

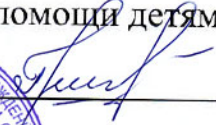
Утверждено приказом от

05.05.2026 № 11902

Директор ТОГБУ

«Центр поддержки семьи

и помощи детям «Семейный причал»

 Л.П.Григорова.



**ПРИМЕРНОЕ меню для лагеря дневного
прибывания «Дружба» с 11-18 лет**

ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям

«Семейный причал» (сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под редакцией М.П. Могильского и В.А. Тутельяна от 2011 года)

1 день	Возраст/раход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	№тех.к.
обед	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	
свежие овощи	100	2	0,8	4,6	41	
борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	№82
котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№268
картофельное пюре	200	4,2	3,1	31	212	№310
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный/ржаной	85/50	4,3/2,5	0,4/0,5	32,7/21,25	105/70,7	
		23,6	20,36	201,31	678,45	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	
кондитерские изделия	30	3,8	2,9	25,5	146	
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		6	4,1	78,3	381	
Ужин						
свежие овощи	100	2	0,8	4,6	79,1	№23
ленивые голубцы со смет.	230/50	16,77	10,74	24,06	260,06	№297
чай	200	0,1	0	10	35	№376
Батон	85	4,3	0,4	32,7	105	
масло сливочное	15	0,1	11,7	0,1	110,1	
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		25,77	24,14	92,71	659,96	
2 ужин						
кефир	200	5,8	6,4	7,6	118	
булка	80	1,5	6	11	118,5	
		7,3	12,4	18,6	236,5	
ИТОГО:		62,74	73,5	386	2065	

2 день						
	Возраст/раход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	№тех.к.
ОБЕД						
свежие огурцы	100	2	0,8	4,6	67	№20
суп с фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	№104
макароны отварные	200/5	17,54	18,7	115,86	673,02	№309
гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		40,46	37,55	184,07	1205,97	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	
кондитерские изделия	30	0,9	0,8	24,3	102,6	
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		3,1	2	77,1	337,6	
УЖИН						
творожная запеканка со сметанным соусом	250/50	46,4	30	54	466	№223
чай	200	0,2	0	14	28	№376
сливочное масло	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
батон	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		53,63	43,37	132,1	794,5	
2 ужин						
ряженка	200	5,4	5	21,6	158	
вафли	30	0,9	0,8	24,3	102,6	
		6,3	5,8	45,9	260,6	
ИТОГО:						
		65,56	73,93	427,52	2531	

3 день						№техн.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	№50
омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,9	№210
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
		34,78	51,01	78,35	833,7	
2.завтрак						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	146	
кондитерские изделия	40	2,1	2,9	20,4	120	
		7,7	9,3	28,6	266	
ОБЕД						
салат витаминный	100	8,3	6,8	24,7	199	№49
суп полевой со сметаной	250/12	2,18	2,84	14,29	91,5	№101
рыба тушеная	120	18,03	10,21	8,49	195	№229
Рис отварной	200	7	7,8	61,6	241,6	№302
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		38,05	28,15	155,09	892	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
плюшка	80	1,5	6	11	118,5	
фрукты	300	1,8	-	18	81	
		4,3	6	52,4	293,5	
ИТОГО:		84,83	94,46	314,44	2385	

4 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
каша молочная манная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,5	0,85	42,16	117	
Масло сливочное	15	0,1	11,7	0,1	110,1	№14
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		19,4	32,55	104,46	688,1	
2 завтрак						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
нарезка из свежих овощей	100	2	0,8	4,6	42	№71
суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№102
гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№268
картофельное пюре	250/7	4,2	3,1	31	212	№302
Кисель п/я	200	-	-	20	76	
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		26,74	22,67	97,19	717,7	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
сырники	100	18,69	12,67	11,4	234	№219
фрукты	300	0,8	0,6	20,6	94	№338
		20,49	13,27	55,4	422	
ИТОГО:		75,63	75,99	285,35	2054,3	

