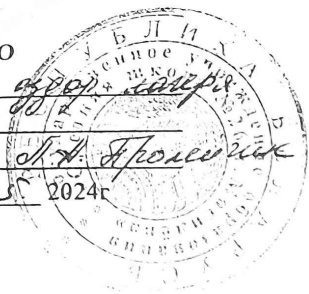


УТВЕРЖДАЮ

Директор
 О.В. Кротова
 29.05 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
 школьного питания"
 О.В. Кротова
 2024г



**Примерные двухнедельные рационы
 для оздоровительного лагеря дневного пребывания
 летне - осенний период 1-3 неделя
 О А О " Комбинат школьного питания "**

Наименование блюд	6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник															
в трак															
хлебы отварные	48	7,0	4,6	1,5	75	72	10,5	6,9	2,2	112	96	14,0	9,2	3,0	150
макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,8	40,4	240	200	6,8	5,8	40,4	240
чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
итого:		13,9	9,2	57,8	365		19,1	12,9	68,6	462		24,3	15,4	80,2	551
з ед															
овощи свежие порционно	80	0,5	0,0	2,3	11	110	0,7	0,0	3,2	15	110	0,7	0,0	3,2	15
пюре картофельный "Домашний" с витамином "С"	250	7,3	5,3	25,3	178	300	8,7	6,3	30,3	213	300	8,7	6,3	30,3	213
котлеты (свинина)	50/50	11,4	20,9	5,1	254	75/75	11,2	23,6	5,0	277	75/75	11,2	23,6	5,0	277
блины пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202	200	5,4	6,2	31,2	202
сок	200	0,4	0,1	11,0	60	200	0,4	0,1	11,0	60	200	0,4	0,1	11,0	60
хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
итого:		27,8	31,4	94,8	786		30,5	36,6	108,4	899		32,1	36,8	119,2	949
д олдник															
кондитерские изделия	75	3,0	1,2	23,1	237	75	3,0	1,2	23,1	237	75	3,0	1,2	23,1	237
йогурт	200	2,6	6,4	11,2	104	200	2,6	6,4	11,2	104	200	2,6	6,4	11,2	104
печенье	150	0,6	0,5	14,0	63	150	0,6	0,5	14,0	63	150	0,6	0,5	14,0	63
итого:		6,2	8,1	48,3	404		6,2	8,1	48,3	404		6,2	8,1	48,3	404
итого за день:		47,9	48,7	200,9	1555		55,8	57,6	225,3	1765		62,5	60,3	247,7	1904
		1,0	1,0	4,2			1,0	1,0	4,0			1,0	1,0	4,0	
Вторник															
з автрак															
овощи свежие или консервированные	60	1,3	0,2	8,8	41	80	1,8	0,3	11,8	54	80	1,8	0,3	11,8	54
пюре "Нежный"	80	10,9	37,1	2,6	386	80	10,9	37,1	2,6	386	100	13,6	46,4	3,2	483
или Мясные гнезда (из свинины)	80	12,3	26,0	10,8	326	100	15,4	32,5	13,5	408	100	15,4	32,5	13,5	408
блины перловая вязкая	100	2,0	2,5	13,8	86	150	3,0	3,8	20,7	129	150	3,0	3,8	20,7	129
кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96	200	1,4	1,0	20,2	96	200	1,4	1,0	20,2	96
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
итого:		17,2	41,1	56,2	660,0		18,6	42,4	66,0	716,6		22,9	51,9	77,5	863,9

