

Утверждено приказом от

05.05.2026 г. № 1190Д

Директор ТОГБУ

«Центр поддержки семьи

и помощи детям «Семейный причал»

 Л.П.Григорова.



**ПРИМЕРНОЕ меню для лагеря дневного  
прибывания «Дружба» с 8-11 лет**

**ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям  
«Семейный причал»** (сборник рецептов 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. |
|--------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>обед</b>              | 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    | 65/50             | 4,3/2,5      | 0,4/0,5      | 32,7/21,25    | 105/70,7      |         |
|                          |                   | <b>23,6</b>  | <b>20,36</b> | <b>201,31</b> | <b>678,45</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                   |              |              |               |               |         |
| 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    |
|                          |                   | <b>6</b>     | <b>4,1</b>   | <b>78,3</b>   | <b>381</b>    |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
| <b>Ужин</b>              |                   |              |              |               |               |         |
| 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                    | 65                | 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          |         |
|                          |                   | <b>25,77</b> | <b>24,14</b> | <b>92,71</b>  | <b>659,96</b> |         |
| <b>2 ужин</b>            |                   |              |              |               |               |         |
| кефир                    | 200               | 5,8          | 6,4          | 7,6           | 118           |         |
| булка                    | 80                | 1,5          | 6            | 11            | 118,5         |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
|                          |                   | <b>7,3</b>   | <b>12,4</b>  | <b>18,6</b>   | <b>236,5</b>  |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
|                          |                   |              |              |               |               |         |
| <b>ИТОГО:</b>            |                   | <b>62,74</b> | <b>73,5</b>  | <b>386</b>    | <b>2065</b>   |         |

| 2 день                                  |                   |              |              |               |                |         |
|-----------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                                         | Возраст/раход (г) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийность   | №тех.к. |
| <b>ОБЕД</b>                             |                   |              |              |               |                |         |
| 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           |         |
|                                         |                   | <b>40,46</b> | <b>37,55</b> | <b>184,07</b> | <b>1205,97</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |                   |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                                         |                   | <b>3,1</b>   | <b>2</b>     | <b>77,1</b>   | <b>337,6</b>   |         |
| <b>УЖИН</b>                             |                   |              |              |               |                |         |
| 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                                   | 65                | 4,53         | 0,57         | 42,7          | 117,3          |         |
| Хлеб ржаной                             | 50                | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                                         |                   | <b>53,63</b> | <b>43,37</b> | <b>132,1</b>  | <b>794,5</b>   |         |
| <b>2 ужин</b>                           |                   |              |              |               |                |         |
| ряженка                                 | 200               | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            |         |
| вафли                                   | 30                | 0,9          | 0,8          | 24,3          | 102,6          |         |
|                                         |                   | <b>6,3</b>   | <b>5,8</b>   | <b>45,9</b>   | <b>260,6</b>   |         |
| <b>ИТОГО:</b>                           |                   |              |              |               |                |         |
|                                         |                   | <b>65,56</b> | <b>73,93</b> | <b>427,52</b> | <b>2531</b>    |         |

| 3 день                  | Возраст/раход (г) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос   | №техн.к. |
|-------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 7-11              | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11         |          |
| зеленый горошек         | 60                | 1,86         | 0,12         | 3,9           | 24           | №50      |
| омлет                   | 200               | 18,99        | 28,32        | 3,51          | 345,9        | №210     |
| Хлеб пшеничный          | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3        |          |
| 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      |
|                         |                   | <b>33,36</b> | <b>50,81</b> | <b>65,75</b>  | <b>805,7</b> |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
| <b>2.завтрак</b>        |                   |              |              |               |              |          |
| Кефир                   | 200               | 5,6          | 6,4          | 8,2           | 146          |          |
| кондитерские изделия    | 40                | 2,1          | 2,9          | 20,4          | 120          |          |
|                         |                   | <b>7,7</b>   | <b>9,3</b>   | <b>28,6</b>   | <b>266</b>   |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
| <b>ОБЕД</b>             |                   |              |              |               |              |          |
| салат витаминный        | 100               | 8,3          | 6,8          | 24,7          | 199          | №49      |
| суп полевой со сметаной | 200/12            | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 73,2         | №101     |
| рыба тушеная            | 100               | 15           | 8,5          | 7             | 162,5        | №229     |
| Рис отварной            | 200               | 7            | 7,8          | 61,6          | 241,1        | №302     |
| Компот из сухофруктов   | 200               | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2         | №349     |
| Хлеб ржаной             | 50                | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7         |          |
|                         |                   | <b>34,58</b> | <b>25,87</b> | <b>150,74</b> | <b>840,7</b> |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |                   |              |              |               |              |          |
| Сок фруктовый           | 200               | 1            | -            | 23,4          | 94           |          |
| плюшка                  | 80                | 1,5          | 6            | 11            | 118,5        |          |
| фрукты                  | 300               | 1,8          | -            | 18            | 81           |          |
|                         |                   | <b>4,3</b>   | <b>6</b>     | <b>52,4</b>   | <b>293,5</b> |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
|                         |                   |              |              |               |              |          |
| <b>ИТОГО:</b>           |                   | <b>80,48</b> | <b>91,98</b> | <b>297,49</b> | <b>2206</b>  |          |