5 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная геркулесовая	200/7	6,66	10,1	22,64	216,44	№69
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		19,35	32,59	90,98	664,24	
2 завтрак						
кондитерские изделия	30	3,8	2,9	25,5	102	
ряженка	200	5,4	5	21,6	158	
		9,2	7,9	47,1	258	
ОБЕД						
нарезка из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№45
суп уха из рыбных консервов со см.	250,12	2,8	10	23,1	187	№62
гороховое пюре	200	11,5	0,8	25,4	157	№13
тефтели	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№279
Компот с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
		36,09	33,09	164,85	992,35	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
булка	100	8,6	9	52,7	320	№1/12
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		10,8	10,2	105,5	555	
		75,44	83,78	408,43	2469,59	

6 день						№техн.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная рисовая	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	105	№1024
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
		15,43	29,87	113,05	704,8	
2 завтрак						
кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	
кондитерские изделия	30	0,9	0,8	24,3	102,6	
		6,3	5,8	45,9	260,6	
ОБЕД						
огурцы порционно	100	2	0,8	4,6	42	№71
Щи из свежей капусты	250/12	1,75	4,89	8,49	84,75	№88
курица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	№293
макароны отварные	250/7	17,54	18,7	115,86	673,02	№309
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
		45,89	43,12	180,84	1240,92	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
ватрушка	100	13,1	12,4	41,5	289,3	№5/12
фрукты	300	1,8	-	18	81	
		15,9	12,4	82,9	464,3	
ИТОГО:		83,52	91,19	422,69	2670,62	

7 день	вес блюда	белки	жиры	углеводы	калории	№техн.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
каша пшеничная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		22,65	36,59	116,54	808	
УЖИН 2						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
нарезка из свежих овощей	100	2	0,8	4,6	42	№71
Суп картофельный	250	1,75	2,75	12,5	77,5	№12/2
Картофель отварной	200	4,2	3,1	31	212	№310
биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№268
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		30,57	19,27	152,51	842,45	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
пицца школьная	100	13,9	10,6	26,4	260	№479
фрукты	300	1,8	-	18	81	
		16,7	10,6	67,8	435	
ИТОГО:		78,92	73,96	365,15	2311,95	

8 день	вес блюда	белки	жиры	углеводы	калории	№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная манная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		23,97	38,77	105,05	763,6	
2 завтрак						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,8	2,9	25,5	102	
		9,6	7,9	33,9	210	
ОБЕД						
свежие помидоры	100	2	0,8	4,6	79,1	№23
суп пшенный	250/12	2,18	2,84	14,29	91,5	№101
Плов	200	38,8	19	69,4	602	№265
кисель п/я	200	0,4	-	33,6	130	№951
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		47,91	23,21	164,59	1019,9	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
Конфеты шоколадные	50	2,2	21,4	32,2		
фрукты	300	0,8	0,6	20,6	94	№338
		4	22	76,2	188	
ИТОГО:		85,48	91,88	379,74	2181,5	

9 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
творожная запеканка со смет.соусом	250	46,4	30	54	466	№223
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		59,09	52,49	122,34	913,8	
2 завтрак						
кефир	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
огурцы свежие	100	2	0,8	4,6	67	№20
расольник со смет	250/12	3,37	9	16,69	155	№96
котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№268
макароны	250/7	17,54	18,7	115,86	673,02	№309
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		43,03	40,62	220,31	1335,27	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
кондитерские изделия	30	0,9	0,8	24,3	102,6	
фрукты	150	0,4	0,3	15,3	70,5	
		2,3	1,1	63	267,1	
ИТОГО:		113,42	101,71	433,95	2742,67	

10 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша геркулесовая	200/7	6,66	10,1	22,64	216,44	№69
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	105	№1024
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		22,33	35,07	88,09	687,04	
2 завтрак						
кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
салат витаминный	100	8,3	6,8	24,7	199	№49
суп вермишелевый	250/12	2,69	2,84	17,14	104,75	№103
курица порционная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	№293
каша гречневая	200	11,5	8,12	51,52	325	№302
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		49,12	36,56	166,7	1116,5	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
булка	100	8,6	9	52,7	320	№1/12
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		10,8	10,2	105,5	555	
ИТОГО:		91,25	89,33	388,59	2585,04	