ТОПЛИТЕ КАПИТОМ
КАПИТОМ КАПИТОМ
КАПИТОМ

ед															
лат из овощей	80	1,0	4,1	2,8	52	100	1,2	5,1	3,5	65	100	1,2	5,1	3,5	65
рщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,4	127	300/10	3,0	9,6	14,9	152	300/10	3,0	9,6	14,9	152
езда" рыбные с яйцом	75	9,6	7,5	6,375	131	75	9,6	7,5	6,375	131	75	9,6	7,5	6,375	131
ре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
мпот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
еб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		20,6	25,0	92,6	671		21,5	27,6	95,8	709		23,1	27,8	106,6	760
лдник															
грушка с повидлом	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210	75	4,4	1,9	44,0	210
ли Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной чинкой со сметаной	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191	57/10	3,7	5,8	31,4	191
локо	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
укты	120	0,5	4,8	11,8	57	150	0,6	6,0	14,7	71	150	0,6	6,0	14,7	71
ого:		10,5	11,3	64,8	367		10,6	12,5	67,7	381		10,6	12,5	67,7	381
ого за день:		48,2	77,3	213,5	1698		50,7	82,5	229,5	1807		56,6	92,2	251,7	2005
		1,0	1,6	4,4			1,0	1,6	4,5			1,0	1,6	4,4	
Среда															
втрак															
исло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	15	0,2	10,9	0,2	99
пеканка из творога со сметаной	150/10	15,8	13,5	17,3	253	150/15	16,0	14,6	17,5	263	150/15	16,0	14,6	17,5	263
ли Запеканка из творога "День - ночь"	150/10	16,7	16,8	23,4	311	150/15	16,9	17,9	23,6	321	150/15	16,9	17,9	23,6	321
й с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		17,7	21,0	43,2	426		17,9	22,1	43,4	436		19,6	25,9	54,3	520
ед															
лат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	1,9	4,1	9,0	81	110	2,6	5,6	12,4	111	110	2,6	5,6	12,4	111
ли Салат из белокочанной капусты с огурцами	80	1,1	4,1	70,4	68	110	1,5	5,6	9,7	94	110	1,5	5,6	9,7	94
лянка "Школьная" со сметаной	250/10	2,5	8,7	10,7	133	250/10	2,5	8,7	10,7	133	300/10	2,9	10,0	12,8	156
ов "Здоровье"	50/100	18,9	7,3	26,7	248	75/150	28,4	10,9	40,0	373	75/150	28,4	10,9	40,0	373
питок "Лимончик" с витамином "С"	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75	200	0,1	0,0	18,6	75
ли Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
еб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		27,5	20,5	92,7	669		37,7	25,6	109,4	823		39,8	27,1	122,3	896
лдник															
ндитерское или хлебобулочное изделие	50	2,0	0,8	15,4	158	50	2,0	0,8	15,4	158	50	2,4	0,8	15,4	158
к	200	0,4	0,2	10,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80	200	0,4	0,2	21,0	80
укты	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,5	24,0	43	150	0,6	0,5	24,0	43
ого:		3,0	1,6	40,1	309		3,0	1,5	60,4	281		3,4	1,5	60,4	281
ого за день:		48,2	43,1	175,9	1404		58,6	49,2	213,2	1540		62,7	54,5	236,9	1697
		1,0	0,9	3,6			1,0	0,8	3,6			1,0	0,9	3,8	

Четверг

тболы с сыром	80	13,3	20,8	4,2	277	80	13,3	20,8	4,2	277	80	13,3	20,8	4,2	277
каронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,8	40,4	240	200	6,8	5,8	40,4	240
ли Пельмешки "Вкусняшки" с соусом томатным сазка" и сметаной	150/10/10	11,9	21,6	39,5	397	200/15/15	18,7	29,1	53,1	534	200/15/15	18,7	29,1	53,1	534
сао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167
ли Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		25,2	29,9	66,6	675		26,9	31,3	76,7	735		28,5	31,5	87,5	786
ед															
ощи свежие порционно	80	2,2	0,0	1,0	15	100	2,8	0,0	1,3	19	110	3,1	0,0	1,4	21
п молочный с крупой	250	7,8	6,3	22,3	178	300	9,3	7,5	26,7	213	300	9,3	7,5	26,7	213
фштекс "Отличник"	80	6,7	11,8	8,9	168	100	8,4	14,8	11,1	211	100	8,4	14,8	11,1	211
ртофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	173	150	2,7	8,7	20,6	173	200	3,6	11,6	27,4	230
али Картофель по-деревенски	150	4,2	6,9	40,4	230	150	4,2	6,9	40,4	230	200	5,6	9,2	53,8	306
к	200	0,8	0,2	22,0	90	200	8,0	0,2	22,0	90	200	0,8	0,2	22,0	90
еб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		28,5	34,3	142,8	985		39,5	38,5	149,8	1066		36,5	43,9	180,9	1253
мдник															
рники из творога со сметаной	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138	50/10	8,2	7,5	9,8	138
мпот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
рукты	120	1,8	0,0	26,9	75	150	2,3	0,0	33,6	93	150	2,3	0,0	33,6	93
ого:		10,4	7,5	59,9	304		10,9	7,5	66,6	323		10,9	7,5	66,6	323
ого за день:		64,1	71,6	269,3	1964		77,3	77,2	293,0	2124		75,9	82,8	335,0	2361
		1,0	1,1	4,2			1,0	1,0	3,8			1,0	1,1	4,4	