| 4 день                   | Возраст/раход (г) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №тех.к. |
|--------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11              | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| яйцо                     | 1                 | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | №209    |
| каша молочная манная     | 200/7             | 8,6          | 14           | 43,6          | 296            | №171    |
| Чай с сахаром            | 200               | 0,2          | 0            | 14            | 28             | №376    |
| Хлеб пшеничный           | 65                | 4,3          | 0,4          | 32,7          | 105            |         |
| Масло сливочное          | 15                | 0,1          | 11,7         | 0,1           | 110,1          | №14     |
| Хлеб ржаной              | 50                | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                          |                   | <b>18,3</b>  | <b>30,7</b>  | <b>90,7</b>   | <b>602,1</b>   |         |
| <b>2 завтрак</b>         |                   |              |              |               |                |         |
| Ряженка                  | 200               | 5,8          | 5            | 8,4           | 108            |         |
| кондитерские изделия     | 30                | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5          |         |
|                          |                   | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
| <b>ОБЕД</b>              |                   |              |              |               |                |         |
| нарезка из свежих овощей | 100               | 2            | 0,8          | 4,6           | 42             | №71     |
| суп гороховый            | 200               | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,8          | №102    |
| гуляш                    | 90                | 11,29        | 11,69        | 3,6           | 164,02         | №268    |
| картофельное пюре        | 200/5             | 4,2          | 3,1          | 31            | 212            | №302    |
| Кисель п/я               | 200               | -            | -            | 20            | 76             |         |
| Хлеб ржаной              | 50                | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                          |                   | <b>24,38</b> | <b>20,31</b> | <b>93,51</b>  | <b>672,52</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                   |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                          |                   | <b>20,49</b> | <b>13,27</b> | <b>55,4</b>   | <b>422</b>     |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
|                          |                   |              |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>            |                   | <b>72,17</b> | <b>71,78</b> | <b>281,67</b> | <b>1923,12</b> |         |

| 5 день                             | Возраст/раход (г) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №тех.к. |
|------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 7-11              | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| каша молочная геркулесовая         | 200/5             | 6,66         | 10,1         | 22,64         | 216,44         | №69     |
| какао                              | 200               | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2          | №382    |
| Хлеб пшеничный                     | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| Масло сливочное                    | 15                | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14     |
| Сыр                                | 20                | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8           | №15     |
|                                    |                   | <b>19,17</b> | <b>32,47</b> | <b>80,98</b>  | <b>652,24</b>  |         |
| <b>2 завтрак</b>                   |                   |              |              |               |                |         |
| кондитерские изделия               | 30                | 3,8          | 2,9          | 25,5          | 102            |         |
| ряженка                            | 200               | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            |         |
|                                    |                   | <b>9,2</b>   | <b>7,9</b>   | <b>47,1</b>   | <b>258</b>     |         |
| <b>ОБЕД</b>                        |                   |              |              |               |                |         |
| нарезка из свежей капусты          | 100               | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 52,44          | №45     |
| суп уха из рыбных консервов со см. | 200/12            | 2,24         | 8            | 18,4          | 150            | №62     |
| гороховое пюре                     | 200               | 11,5         | 0,8          | 25,4          | 157            | №13     |
| тефтели                            | 90                | 13,25        | 14,52        | 16,76         | 250,87         | №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                     | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
|                                    |                   | <b>35,29</b> | <b>24,27</b> | <b>148,29</b> | <b>880,51</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                   |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                                    |                   | <b>10,8</b>  | <b>10,2</b>  | <b>105,5</b>  | <b>555</b>     |         |
|                                    |                   |              |              |               |                |         |
|                                    |                   |              |              |               |                |         |
|                                    |                   |              |              |               |                |         |
|                                    |                   |              |              |               |                |         |
|                                    |                   |              |              |               |                |         |
|                                    |                   | <b>74,46</b> | <b>74,84</b> | <b>381,87</b> | <b>2345,75</b> |         |

| 6 день                | Возраст/раход (г) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №техн.к. |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7-11              | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |          |
| каша молочная рисовая | 200/7             | 8,6          | 14           | 43,6          | 296            | №171     |
| кофейный напиток      | 200               | 1,4          | 1,6          | 22,3          | 105            | №1024    |
| Хлеб пшеничный        | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |          |
| Масло сливочное       | 15                | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14      |
|                       |                   | <b>14,35</b> | <b>28,35</b> | <b>98,75</b>  | <b>618,8</b>   |          |
| <b>2 завтрак</b>      |                   |              |              |               |                |          |
| кисломолочный напиток | 200               | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            |          |
| кондитерские изделия  | 30                | 0,9          | 0,8          | 24,3          | 102,6          |          |
|                       |                   | <b>6,3</b>   | <b>5,8</b>   | <b>45,9</b>   | <b>260,6</b>   |          |
|                       |                   |              |              |               |                |          |
|                       |                   |              |              |               |                |          |
|                       |                   |              |              |               |                |          |
| <b>ОБЕД</b>           |                   |              |              |               |                |          |
| огурцы порционно      | 100               | 2            | 0,8          | 4,6           | 42             | №71      |
| Щи из свежей капусты  | 200/10            | 1,4          | 3,91         | 6,79          | 67,8           | №88      |
| курица запеченая      | 90                | 19,85        | 16,4         | 5,29          | 248,6          | №293     |
| макароны отварные     | 200/5             | 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        | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |          |
|                       |                   | <b>43,33</b> | <b>40,31</b> | <b>178,55</b> | <b>1196,32</b> |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                   |              |              |               |                |          |
| 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             |          |
|                       |                   | <b>15,9</b>  | <b>12,4</b>  | <b>82,9</b>   | <b>464,3</b>   |          |
|                       |                   |              |              |               |                |          |
|                       |                   |              |              |               |                |          |
|                       |                   |              |              |               |                |          |
| <b>ИТОГО:</b>         |                   | <b>79,88</b> | <b>86,86</b> | <b>406,1</b>  | <b>2540,02</b> |          |