11 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
макароны с сахаром	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
какао	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		14,47	23,37	57,15	393,6	
2 завтрак						
йогурт	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
нарезка из свежих овощей	100	2	0,8	4,6	41	№70
суп рисовый	250/12	2,18	2,84	14,29	91,5	№101
гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№268
Картофельное пюре	200	4,2	3,1	31	212	№310
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		25,5	20,3	121,36	738,25	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
Конфеты шоколадные	50	2,2	21,4	32,2		
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		4,4	22,6	85	235	
ИТОГО:		53,37	73,77	291,81	1593,35	

12 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная пшеничная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		18,87	34,17	104,75	700,6	
2 завтрак						
кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
свежие помидоры	100	2	0,8	4,6	79,1	№23
борщ со сметаной	250/12	1,81	4,91	125,25	102,5	№82
котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№268
макаронные отварные	250/7	17,54	18,7	115,86	673,02	№309
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		41,47	36,53	328,87	1294,87	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
плюшка	80	1,5	6	11	118,5	№1/12
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		3,7	7,2	63,8	353,5	
ИТОГО:		73,04	85,4	525,72	2575,47	

13 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная рисовая	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		23,97	38,77	105,05	763,6	
2-завтрак						
кефир	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
свежие огурцы	100	2	0,8	4,6	67	№20
суп уха из рыбных консервов	250,12	2,8	10	23,1	187	№62
тефтели	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№279
Картофельное пюре	200	4,2	3,1	31	212	№310
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		28,29	30,61	144,78	956,25	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
ватрушка	100	13,1	12,4	41,5	289,3	№5/12
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		15,3	13,6	94,3	524,3	
ИТОГО:		76,56	90,48	372,43	2470,65	

14 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	№50
омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,9	№210
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		31,46	47,29	66,86	716,5	
2 завтрак						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
нарезка из свежих овощей	100	2	0,8	4,6	42	№71
расольник со смет	250/12	3,37	9	16,69	155	№96
рыба тушеная	120	18,03	10,21	8,49	195	№229
Рис отварной	200	7	7,8	61,6	241,6	№302
компот	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		34,97	28,38	158,84	845,1	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		5,4	3,7	72,7	353,5	
ИТОГО:		80,83	86,87	326,7	2141,6	

15 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная пшенная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,5	0,85	42,16	117	
Масло сливочное	15	0,1	11,7	0,1	110,1	
яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
Сыр	25	5,2	6,5	0,5	78,25	
		24,6	39,05	104,96	766,35	
УЖИН 2						
кефир	200	5,8	6,4	7,6	118	
булка	80	1,5	6	11	118,5	
		7,3	12,4	18,6	236,5	
ОБЕД						
свежие помидоры	100	2	0,8	4,6	79,1	№23
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/12	1,81	4,91	125,25	102,5	№82
котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№268
Картофельное пюре	200	4,2	3,1	31	212	№310
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		26,1	20,86	222,56	787,25	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	
кондитерские изделия	30	3,8	2,9	25,5	146	
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		6	4,1	78,3	381	
ИТОГО:		64	76,41	424,42	2171,1	

16 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша гречневая с молоком	200	6,42	11,61	40,86	293,53	№171
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
		14,47	28,2	109,2	668,53	
2 завтрак						
кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	
кондитерские изделия	30	0,9	0,8	24,3	102,6	
		6,3	5,8	45,9	260,6	
ОБЕД						
свежие огурцы	100	2	0,8	4,6	67	№20
суп с фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	№104
макаронны отварные	250/7	17,54	18,7	115,86	673,02	№309
гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	№246
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	150	7,5	1,5	64	211	
		46,92	39,69	230,22	1375,97	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	
кондитерские изделия	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		6,73	1,77	95,5	352,3	
ИТОГО:		74,42	75,46	480,82	2657,4	