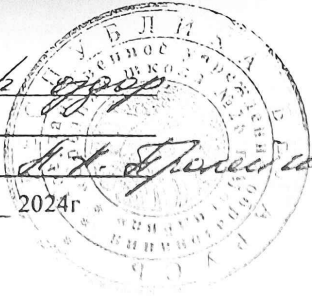
Пятница

втрак															
ощи свежие порционно	60	0,4	0,0	1,7	8	80	0,5	0,0	2,3	11	80	0,5	0,0	2,3	11
илет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209	115	14,1	16,2	1,9	209	150	18,5	21,2	2,6	273
ий с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		16,3	16,4	29,6	328		16,4	16,4	30,2	330		22,4	21,6	41,7	445
бед															
лат из овощей	100	0,6	11,1	1,7	109	100	0,6	11,1	1,7	109	100	0,6	11,1	1,7	109
и из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,6	122	300/10	3,1	10,3	11,3	143	300/20	3,4	12,5	11,6	164
фштекс рубленый нежный	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269	100	15,7	31,4	1,5	358
юре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,2	5,0	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	288
апиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
еб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
еб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
ого:		21,5	46,8	88,8	866		23,1	50,6	97,2	934		29,9	62,5	115,4	1245
олдник															
ладьи с повидлом	100/10	7,5	7,2	46,2	279	100/10	7,5	7,2	46,2	279	100/10	7,5	7,2	46,2	279

Исломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Фрукты	120	1,2	0,1	16,3	73	150	1,5	0,1	20,4	91	150	1,5	0,1	20,4	91
Итого:		11,3	12,3	73,8	456		11,6	12,3	77,8	474		11,6	12,3	77,8	474
Итого за день:		49,1	75,5	192,2	1649		51,1	79,3	205,3	1738		63,9	96,3	234,9	2164
		1,0	1,5	3,9			1,0	1,6	4,0			1,0	1,5	3,7	

УТВЕРЖДАЮ

Директор
И.И. Дроздов
28.05.2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОАО "Комбинат
школьного питания"
О.В. Кротова
2024г

**Примерные двухнедельные рационы
для оздоровительного лагеря дневного пребывания
летне - осенний период 2-4 неделя
О А О " Комбинат школьного питания "**