| 7 день                   | Возраст/раход (г) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №техн.к. |
|--------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11              | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |          |
| яйцо вареное             | 1                 | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | №209     |
| какао                    | 200               | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2          | №382     |
| каша пшеничная           | 200/7             | 8,6          | 14           | 43,6          | 296            | №171     |
| Хлеб пшеничный           | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |          |
| масло сливочное          | 15                | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14      |
| хлеб ржаной              | 50                | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |          |
|                          |                   | <b>21,57</b> | <b>35,07</b> | <b>102,24</b> | <b>722</b>     |          |
| <b>УЖИН 2</b>            |                   |              |              |               |                |          |
| Ряженка                  | 200               | 5,8          | 5            | 8,4           | 108            |          |
| кондитерские изделия     | 30                | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5          |          |
|                          |                   | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |          |
|                          |                   |              |              |               |                |          |
|                          |                   |              |              |               |                |          |
|                          |                   |              |              |               |                |          |
| <b>ОБЕД</b>              |                   |              |              |               |                |          |
| нарезка из свежих овощей | 100               | 2            | 0,8          | 4,6           | 42             | №71      |
| Суп картофельный         | 200               | 1,4          | 2,2          | 10            | 62             | №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           | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |          |
| Хлеб ржаной              | 50                | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |          |
|                          |                   | <b>30,04</b> | <b>18,6</b>  | <b>140,01</b> | <b>814,95</b>  |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                   |              |              |               |                |          |
| Сок фруктовый            | 200               | 1            | -            | 23,4          | 94             |          |
| пицца школьная           | 100               | 13,9         | 10,6         | 26,4          | 260            | №479     |
| фрукты                   | 300               | 1,8          | -            | 18            | 81             |          |
|                          |                   | <b>16,7</b>  | <b>10,6</b>  | <b>67,8</b>   | <b>435</b>     |          |
|                          |                   |              |              |               |                |          |
|                          |                   |              |              |               |                |          |
|                          |                   |              |              |               |                |          |
| <b>ИТОГО:</b>            |                   | <b>77,31</b> | <b>71,77</b> | <b>338,35</b> | <b>2198,45</b> |          |

| 8 день               | Возраст/раход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийно     | №тех.к. |
|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>       | 7-11          | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          |         |
| каша молочная манная | 200/7         | 8,6          | 14           | 43,6          | 296           | №171    |
| Яйцо вареное         | 1             | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63            | №209    |
| Чай с сахаром        | 200           | 0,2          | 0            | 14            | 28            | №376    |
| Хлеб пшеничный       | 65            | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |         |
| Масло сливочное      | 15            | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5         | №14     |
| Сыр                  | 20            | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8          | №15     |
|                      |               | <b>22,89</b> | <b>37,25</b> | <b>90,75</b>  | <b>677,6</b>  |         |
| <b>2 завтрак</b>     |               |              |              |               |               |         |
| Ряженка              | 200           | 5,8          | 5            | 8,4           | 108           |         |
| кондитерские изделия | 30            | 3,8          | 2,9          | 25,5          | 102           |         |
|                      |               | <b>9,6</b>   | <b>7,9</b>   | <b>33,9</b>   | <b>210</b>    |         |
|                      |               |              |              |               |               |         |
|                      |               |              |              |               |               |         |
| <b>ОБЕД</b>          |               |              |              |               |               |         |
| свежие помидоры      | 100           | 2            | 0,8          | 4,6           | 79,1          | №23     |
| суп пшеничный        | 200/12        | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 73,2          | №101    |
| Глов                 | 200           | 38,8         | 19           | 69,4          | 602           | №265    |
| кисель п/я           | 200           | 0,4          | -            | 33,6          | 130           | №951    |
| Хлеб пшеничный       | 65            | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |         |
| хлеб ржаной          | 50            | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7          |         |
|                      |               | <b>47,29</b> | <b>22,52</b> | <b>151,73</b> | <b>989,6</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>       |               |              |              |               |               |         |
| 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    |
|                      |               | <b>4</b>     | <b>22</b>    | <b>76,2</b>   | <b>188</b>    |         |
|                      |               |              |              |               |               |         |
|                      |               |              |              |               |               |         |
| <b>ИТОГО:</b>        |               | <b>83,78</b> | <b>89,67</b> | <b>352,58</b> | <b>2065,2</b> |         |

