 день

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Омлет натуральный запеченный | 150 | 8,0 | 9,0 | 4,0 | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 20,0 | 0,6 | 77,0 | 16,7 | 105,0 |
| зеленый горошек | 50 | 0,6 | 1,2 | 3,3 | 22,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 10,2 | 30,1 | 40,0 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 3,0 | 1,2 | 20,2 | 72,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 7,6 | 5,2 | 26,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| пряник | 30 | 0,05 | 2 | 36,0 | 84,3 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Итого завтрак: | | 11,9 | 13,6 | 78,7 | 418,3 | 0,4 | 2,2 | 20,0 | 1,6 | 107,6 | 59,0 | 181,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| помидор,огурец свежий | 30/30 | 2,0 | 4,0 | 3,0 | 54,0 | 0,04 | 10,1 | 18,0 | 0,6 | 11,0 | 10,0 | 40,0 |
| Щи со свежей капусты с курицей | 12,5/250 | 4,9 | 8,4 | 17,8 | 133,6 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,2 | 37,6 | 12,0 | 60,0 |
| Биточки куриные | 75 | 11,1 | 5,2 | 3,2 | 105,6 | 0,1 | 3,0 | 0,0 | 0,2 | 40,6 | 24,6 | 43,0 |
| Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным | 150 | 4,5 | 7,6 | 31,0 | 244,5 | 0,3 | 0,0 | 54,3 | 2,0 | 51,6 | 24,5 | 23,0 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 76,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 35,6 | 22,3 | 29,9 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед: | | 23,9 | 22,0 | 101,5 | 652,3 | 0,4 | 3,6 | 62,3 | 3,0 | 175,0 | 95,4 | 198,9 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 100,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100,0 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Итого полдник: | | 0,7 | 2,6 | 61,0 | 260,0 | 0,3 | 12,2 | 0,0 | 0,2 | 28,8 | 16,0 | 21,0 |

5 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша овсяная | 200 | 7,0 | 8,5 | 32,0 | 186,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,0 | 37,8 | 37,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 119,6 | 0,3 | 14,6 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 0,1 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| кондитерское изделие п/п | 20 | 0,05 | 2 | 36,0 | 100,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Творог для детского питания | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 104,0 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Итого завтрак: | | 13,9 | 16,7 | 120,4 | 562,7 | 0,7 | 24,6 | 0,4 | 2,6 | 66,6 | 50,5 | 63,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| огурец свежий | 60 | 2,0 | 4,0 | 3,0 | 54,0 | 0,04 | 10,1 | 18,0 | 0,6 | 11,0 | 10,0 | 40,0 |
| Рассольник с кур. | 12,5/250 | 2,4 | 3,6 | 16,0 | 108,0 | 0,0 | 3,7 | 0,0 | 0,2 | 14,4 | 10,4 | 61,6 |
| шницель куриный | 80 | 10,4 | 6,9 | 12,0 | 156,8 | 0,2 | 0,4 | 8,5 | 0,0 | 71,2 | 256,0 | 97,6 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 8,2 | 27,6 | 141,9 | 0,2 | 6,1 | 4,8 | 0,2 | 43,6 | 30,0 | 44,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| корж молочный | 75 | 7,0 | 9,0 | 43,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 9,4 | 4,0 |
| Итого обед: | | 25,7 | 28,5 | 100,9 | 775,3 | 0,5 | 18,2 | 13,3 | 1,5 | 152,4 | 321,8 | 188,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Итого полдник: | | 0,3 | 2,2 | 51,2 | 165,0 | 0,3 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 7,0 | 10,0 |