Наименование блюд Понедельник	6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак															
Овощи свежие или консервированные	80	2,5	0,2	5,7	33	100	3,1	0,2	7,1	41	100	3,1	0,2	7,1	41
Шницель натуральный рубленый	100	19,3	23,2	6,8	313	100	19,3	23,2	6,8	313	100	19,3	23,2	6,8	313
Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202	200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		27,7	28,3	56,7	591		29,6	29,8	65,9	649		31,2	30,0	76,7	700
Обед															
Салат "Калейдоскоп"	80	0,9	4,8	3,9	63	100	1,2	6,0	4,9	78	100	1,2	6,0	4,9	78
или Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	9,0	2,2	93	100	0,9	11,2	2,8	116	100	0,9	11,2	2,8	116
Суп картофельный с крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	300	2,8	5,2	19,8	136	300	2,8	5,2	19,8	136
Колбаса отварная	75	7,4	13,4	1,2	154	100	9,9	17,9	1,6	206	100	9,9	17,9	1,6	206
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180	200	6,8	5,8	40,4	240	200	6,8	5,8	40,4	240
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,4	0,0	38,4	146	200	0,4	0,0	38,4	146					
Сок											200	0,2	0,0	8,0	84
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		20,2	27,3	118,0	787		25,2	35,3	132,8	938		26,6	35,5	113,2	926
Полдник															
Кондитерское изделие	60	1,3	4,3	44,4	156	60	1,3	4,3	44,4	156	60	1,3	4,3	44,4	156
Йогурт	200	2,6	6,4	11,2	104	200	2,6	6,4	11,2	104	200	2,6	6,4	11,2	104
Фрукты	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого:		5,1	11,0	66,8	317		5,1	11,0	66,8	317		5,1	11,0	66,8	317
Итого за день:		53,0	66,6	241,5	1695		59,9	76,2	265,5	1904		62,9	76,6	256,7	1943
		1,0	1,3	4,6			1,0	1,3	4,4			1,0	1,2	4,1	
Вторник															
Завтрак															
Запеканка "Горогоша" со сметаной	150/10	19,2	22,5	37,3	424	150/10	19,2	22,5	37,3	424	150/10	19,2	22,5	37,3	424
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	96	200	1,4	1,0	20,2	96	200	1,4	1,0	20,2	96
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102

Обед															
Овощи свежие порционно	100	2,8	0,0	1,3	19	110	3,1	0,0	1,4	21	110	3,1	0,0	1,4	21
Суп молочный с крупой	250	7,8	6,3	22,3	178	300	9,3	7,5	26,7	213	300	9,3	7,5	26,7	213
Шашлычок "Золотистый"	50	14,7	5,0	2,2	111	50	14,7	5,0	2,2	111	75	22,1	7,5	10,7	167
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	161	200	4,0	11,6	23,6	214	200	4,0	11,6	23,6	214
или Картофель отварной	150	2,9	4,4	22,4	140	200	3,8	5,8	29,8	186	200	3,8	5,8	29,8	186
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
или Напиток "Фантастик" с витамином "С"	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68	200	0,2	0,1	16,5	68
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		32,6	20,6	92,1	682		35,4	24,7	102,6	772		44,3	27,4	122,0	878
Полдник															
Ватрушка с сыром	75	5,9	16,2	26,9	277	75	5,9	16,2	26,9	277	75	5,9	16,2	26,9	277
Сок	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84	200	0,2	0,0	8,0	84
Фрукты	120	1,0	0,2	9,0	46	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого:		7,1	16,4	43,9	407		7,3	16,5	46,1	418		7,3	16,5	46,1	418
Итого за день :		61,8	60,7	204,3	1660		64,9	64,9	217,0	1761		75,4	67,8	247,2	1918
		1,0	1,0	3,3			1,0	1,0	3,3			1,0	0,9	3,3	
Среда															
Завтрак															
Овощи свежие порционно	80	0,5	0,0	2,3	11	100	0,6	0,0	2,9	14	100	0,6	0,0	2,9	14
Бифштекс "Аппетитный"	80	11,6	26,0	3,8	295	100	14,5	32,5	4,7	369	100	14,5	32,5	4,7	369
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56	207/10	0,2	0,0	15,0	56
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		18,4	30,7	53,8	560		21,4	37,2	55,3	637		23,0	37,4	66,1	687
Обед															
Салат из сыра и моркови	60	3,5	9,4	1,8	101	60	3,5	9,4	1,8	101	80	4,6	12,5	2,4	135
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111	300/10	2,7	7,9	11,1	129
Рыба запеченная "Солнышко"	65	13,8	9,7	2,1	151	85	18,1	12,7	2,8	197	85	18,1	12,7	2,8	197
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92	200	0,4	0,0	23,2	92
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		27,3	31,4	84,2	723		31,6	34,4	84,8	770		34,7	38,7	98,0	872
Полдник															
Пирожок печеный с повидлом	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225	75	4,3	3,8	43,5	225
Молоко	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,6	14,7	71	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого:		10,5	9,0	67,2	396		10,5	9,0	67,2	396		10,5	9,0	67,2	396
Итого за день :		56,1	71,1	205,2	1679		63,4	80,6	207,4	1802		68,2	85,1	231,4	1956
		1,0	1,3	3,7			1,0	1,3	3,3			1,0	1,2	3,4	