| 9 день                             | раст/раход | Белки         | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №тех.к. |
|------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 7-11       | 7-11          | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| 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                     | 65         | 4,35          | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| Масло сливочное                    | 15         | 0             | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14     |
| Сыр                                | 20         | 4,64          | 5,9          | 0             | 72,8           | №15     |
|                                    |            | <b>58,91</b>  | <b>52,37</b> | <b>112,34</b> | <b>901,8</b>   |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
| <b>2 завтрак</b>                   |            |               |              |               |                |         |
| кефир                              | 200        | 5,8           | 5            | 8,4           | 108            |         |
| кондитерские изделия               | 30         | 3,2           | 2,5          | 19,9          | 118,5          |         |
|                                    |            | <b>9</b>      | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
| <b>ОБЕД</b>                        |            |               |              |               |                |         |
| огурцы свежие                      | 100        | 2             | 0,8          | 4,6           | 67             | №20     |
| расольник со смет                  | 200/12     | 2,7           | 7,2          | 13,35         | 123,9          | №96     |
| котлеты                            | 100        | 15,55         | 11,55        | 15,7          | 228,75         | №268    |
| макароны                           | 200/5      | 17,54         | 18,7         | 115,86        | 673,02         | №309    |
| компот                             | 200        | 0,04          | 0            | 24,76         | 94,2           | №349    |
| Хлеб пшеничный                     | 65         | 4,35          | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| хлеб ржаной                        | 50         | 2,5           | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
|                                    |            | <b>42,18</b>  | <b>38,7</b>  | <b>206,97</b> | <b>1292,17</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |            |               |              |               |                |         |
| 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           |         |
|                                    |            | <b>2,3</b>    | <b>1,1</b>   | <b>63</b>     | <b>267,1</b>   |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
|                                    |            |               |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>                      |            | <b>112,39</b> | <b>99,67</b> | <b>410,61</b> | <b>2687,57</b> |         |

| 10 день               | раст/раход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №тех.к. |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7-11       | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| каша геркулесовая     | 200/5      | 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        | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| Масло сливочное       | 15         | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14     |
| Сыр                   | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8           | №15     |
|                       |            | <b>22,15</b> | <b>34,95</b> | <b>78,09</b>  | <b>675,04</b>  |         |
| <b>2 завтрак</b>      |            |              |              |               |                |         |
| кисломолочный напиток | 200        | 5,8          | 5            | 8,4           | 108            |         |
| кондитерские изделия  | 30         | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5          |         |
|                       |            | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |         |
|                       |            |              |              |               |                |         |
|                       |            |              |              |               |                |         |
|                       |            |              |              |               |                |         |
| <b>ОБЕД</b>           |            |              |              |               |                |         |
| салат витаминный      | 100        | 8,3          | 6,8          | 24,7          | 199            | №49     |
| суп вермишелевый      | 200/12     | 2,15         | 2,27         | 13,71         | 83,8           | №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        | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| хлеб ржаной           | 50         | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                       |            | <b>48,4</b>  | <b>35,87</b> | <b>153,27</b> | <b>1083,55</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |            |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                       |            | <b>10,8</b>  | <b>10,2</b>  | <b>105,5</b>  | <b>555</b>     |         |
|                       |            |              |              |               |                |         |
|                       |            |              |              |               |                |         |
|                       |            |              |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>         |            | <b>90,35</b> | <b>88,52</b> | <b>365,16</b> | <b>2540,09</b> |         |

| 11 день                  | раст/раход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №тех.к. |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11       | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| макароны с сахаром       | 1          | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | №209    |
| какао                    | 200        | 0,2          | 0            | 14            | 28             | №376    |
| Хлеб пшеничный           | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| Масло сливочное          | 15         | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14     |
| Сыр                      | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8           | №15     |
|                          |            | <b>14,29</b> | <b>23,25</b> | <b>47,15</b>  | <b>381,6</b>   |         |
| <b>2 завтрак</b>         |            |              |              |               |                |         |
| йогурт                   | 200        | 5,8          | 5            | 8,4           | 108            |         |
| кондитерские изделия     | 30         | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5          |         |
|                          |            | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |         |
|                          |            |              |              |               |                |         |
|                          |            |              |              |               |                |         |
|                          |            |              |              |               |                |         |
| <b>ОБЕД</b>              |            |              |              |               |                |         |
| нарезка из свежих овощей | 100        | 2            | 0,8          | 4,6           | 41             | №70     |
| суп рисовый              | 200/12     | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 73,2           | №101    |
| гуляш                    | 90         | 11,29        | 11,69        | 3,6           | 164,02         | №268    |
| Картофельное пюре        | 200        | 4,2          | 3,1          | 31            | 212            | №310    |
| компот                   | 200        | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2           | №349    |
| Хлеб пшеничный           | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| хлеб ржаной              | 50         | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                          |            | <b>23,62</b> | <b>18,31</b> | <b>108,09</b> | <b>689,72</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |            |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                          |            | <b>4,4</b>   | <b>22,6</b>  | <b>85</b>     | <b>235</b>     |         |
|                          |            |              |              |               |                |         |
|                          |            |              |              |               |                |         |
|                          |            |              |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>            |            | <b>51,31</b> | <b>71,66</b> | <b>268,54</b> | <b>1532,82</b> |         |