6 день

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Каша пшеничная молочная | 200 | 7,0 | 8,5 | 32,0 | 283,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,0 | 37,8 | 37,0 |
| бутерброд с сыром | 30/30 | 5,8 | 8,8 | 10,8 | 140,5 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 0,4 | 179,3 | 56,5 | 92,8 |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100,0 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| зефир | 20 | 0,05 | 2 | 36,0 | 100,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Итого завтрак: | | 13,4 | 19,9 | 113,8 | 619,9 | 0,5 | 18,1 | 32,0 | 2,9 | 229,1 | 108,3 | 146,8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Суп картофельный с крупой с кур. | 12,5/250 | 2,4 | 3,6 | 16,0 | 108,0 | 0,0 | 3,7 | 0,0 | 0,2 | 14,4 | 10,4 | 61,6 |
| куры отварные | 80 | 18,7 | 13,8 | 19,2 | 216,0 | 0,2 | 0,9 | 21,0 | 2,2 | 66,2 | 34,0 | 93,0 |
| Макаронные изделия отварные с | 150 | 4,5 | 7,6 | 31,0 | 244,5 | 0,3 | 0,0 | 54,3 | 2,0 | 51,6 | 24,5 | 23,0 |
| помидор,огурец свежий | 30/30 | 2,0 | 4,0 | 3,0 | 54,0 | 0,04 | 10,1 | 18,0 | 0,6 | 11,0 | 10,0 | 40,0 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Напиток из с/фр | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,2 | 93,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| Итого обед: | | 30,5 | 29,8 | 111,5 | 808,1 | 0,6 | 22,7 | 93,3 | 5,7 | 164,8 | 94,9 | 264,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Итого полдник: | | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |

7 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|------|------|------|-------|-----|-----|------|-----|-------|------|-------|
| Суфле творожное со сгущ | 150/30 | 26,4 | 13,5 | 31,6 | 316,0 | 0,2 | 0,4 | 15,5 | 1,8 | 169,5 | 34,5 | 174,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Кисель плодово - ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 118,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 6,0 | 8,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 86,4 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Итого завтрак: | | 28,3 | 14,5 | 82,1 | 573,0 | 0,3 | 12,6 | 15,5 | 2,3 | 205,3 | 52,1 | 206,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Борщ со сметаной на м/б | 250/10 | 4,9 | 8,4 | 17,8 | 133,6 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,2 | 37,6 | 12,0 | 60,0 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80/30 | 11,1 | 5,2 | 3,2 | 105,6 | 0,1 | 3,0 | 0,0 | 0,2 | 40,6 | 24,6 | 43,0 |
| помидор свежий | 60 | 1,6 | 3,0 | 1,9 | 41,4 | 0,03 | 9,5 | 16,0 | 0,3 | 9,5 | 9,0 | 33,0 |
| греча отварная | 150 | 4,5 | 7,6 | 31,0 | 244,5 | 0,3 | 0,0 | 54,3 | 2,0 | 51,6 | 24,5 | 23,0 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед: | | 25,1 | 25,0 | 87,2 | 677,7 | 0,4 | 14,8 | 78,3 | 3,2 | 160,9 | 88,1 | 210,0 |

полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | 0,3 | 2,2 | 51,2 | 165,0 | 0,3 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 7,0 | 10,0 |

8 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Макароны запеченные с сыром, | 150/30 | 9,3 | 11,0 | 21,1 | 292,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 10,0 | 26,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 86,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 150,0 | 0,3 | 14,6 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 0,1 | 0,0 |
| печенье | 30 | 2,8 | 4,5 | 36,8 | 66,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Итого завтрак: | | 18,5 | 21,1 | 100,5 | 594,7 | 0,4 | 14,6 | 0,4 | 3,2 | 50,6 | 22,1 | 69,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Суп Фасолевый с кур. | 12,5/250 | 2,4 | 3,6 | 16,0 | 108,0 | 0,0 | 3,7 | 0,0 | 0,2 | 14,4 | 10,4 | 61,6 |
| котлета куриная | 75 | 10,4 | 6,9 | 12,0 | 156,8 | 0,2 | 0,4 | 8,5 | 0,0 | 71,2 | 256,0 | 97,6 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 8,2 | 27,6 | 141,9 | 0,2 | 6,1 | 4,8 | 0,2 | 43,6 | 30,0 | 44,0 |
| огурец свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,4 | 8,4 | 12,0 | 15,6 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 76,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 35,6 | 22,3 | 29,0 |
| пирог с повидлом | 60 | 7,0 | 9,0 | 43,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 9,4 | 4,0 |
| Итого обед: | | 27,6 | 29,0 | 155,5 | 769,7 | 0,5 | 25,8 | 13,3 | 1,7 | 184,4 | 352,1 | 290,8 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 120,0 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Итого полдник: | | 0,7 | 2,6 | 61,0 | 285,0 | 0,3 | 12,2 | 0,0 | 0,2 | 28,8 | 16,0 | 21,0 |

