

«Утверждаю»
 Начальник ЗОЛ «Металлург»
 _____ Сурун-оол Т.И.
 «16» июня 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей и подростков
 в стационарном лагере “Металлург”

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День								
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом сл.	250/10	8	14,25	44,7	339	1,77	411
	Омлет с сыром	80/20	5,1	4,6	0,3	63,0	0	453
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144,0	1,3	1025
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		33,25	31,7	89,35	818,63	6,5	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	350/10/10	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14	221
	Рулет из говядины с соусом	100/30	31,38	23,69	3,68	353,4	4,31	697
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744

	Напиток апельсиновый витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		53,6	36,54	145,98	1137,2	23,57	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25,0	920
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Итого за полдник		8,73	10,26	76,23	417,5	27,6	
Ужин	Рыба тушеная в сметане с овощами	130	10,4	20,9	0	230,0	0	631
	Рис отварной	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		30,06	33,02	69,1	679,7	75,3	
2 Ужин	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за первый день		137,24	117,62	416,76	3295,03	134,4	
2 День								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»с	250/10	36,4	26,3	48,1	569,0	0,78	499

	маслом сл.							
	Пудинг из творога с морковью с молочным соусом	80/30	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1024
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		51,2	29,7	81,1	813,3		
Обед	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей и сметан.	350/10/10	2,6	7,1	7,1	153,0	10,74	208
	Азу из говядины	75/200	26,5	28,3	5,4	381,86	1,7	
	Кисель п/г. Витаминизир.	200	0,16	0,16	37,36	154,5	6,0	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		44,82	49,59	147,96	1279,56	20,44	
Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38	302	4,0	
Ужин	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Котлета рубленая из кур с соус.	130/30	20,44	20,9	21,6	355,33	1,08	558
	Макароны отварные	200	4,72	8,07	43,2	264,0	0	748
	Чай с сахаром	200	0, 1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		40,7	35,2	96,91	853,03	74,48	
2 Ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за второй день		155	127,79	408,45	3558,49	102,64	

3 День								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	250/10	8,0	14,25	44,7	339,0	1,77	411
	Шарлотка с яблоками, фр.соус	80/50	5,0	5,02	0	68,6	0,14	41
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		24,7	19,97	76,8	572,9	61,91	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Рассольник с мясом кур и сметан	350/10/10	2,6	7,0	14,9	133,0	14,42	176
	Котлета рыбная	130/30	9,5	10,06	8,6	162,5	12,8	267
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744
	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,2	10,4	41,0	0,5	
	Хлеб пшеничный	100	3,3	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		31,56	33,72	138,74	1003,3	34,32	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	20,0	920
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Напиток из плодов/ягод.	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23	423,5	22,6	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Плов с мясом говядины	75/200	11,1	23,4	2,93	267,05	0,02	631
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		43,04	34,16	94,6	904,5	86,4	
2 Ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р

	кулинарные изделия							
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за третий день		119,63	101,43	422,47	3146,2	206,73	
4 День								
Завтрак	Каша рисовая с мас.слив.	250/10	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	467
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Шаньга	80	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	1025
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		30,9	22,12	48,52	559,16	1,66	
Обед	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	350/10/10	2,97	7,14	20,37	157,5	13,93	216
	Колбасные изделия отварные	100/30	26,5	28,4	33,8	497,0	14,4	637
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Напиток из шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	1047
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		33,41	32	147,27	1020,7	86,33	
Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	920
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38	302	4,0	
Ужин	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Жаркое с курицей	75/200	18,9	18,6	49,2	440	0,4	649
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р

	Итого за ужин		31,36	37,7	78,24	764,75	73,42	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за четвертый день		113,59	106	356,51	2960,61	167,05	
5 День								
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	250/10	9,67	14,77	44,42	349,25	1,77	411
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	453
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Пироги печеные с капустой	60						
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1024
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		34,67	27,37	78,02	719,55	3,07	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Суп картофельный с рыбой	350	12,9	10,11	22,47	232,75	11,06	225
	Курица тушеная в сметан соусе	75/200	18,5	20,0	17,2	323,05	0,02	697
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744
	Компот из с/ф витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		62,26	54,87	159,71	1391,41	19,86	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25,0	920
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23	423,5	27,6	

Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2	81
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Шницель из мяса говядины	100	26,5	28,3	5,4	381,86	1,7	362
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		41,7	22,32	108	785,95	60,04	
2 ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за пятый день		158,96	118,14	458,06	3562,41	112,07	
6 День								
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом слив	250/10	36,4	26,3	48,1	569,0	0,78	499
	Ватрушка с творогом	80						
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	1025
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		43,3	30,2	90,1	803,5	2,08	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Борщ с мясом говядины и смет.	350/10/10	2,24	6,72	8,71	106,05	25,72	196
	Котлеты рубленые из кур с соусом	130/30	9,5	10,06	8,6	162,5	12,8	267
	Гречка рассыпчатая	200	4,72	8,07	43,2	264,0	0	748
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	10,4	41,0	0,5	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		27,82	31,05	126,31	902,95	45,62	

Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38	302	4,0	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Азу из говядины	75/200	29,54	26,36	18,86	430,68	8,64	650
	Чай с сахаром	200	0, 1	0	15,0	0	60,0	1009
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого ужин		45,48	31,82	71,86	741,18	70,64	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за шестой день		131,62	104,25	368,55	3016,63	192,68	
7 День								
Завтрак	Каша овсяная на молоке с масл.	250/10	10,9	16,7	46,4	373,7	1,7	411
	Круасан с вар сгущ.	80	5,0	5,02	0	68,6	0,14	41
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	1025
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		31,1	25,72	88,5	751,6	3,14	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Суп «Кудрявый»	350/10	6,09	0,95	25,41	149,87	5,18	36
	Котлета «Особая»	100/30	18,5	20,0	17,2	323,05	0,02	697
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Напиток апельсиновый	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932

	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		43,59	27,85	163,71	1105,52	12,32	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25,0	920
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23	423,5	27,6	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Плов с курицей	75/200	19,2	22,5	20,13	360,1	0,04	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого ужин		39,14	38,66	90,13	850,6	77,34	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,0	9,6	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	37,7	242,0	1,5	
	Итого за седьмой день		134,16	105,81	456,27	3373,22	121,9	
8 День								
Завтрак	Омлет натуральный	80	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	467
	Каша пшенная с маслом	250/10	8,0	14,25	44,7	339,0	1,77	411
	Масло сливочное,	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Сыр твёрдый	20,0	5,0	5,2	0	68,6	0,14	41
	Чай с сахаром	200	0,01	0	15,0	60,0	0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		27,31	18,82	38,52	475,16	0,36	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81

	Суп картофельный с горохом и говядиной	350/10	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14	221
	Гуляш	75/50	18,9	18,6	49,2	440,0	0,4	649
	Гречка рассыпчатая	200	4,72	8,07	43,2	264,0	0	748
	Компот из с/ф витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		33,58	30,55	152,8	1030,6	19,64	
Полдник	Напиток из свежих ягод витаминизированный	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	1047
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Итого за полдник		3,93	2,48	66,63	317,5	25,0	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,26	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Картофель, запеченный с рыбой	75/200	20,9	22,6	16,8	356,4	0,49	83
	Чай с сахаром	200	0, 1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		41,54	36,13	113	930,9	62,49	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за восьмой день		121,6	99,98	407,05	3068,16	109,13	
9 День								
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	250/10	6,57	14,57	31,32	282,75	1,65	411
	Пицца с колбас. издел	80	5,0	5,2	0	68,6	0,14	41
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1024
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р

	Итого за завтрак		26,37	23,17	64,32	595,65	3,09	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Щи с мясом и сметаной	350/10/10	2,6	7,0	14,9	133,0	14,42	176
	Курица отварная с соусом	130/50	9,5	10,06	8,6	162,5	12,8	267
	Макароньы отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,2	10,4	41,0	0,5	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		31	24,16	128	859,1	34,34	
Полдник	Молоко	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38	302	4,0	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Гуляш из говядины	75/50	26,5	28,3	5,4	381,86	1,7	362
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0	744
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Чай с сахаром и лимоном	200	0, 1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		53,84	44,22	107,84	1029,5	63,7	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за девятый день		124,49	99,83	382,64	3028,25	106,63	
10 День								
Завтрак	Каша рисовая на молоке с масл.	250/15	36,4	26,3	48,1	569	0,78	499

	Шарлотка с яблоками	80	5,0	5,2	0	68,6	0,14	41
	Чай с сахаром	200	3,6	3,3	2,5	144,0	1,3	1025
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		28,05	27,7	66,25	761,23	6,64	
Обед	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	350/10	2,6	7,1	7,1	153,0	10,74	208
	Колбасные изделия отварные с соусом	100/30	10,4	20,9	0	230,0	0	631
	Рагу овощное	200	4,0	10,7	17,0	180,0	15,3	123
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	10,4	41,0	0,5	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		35,64	44,62	121,84	1087,6	13,24	
Полдник	Напиток из шиповника витамин.	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Мучное кондитерское изделие	60	6,34	6,5	38,28	236,5	0,8	1085
	Итого за полдник		7,34	6,7	38,28	328,5	4,8	
Ужин	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44	6,6	81
	Жаркое по-домашнему из говядины	75/200	29,54	26,36	18,86	430,68	8,64	650
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		45,60	31,86	72,36	744,38	77,82	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	