| 12 день                 | раст/раход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №тех.к. |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 7-11       | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| каша молочная пшеничная | 200/7      | 8,6          | 14           | 43,6          | 296            | №171    |
| Чай с сахаром           | 200        | 0,2          | 0            | 14            | 28             | №376    |
| Хлеб пшеничный          | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| Масло сливочное         | 15         | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14     |
| Сыр                     | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8           | №15     |
|                         |            | <b>17,79</b> | <b>32,65</b> | <b>90,45</b>  | <b>614,6</b>   |         |
| <b>2 завтрак</b>        |            |              |              |               |                |         |
| кисломолочный напиток   | 200        | 5,8          | 5            | 8,4           | 108            |         |
| кондитерские изделия    | 30         | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5          |         |
|                         |            | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |         |
|                         |            |              |              |               |                |         |
|                         |            |              |              |               |                |         |
|                         |            |              |              |               |                |         |
| <b>ОБЕД</b>             |            |              |              |               |                |         |
| свежие помидоры         | 100        | 2            | 0,8          | 4,6           | 79,1           | №23     |
| борщ со сметаной        | 200/12     | 1,45         | 3,93         | 100,2         | 82             | №82     |
| котлета                 | 100        | 15,55        | 11,55        | 15,7          | 228,75         | №268    |
| макароны отварные       | 200/5      | 17,54        | 18,7         | 115,86        | 673,02         | №309    |
| компот                  | 200        | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2           | №349    |
| Хлеб пшеничный          | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |         |
| хлеб ржаной             | 50         | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                         |            | <b>40,93</b> | <b>35,43</b> | <b>293,82</b> | <b>1262,37</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |            |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                         |            | <b>3,7</b>   | <b>7,2</b>   | <b>63,8</b>   | <b>353,5</b>   |         |
|                         |            |              |              |               |                |         |
|                         |            |              |              |               |                |         |
|                         |            |              |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>           |            | <b>71,42</b> | <b>82,78</b> | <b>476,37</b> | <b>2456,97</b> |         |

| 13 день                     | раст/раход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | каорийны     | №тех.к. |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>              | 7-11       | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11         |         |
| каша молочная рисовая       | 200/7      | 8,6          | 14           | 43,6          | 296          | №171    |
| Яйцо вареное                | 1          | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63           | №209    |
| Чай с сахаром               | 200        | 0,2          | 0            | 14            | 28           | №376    |
| Хлеб пшеничный              | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3        |         |
| Масло сливочное             | 15         | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5        | №14     |
| Сыр                         | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8         | №15     |
|                             |            | <b>22,89</b> | <b>37,25</b> | <b>90,75</b>  | <b>677,6</b> |         |
| <b>УЖИН 2</b>               |            |              |              |               |              |         |
| кефир                       | 200        | 5,8          | 5            | 8,4           | 108          |         |
| кондитерские изделия        | 30         | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5        |         |
|                             |            | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b> |         |
|                             |            |              |              |               |              |         |
|                             |            |              |              |               |              |         |
| <b>ОБЕД</b>                 |            |              |              |               |              |         |
| свежие огурцы               | 100        | 2            | 0,8          | 4,6           | 67           | №20     |
| суп уха из рыбных консервов | 200/12     | 2,24         | 8            | 18,4          | 150          | №62     |
| тефтели                     | 90         | 13,25        | 14,52        | 16,76         | 250,9        | №279    |
| Картофельнок пюре           | 200        | 4,2          | 3,1          | 31            | 212          | №310    |
| компот                      | 200        | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2         | №349    |
| Хлеб пшеничный              | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3        |         |
| хлеб ржаной                 | 50         | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7         |         |
|                             |            | <b>26,08</b> | <b>26,87</b> | <b>128,22</b> | <b>879,4</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |            |              |              |               |              |         |
| 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    |
|                             |            | <b>15,3</b>  | <b>13,6</b>  | <b>94,3</b>   | <b>524,3</b> |         |
|                             |            |              |              |               |              |         |
|                             |            |              |              |               |              |         |
|                             |            |              |              |               |              |         |
|                             |            |              |              |               |              |         |
| <b>ИТОГО:</b>               |            | <b>73,27</b> | <b>85,22</b> | <b>341,57</b> | <b>2308</b>  |         |