9 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Кша овсяная молочная | 200 | 7,0 | 8,5 | 32,0 | 283,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,0 | 37,8 | 37,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Творог для детского питания | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 104,0 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| Итого завтрак: | | 9,7 | 9,8 | 57,0 | 440,0 | 0,2 | 10,0 | 0,0 | 2,6 | 40,8 | 49,4 | 61,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Суп Овощной с курицей | 12,5/250 | 6,0 | 7,0 | 9,1 | 97,6 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,6 | 38,0 | 30,4 | 34,0 |
| фрикадельки куриные в соусе | 80/30 | 11,1 | 5,2 | 3,2 | 105,6 | 0,1 | 3,0 | 0,0 | 0,2 | 40,6 | 24,6 | 43,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| рис отварной | 150 | 8,3 | 10,7 | 27,0 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 22,0 | 48,9 | 55,0 |
| огурец свежий | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,4 | 8,4 | 12,0 | 15,6 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| компот из с/фр | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,2 | 93,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед: | | 29,0 | 23,9 | 83,9 | 605,2 | 0,1 | 35,6 | 0,0 | 2,8 | 130,6 | 131,9 | 194,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 45 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 86,4 | 0,03 | 10,0 | 0,0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 |
| Итого полдник: | | 0,7 | 2,6 | 61,0 | 251,4 | 0,3 | 12,2 | 0,0 | 0,2 | 28,8 | 16,0 | 21,0 |

10 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Вермишель молочная | 200 | 9,3 | 11,0 | 21,2 | 292,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 16,0 | 10,0 | 26,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 150,0 | 0,3 | 14,6 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 0,1 | 0,0 |
| пастила | 20 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| Итого завтрак: | | 16,6 | 19,1 | 104,9 | 599,8 | 0,7 | 14,6 | 0,4 | 2,9 | 45,6 | 13,7 | 41,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Суп картофельный с курицей | 12,5/250 | 5,7 | 7,8 | 13,0 | 107,0 | 0,0 | 20,4 | 0,0 | 0,0 | 65,0 | 25,0 | 23,0 |
| поджарка мясная | 80 | 19,1 | 15,8 | 36,2 | 258,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 9,0 | 9,0 | 66,0 |
| греча | 150 | | | | | | | | | | | |
| помидор,огурец, | 30/30 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,4 | 8,4 | 12,0 | 15,6 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,8 | 9,4 | 30,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 3,8 | 2,6 | 13,0 |
| Напиток из кураги | 200 | 0,1 | 0,0 | 18,2 | 96,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,2 | 12,0 | 4,0 | 4,0 |
| булка Российская | 60 | 7,0 | 9,0 | 43,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 9,4 | 4,0 |
| Итого обед: | | 35,4 | 33,6 | 130,8 | 748,0 | 0,1 | 43,4 | 0,0 | 1,8 | 105,6 | 71,4 | 151,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 |
| кондитерское изделие п/п | 35 | 0,05 | 2 | 36,0 | 105,0 | 0,30 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | | 0,1 | 2,2 | 36,0 | 105,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 1,0 | 2,0 |