Четверг

Завтрак															
Зутерброд "Сяброуски"	10/20	3	6	8	92	10/20	3	6	8	92	10/20	3	6	8	92
Омлет натуральный	150	14,3	18,0	2,4	228	150	14,3	18,0	2,4	228	160	15,2	19,2	2,6	243
Сакао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140
Итого:		22,4	28,2	31,3	486		22,4	28,2	31,3	486		23,3	29,4	31,5	501
Обед															
Салат "Зорачка"	80	1,0	7,0	3,5	84	100	1,3	8,8	4,4	105	100	1,3	8,8	4,4	105
или Салат "Праменьчык"	80	0,7	7,0	5,9	91	100	0,9	8,8	7,4	114	100	0,9	8,8	7,4	114
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	300/10	2,7	9,1	14,4	149	300/10	2,7	9,1	14,4	149
Оладьи картофельные, фаршированные мясом (свинина) со сметаной	150/15	12,3	17,1	24,3	298	150/15	12,3	17,1	24,3	298	150/15	12,3	17,1	24,3	298
Сок	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60	200	0,3	0,0	8,0	60
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		20,0	32,5	75,6	701,1		20,7	35,4	78,8	743,5		22,3	35,6	89,6	794,3
Полдник															
Манник со сметаной	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198	100/15	6,0	7,7	26,0	198
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Фрукты	100	0,4	0,0	11,0	43	150	0,6	0,0	16,5	64	150	0,6	0,0	16,5	64
Итого:		6,6	7,9	57,4	319		6,8	7,9	62,9	340		6,8	7,9	62,9	340
Итого за день:		49,0	68,6	164,3	1506		49,9	71,5	173,0	1570		52,4	72,9	184,0	1636
		1,0	1,4	3,4			1,0	1,4	3,5			1,0	1,4	3,5	
Пятница															
Завтрак															
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66	15	0,2	10,9	0,2	99
Медальоны "Сюрприз"	75	12,4	7,6	8,6	147	75	12,4	7,6	8,6	147	75	12,4	7,6	8,6	147
или Котлеты "Смачные"	75	8,1	5,7	5,5	101	75	8,1	5,7	5,5	101	75	8,1	5,7	5,5	101
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		24,5	24,8	62,6	559		24,5	24,8	62,6	559		26,2	28,6	73,5	643
Обед															
Салат из овощей	80	1,2	3,3	3,3	48	100	1,5	4,1	4,1	60	200	1,5	4,1	4,1	60
Рассольник ленинградский, со сметаной	250/10	2,1	6,2	15,3	121	300/10	2,4	7,0	20,0	141	300/10	2,4	7,0	20,0	141
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343	60/150	26,9	50,2	39,5	720
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
или Напиток клубничный с витамином "С"	200	0,0	0,0	24,8	98	200	0,0	0,0	24,8	98					
Сок											200	0,3	0,0	8,0	60
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80	40	2,5	0,2	16,9	80
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51	20	1,6	0,2	10,8	51	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		20,2	33,8	86,5	729		20,8	35,4	92,0	761		36,8	61,9	110,1	1163

Полдник															
Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163	75	8,4	4,9	29,7	163
или Ватрушка "Нежная"	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160	75	5,3	4,4	24,9	160
или Блины с творогом "Бабушка Аня" с соусом шоколадным (или без него)	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166	1/58/15	4,3	6,1	23,4	166
Кисломолочный продукт	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Фрукты	120	1,0	0,2	9,0	46	150	1,2	0,3	11,2	57	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого:		12,0	10,1	49,9	313		12,2	10,2	52,1	324		12,2	10,2	52,1	324
Итого за день:		56,7	68,8	198,9	1601		57,5	70,4	206,7	1644		75,2	100,7	235,6	2130
		1,0	1,2	3,5			1,0	1,2	3,6			1,0	1,3	3,1	