|                          |            |              |              |               |               |      |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
|                          |            |              |              |               |               |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
| 14 день                  | раст/раход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийность  |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11       | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          | №50  |
| зеленый горошек          | 60         | 1,86         | 0,12         | 3,9           | 24            | №210 |
| омлет                    | 200        | 18,99        | 28,32        | 3,51          | 345,9         | №376 |
| Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0            | 14            | 28            |      |
| Хлеб пшеничный           | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         | №14  |
| Масло сливочное          | 15         | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5         | №15  |
| Сыр                      | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8          |      |
|                          |            | <b>30,04</b> | <b>47,09</b> | <b>54,26</b>  | <b>688,5</b>  |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
| <b>2 завтрак</b>         |            |              |              |               |               |      |
| Ряженка                  | 200        | 5,8          | 5            | 8,4           | 108           |      |
| кондитерские изделия     | 30         | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5         |      |
|                          |            | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>  |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
| <b>ОБЕД</b>              |            |              |              |               |               | №71  |
| нарезка из свежих овощей | 100        | 2            | 0,8          | 4,6           | 42            | №96  |
| расольник со смет        | 200/12     | 2,7          | 7,2          | 13,35         | 123,9         | №229 |
| рыба тушеная             | 100        | 15           | 8,5          | 7             | 162,5         | №302 |
| Рис отварной             | 200        | 7            | 7,8          | 61,6          | 241,1         | №349 |
| компот                   | 200        | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2          |      |
| Хлеб пшеничный           | 65         | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |      |
| хлеб ржаной              | 50         | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7          |      |
|                          |            | <b>31,09</b> | <b>24,75</b> | <b>144,01</b> | <b>769</b>    |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |            |              |              |               |               |      |
| Сок фруктовый            | 200        | 1            | -            | 23,4          | 94            |      |
| кондитерские изделия     | 30         | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5         | №338 |
| фрукты                   | 300        | 1,2          | 1,2          | 29,4          | 141           |      |
|                          |            | <b>5,4</b>   | <b>3,7</b>   | <b>72,7</b>   | <b>353,5</b>  |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |
| <b>ИТОГО:</b>            |            | <b>75,53</b> | <b>83,04</b> | <b>311,87</b> | <b>2065,5</b> |      |
|                          |            |              |              |               |               |      |

| 15 день                                  | Возраст/рост (г/см) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Лорийное      | №тех.к. |
|------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                           | 7-11                | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          |         |
| каша молочная пшенная                    | 200/7               | 8,6          | 14           | 43,6          | 296           | №171    |
| Чай с сахаром                            | 200                 | 0,2          | 0            | 14            | 28            | №376    |
| Хлеб пшеничный                           | 65                  | 4,3          | 0,4          | 32,7          | 105           |         |
| 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         |         |
|                                          |                     | <b>23,5</b>  | <b>37,2</b>  | <b>91,2</b>   | <b>680,35</b> |         |
| <b>УЖИН 2</b>                            |                     |              |              |               |               |         |
| кефир                                    | 200                 | 6            | 6,4          | 7,6           | 118           |         |
| булка                                    | 80                  | 1,5          | 6            | 11            | 118,5         |         |
|                                          |                     | <b>7,5</b>   | <b>12,4</b>  | <b>18,6</b>   | <b>236,5</b>  |         |
| <b>ОБЕД</b>                              |                     |              |              |               |               |         |
| свежие помидоры                          | 100                 | 2            | 0,8          | 4,6           | 79,1          | №23     |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/12              | 1,45         | 3,93         | 100,2         | 82            | №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          |         |
|                                          |                     | <b>25,74</b> | <b>19,88</b> | <b>197,51</b> | <b>766,75</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |                     |              |              |               |               |         |
| 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    |
|                                          |                     | <b>6</b>     | <b>4,1</b>   | <b>78,3</b>   | <b>381</b>    |         |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                     | <b>62,74</b> | <b>73,58</b> | <b>385,61</b> | <b>2064,6</b> |         |

| 16 день                  | Возраст/рост (см) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийно     | №тех.к. |
|--------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11              | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          |         |
| 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           | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |         |
| Масло сливочное          | 15                | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5         | №14     |
|                          |                   | <b>14,29</b> | <b>28,08</b> | <b>99,2</b>   | <b>656,53</b> |         |
| <b>2 завтрак</b>         |                   |              |              |               |               |         |
| кисломолочный напиток    | 200               | 5,4          | 5            | 21,6          | 158           |         |
| кондитерские изделия     | 30                | 0,9          | 0,8          | 24,3          | 102,6         |         |
|                          |                   | <b>6,3</b>   | <b>5,8</b>   | <b>45,9</b>   | <b>260,6</b>  |         |
| <b>ОБЕД</b>              |                   |              |              |               |               |         |
| свежие огурцы            | 100               | 2            | 0,8          | 4,6           | 67            | №20     |
| суп с фрикадельками      | 200/20            | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,8         | №104    |
| макаронны 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              | 100               | 5            | 1            | 42,5          | 141           |         |
|                          |                   | <b>42,96</b> | <b>38,05</b> | <b>205,32</b> | <b>1276,3</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                   |              |              |               |               |         |
| Сок фруктовый            | 200               | 1            | 0            | 23,4          | 94            |         |
| кондитерские изделия     | 65                | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |         |
| фрукты                   | 300               | 1,2          | 1,2          | 29,4          | 141           | №338    |
|                          |                   | <b>6,55</b>  | <b>1,65</b>  | <b>85,5</b>   | <b>340,3</b>  |         |
| <b>ИТОГО:</b>            |                   | <b>70,1</b>  | <b>73,56</b> | <b>435,92</b> | <b>2533,4</b> |         |