17 день						
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	№техн.к.
зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	№50
омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,9	№210
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
		34,78	51,01	78,35	833,7	
2 завтрак						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	146	
кондитерские изделия	40	2,1	2,9	20,4	120	
		7,7	9,3	28,6	266	
ОБЕД						
салат витаминный	100	8,3	6,8	24,7	199	№49
суп полевой со сметаной	250/12	2,18	2,84	14,29	91,5	№101
рыба тушеная	120	18,03	10,21	8,49	195	№229
Рис отварной	200	7	7,8	61,6	241,6	№302
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		38,05	28,15	155,09	892	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
плюшка	80	1,5	6	11	118,5	
фрукты	300	1,8	-	18	81	
		4,3	6	52,4	293,5	
ИТОГО:		84,83	93,46	314,44	2285,2	

18 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
каша молочная манная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№376
Хлеб пшеничный	85	4,5	0,85	42,16	117	
Масло сливочное	15	0,1	11,7	0,1	110,1	№14
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		19,4	32,55	104,46	688,1	
2 завтрак						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
Обед						
нарезка из свежих овощей	100	2	0,8	4,6	42	№71
суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№102
курица запеченая	100	22,06	18,23	5,88	276,25	№293
каша гречневая	250/7	4,8	5,76	50,04	325	№302
Кисель п/я	200	-	-	20	76	
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		36,85	30,57	118,1	924,7	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
сырники	100	18,69	12,67	11,4	234	
фрукты	300	0,8	0,6	20,6	94	№338
		20,49	13,27	55,4	422	
ИТОГО:		85,74	83,89	306,26	2261,3	

19 день						№тех.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная геркулесовая	200/7	6,66	10,1	22,64	216,44	№69
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	№15
		19,35	32,59	90,98	664,24	
2-ой завтрак						
кондитерские изделия	30	3,8	2,9	25,5	146	
ряженка	200	5,4	5	21,6	158	
		5,4	5	21,6	158	
ОБЕД						
нарезка из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№45
суп уха из рыбных консервов со см.	250,12	2,8	10	23,1	187	№62
картофельное пюре	250/7	4,2	3,1	31	212	№302
тефтели	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№279
Компот с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
		25,67	34,82	127,75	930,05	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
булка	100	8,6	9	52,7	320	
фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	№338
		10,8	10,2	105,5	555	
ИТОГО:		61,18	82,61	345,83	2307,29	

20 день						№техн.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
каша молочная рисовая	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	105	№1024
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
		15,43	29,87	113,05	704,8	
2-завтрак						
кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	
кондитерские изделия	30	0,9	0,8	24,3	102,6	
		6,3	5,8	45,9	260,6	
ОБЕД						
салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	№52
Щи из свежей капусты	250/12	1,75	4,89	8,49	84,75	№88
курица запеченая	100	22,06	18,23	5,88	276,25	№293
макаронь отварные	250/7	17,54	18,7	115,86	673,02	№309
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
		45,32	48,41	184,6	1292,82	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
ватрушка	100	13,1	12,4	41,5	289,3	№5/12
фрукты	300	1,8	-	18	81	
		15,9	12,4	82,9	464,3	
ИТОГО:		82,86	96,48	426,9	2722,52	

21 день						№техн.к.
ЗАВТРАК	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	
яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	№209
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№382
каша пшеничная	250/9	9,5	15,4	47,9	370	№171
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	№14
хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		22,65	36,59	116,5	808	
2 завтрак						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
кондитерские изделия	30	3,2	2,5	19,9	118,5	
		9	7,5	28,3	226,5	
ОБЕД						
нарезка из свежих овощей	100	2	0,8	4,6	42	№71
Суп картофельный	250	1,75	2,75	12,5	77,5	№12/2
рис отварной	200	7	7,8	61,6	241,6	№302
биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№268
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб пшеничный	85	4,53	0,57	42,7	117,3	
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	70,7	
		33,37	23,97	183,1	872,05	
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
пицца школьная	100	13,9	10,6	26,4	260	№479
фрукты	300	1,8	-	18	81	
		16,7	10,6	67,8	435	
ИТОГО:		81,72	78,66	395,8	2341,55	