| 17 день                 | Возраст/рост | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | №техн.к. |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 7-11         | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          |          |
| зеленый горошек         | 60           | 1,86         | 0,12         | 3,9           | 24            | №50      |
| омлет                   | 200          | 18,99        | 28,32        | 3,51          | 345,9         | №210     |
| Хлеб пшеничный          | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |          |
| 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      |
|                         |              | <b>33,36</b> | <b>50,81</b> | <b>65,75</b>  | <b>805,7</b>  |          |
| <b>2 завтрак</b>        |              |              |              |               |               |          |
| Кефир                   | 200          | 5,6          | 6,4          | 8,2           | 146           |          |
| кондитерские изделия    | 40           | 2,1          | 2,9          | 20,4          | 120           |          |
|                         |              | <b>7,7</b>   | <b>9,3</b>   | <b>28,6</b>   | <b>266</b>    |          |
| <b>ОБЕД</b>             |              |              |              |               |               |          |
| салат витаминный        | 100          | 8,3          | 6,8          | 24,7          | 199           | №49      |
| суп полевой со сметаной | 200/12       | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 73,2          | №101     |
| рыба тушеная            | 100          | 15           | 8,5          | 7             | 162,5         | №229     |
| Рис отварной            | 200          | 7            | 7,8          | 61,6          | 241,1         | №302     |
| Компот из сухофруктов   | 200          | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2          | №349     |
| Хлеб ржаной             | 50           | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7          |          |
|                         |              | <b>34,58</b> | <b>25,87</b> | <b>150,74</b> | <b>840,7</b>  |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |              |              |              |               |               |          |
| Сок фруктовый           | 200          | 1            | -            | 23,4          | 94            |          |
| плюшка                  | 80           | 1,5          | 6            | 11            | 118,5         |          |
| фрукты                  | 300          | 1,8          | -            | 18            | 81            |          |
|                         |              | <b>4,3</b>   | <b>6</b>     | <b>52,4</b>   | <b>293,5</b>  |          |
|                         |              |              |              |               |               |          |
|                         |              |              |              |               |               |          |
|                         |              |              |              |               |               |          |
|                         |              |              |              |               |               |          |
| <b>ИТОГО:</b>           |              | <b>80,48</b> | <b>91,98</b> | <b>297,49</b> | <b>2205,9</b> |          |

| 18 день                  | Возраст/рост | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийность   | №тех.к. |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11         | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |         |
| яйцо                     | 1            | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | №209    |
| каша молочная манная     | 200/7        | 8,6          | 14           | 43,6          | 296            | №171    |
| Чай с сахаром            | 200          | 0,2          | 0            | 14            | 28             | №376    |
| Хлеб пшеничный           | 65           | 4,3          | 0,4          | 32,7          | 105            |         |
| Масло сливочное          | 15           | 0,1          | 11,7         | 0,1           | 110,1          | №14     |
| Хлеб ржаной              | 50           | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7           |         |
|                          |              | <b>18,3</b>  | <b>30,7</b>  | <b>90,7</b>   | <b>602,1</b>   |         |
| <b>2 завтрак</b>         |              |              |              |               |                |         |
| Ряженка                  | 200          | 5,8          | 5            | 8,4           | 108            |         |
| кондитерские изделия     | 30           | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5          |         |
|                          |              | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>   |         |
| <b>Обед</b>              |              |              |              |               |                |         |
| нарезка из свежих овощей | 100          | 2            | 0,8          | 4,6           | 42             | №71     |
| суп гороховый            | 200          | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,8          | №102    |
| курица запеченная        | 100          | 22,06        | 18,23        | 5,88          | 276,25         | №293    |
| каша гречневая           | 200/5        | 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           |         |
|                          |              | <b>35,75</b> | <b>29,51</b> | <b>114,83</b> | <b>897,75</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |              |              |              |               |                |         |
| 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    |
|                          |              | <b>20,49</b> | <b>13,27</b> | <b>55,4</b>   | <b>422</b>     |         |
|                          |              |              |              |               |                |         |
|                          |              |              |              |               |                |         |
|                          |              |              |              |               |                |         |
|                          |              |              |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО:</b>            |              | <b>83,54</b> | <b>80,98</b> | <b>289,23</b> | <b>2148,35</b> |         |

| 19 день                            | Возраст/рост | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийно     | №тех.к. |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 7-11         | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          |         |
| каша молочная геркулесовая         | 200/5        | 6,66         | 10,1         | 22,64         | 216,44        | №69     |
| какао                              | 200          | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2         | №382    |
| Хлеб пшеничный                     | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |         |
| Масло сливочное                    | 15           | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5         | №14     |
| Сыр                                | 20           | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8          | №15     |
|                                    |              | <b>19,17</b> | <b>32,47</b> | <b>80,98</b>  | <b>652,24</b> |         |
| <b>2-ой завтрак</b>                |              |              |              |               |               |         |
| кондитерские изделия               | 30           | 3,8          | 2,9          | 25,5          | 146           |         |
| ряженка                            | 200          | 5,4          | 5            | 21,6          | 158           |         |
|                                    |              | <b>5,4</b>   | <b>5</b>     | <b>21,6</b>   | <b>158</b>    |         |
| <b>ОБЕД</b>                        |              |              |              |               |               |         |
| нарезка из свежей капусты          | 60           | 0,85         | 3,05         | 5,41          | 52,44         | №45     |
| суп уха из рыбных консервов со см. | 200/12       | 2,24         | 8            | 18,4          | 150           | №62     |
| картофельное пюре                  | 200/5        | 4,2          | 3,1          | 31            | 212           | №302    |
| тефтели                            | 90           | 13,25        | 14,52        | 16,76         | 250,87        | №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                     | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |         |
|                                    |              | <b>23,08</b> | <b>29,17</b> | <b>117,58</b> | <b>830,21</b> |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |              |              |              |               |               |         |
| 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    |
|                                    |              | <b>10,8</b>  | <b>10,2</b>  | <b>105,5</b>  | <b>555</b>    |         |
| <b>ИТОГО:</b>                      |              | <b>59,17</b> | <b>76,84</b> | <b>325,66</b> | <b>2195,5</b> |         |

| 20 день                  | Возраст/рост | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийнос     | №техн.к. |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11         | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11           |          |
| каша молочная рисовая    | 200/7        | 8,6          | 14           | 43,6          | 296            | №171     |
| кофейный напиток         | 200          | 1,4          | 1,6          | 22,3          | 105            | №1024    |
| Хлеб пшеничный           | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |          |
| Масло сливочное          | 15           | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5          | №14      |
|                          |              | <b>14,35</b> | <b>28,35</b> | <b>98,75</b>  | <b>618,8</b>   |          |
| <b>УЖИН 2</b>            |              |              |              |               |                |          |
| кисломолочный напиток    | 200          | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            |          |
| кондитерские изделия     | 30           | 0,9          | 0,8          | 24,3          | 102,6          |          |
|                          |              | <b>6,3</b>   | <b>5,8</b>   | <b>45,9</b>   | <b>260,6</b>   |          |
|                          |              |              |              |               |                |          |
|                          |              |              |              |               |                |          |
|                          |              |              |              |               |                |          |
| <b>ОБЕД</b>              |              |              |              |               |                |          |
| салат из свеклы отварной | 100          | 1,43         | 6,09         | 8,36          | 93,9           | №52      |
| Щи из свежей капусты     | 200/10       | 1,4          | 3,91         | 6,79          | 67,8           | №88      |
| курица запеченая         | 90           | 19,85        | 16,4         | 5,29          | 248,6          | №293     |
| макароны отварные        | 200/5        | 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           | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3          |          |
|                          |              | <b>42,76</b> | <b>45,6</b>  | <b>182,31</b> | <b>1248,22</b> |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |              |              |              |               |                |          |
| 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             |          |
|                          |              | <b>15,9</b>  | <b>12,4</b>  | <b>82,9</b>   | <b>464,3</b>   |          |
|                          |              |              |              |               |                |          |
|                          |              |              |              |               |                |          |
|                          |              |              |              |               |                |          |
| <b>ИТОГО:</b>            |              | <b>79,41</b> | <b>92,15</b> | <b>409,86</b> | <b>2591,92</b> |          |

| 21 день                  | Возраст/рост | Белки        | Жиры         | Углеводы      | калорийность  | №техн.к. |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>           | 7-11         | 7-11         | 7-11         | 7-11          | 7-11          |          |
| яйцо вареное             | 1            | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63            | №209     |
| какао                    | 200          | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2         | №382     |
| каша пшеничная           | 200/7        | 8,6          | 14           | 43,6          | 296           | №171     |
| Хлеб пшеничный           | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |          |
| масло сливочное          | 15           | 0            | 12,3         | 0,15          | 112,5         | №14      |
| хлеб ржаной              | 50           | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7          |          |
|                          |              | <b>21,57</b> | <b>35,07</b> | <b>102,24</b> | <b>722</b>    |          |
| <b>2 завтрак</b>         |              |              |              |               |               |          |
| Ряженка                  | 200          | 5,8          | 5            | 8,4           | 108           |          |
| кондитерские изделия     | 30           | 3,2          | 2,5          | 19,9          | 118,5         |          |
|                          |              | <b>9</b>     | <b>7,5</b>   | <b>28,3</b>   | <b>226,5</b>  |          |
|                          |              |              |              |               |               |          |
|                          |              |              |              |               |               |          |
|                          |              |              |              |               |               |          |
| <b>ОБЕД</b>              |              |              |              |               |               |          |
| нарезка из свежих овощей | 100          | 2            | 0,8          | 4,6           | 42            | №71      |
| Суп картофельный         | 200          | 1,4          | 2,2          | 10            | 62            | №12/2    |
| рис отварной             | 200          | 7            | 7,8          | 61,6          | 241,1         | №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           | 65           | 4,35         | 0,45         | 32,7          | 105,3         |          |
| Хлеб ржаной              | 50           | 2,5          | 0,5          | 21,25         | 70,7          |          |
|                          |              | <b>32,84</b> | <b>23,3</b>  | <b>170,61</b> | <b>844,05</b> |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |              |              |              |               |               |          |
| Сок фруктовый            | 200          | 1            | -            | 23,4          | 94            |          |
| пицца школьная           | 100          | 13,9         | 10,6         | 26,4          | 260           | №479     |
| фрукты                   | 300          | 1,8          | -            | 18            | 81            |          |
|                          |              | <b>16,7</b>  | <b>10,6</b>  | <b>67,8</b>   | <b>435</b>    |          |
|                          |              |              |              |               |               |          |
|                          |              |              |              |               |               |          |
| <b>ИТОГО:</b>            |              | <b>80,11</b> | <b>77,1</b>  | <b>368,95</b> | <b>2228</b>   |          |