	Итого за десятый день		127,23	107,24	334,83	3163,71	103,86	
11 день								
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	250/10	8,0	14,25	44,7	339,0	1,77	411
	Шаньга	80	5,1	4,6	0,3	63,0	0	453
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
	Сыр твёрдый	20,0	5,0	5,2	0	68,6	0,14	41
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1024
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		29,96	24,31	99,76	784,8	7,77	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Уха по-Ростовски	350	12,9	10,11	22,47	232,75	11,06	225
	Курица тушеная в сметкан.coусе	130	29,54	23,36	18,86	430,68	8,64	111
	Макаронны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Компот из с/ф витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		43,6	39,36	116,16	1003,08	30,16	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25,0	920
	Кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23	423,5	27,6	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Гуляш из говядины	75/50	18,5	20,0	17,23	323,05	0,02	654
	Каша гречневая, рассыпчатая	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	42

	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		34,84	24,06	102,2	750,5	62,4	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за одиннадцатый день		128,73	101,31	430,45	3203,88	129,43	
12 День								
Завтрак	Каша овсяная на молоке с масл	250/10	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	467
	Лепешка с сыром	80	5,0	5,2	0	68,6	0,14	41
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	102,9	0	42
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1014
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		22,25	34,4	72,38	700,2	3,21	
Обед	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Щи с мясом и сметаной	350/10	2,24	6,72	8,71	106,05	25,72	195
	Жаркое по-домашнему с курицей	75/200	26,5	28,4	33,8	497,0	14,4	637
	Напиток из шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	1047
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		39,82	33,88	142,34	1045,5	97,76	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0	92,0	4,0	С р
	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38	302	4,0	
Ужин	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753

	Котлета «Особая» с соусом	100/30	17,8	17,5	14,3	286	0	654
	Чай с сахаром	200	0, 1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		45,6	31,86	72,36	744,38	75,24	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за двенадцатый день		115,95	103,22	369,54	2965,48	181,57	
13 День								
Завтрак	Суп молочный с макарон. изд	250/10	10,9	16,7	46,4	373,7	1,7	411
	Шарлотка с яблоками	80	5,1	4,6	0,3	63,0	0	453
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	1025
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	41
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		36,3	29,9	89,1	809	3	
Обед	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	350/10/10	3,22	5,95	21,2	151,2	12,14	221
	Рыба, запеченная с овощами	130	26,5	28,3	5,4	381,86	1,7	632
	Рис припущенный	200	7,54	0,9	38,7	193,2	0,02	753
	Компот из с/ф витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110,0	0,5	932
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		45,38	49,05	130,81	1156,46	27,74	
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25,0	920

	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6	1031
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23	423,5	27,6	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Котлета из курицы	130/30	20,9	22,6	16,8	356,4	0,49	83
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,72	8,07	43,2	264,0	0	748
	Чай с сахаром и лимоном	200	0, 1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		41,56	36,13	113	930,9	62,49	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за тринадцатый день		143,57	128,66	445,24	3561,86	122,33	
14 День								
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом сл	250/10	7,55	7,0	22,8	184,5	1,15	93
	Круассан свар. сгущенкой	80	5,0	5,02	0	68,6	0,14	41
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	102,9	0	42
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	1024
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Итого за завтрак		19,1	23,57	55,78	525,5	2,59	
Обед	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8	2,0	81
	Борщ с мясом и сметаной	350/10/10	6,09	0,95	25,4	149,87	5,18	36
	Шницель рубленый из говядины с соусом	100/30	26,5	28,4	33,8	497,0	14,4	637
	Рагу овощное	200	4,0	10,7	17,0	180,0	15,3	123

	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	10,4	41	0,5	941
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4	0	С р
	Итого за обед		39,13	35,31	122	983,07	22,98	
Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210,0	0	С р
	Напиток ягодный витаминизированный	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	1047
	Итого за полдник		2,38	2,28	69,18	307	70,0	
Ужин	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0	6,6	81
	Плов с курицей	75/200	17,8	17,5	14,3	286,0	0	654
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0	60,0	1009
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0	С р
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,76	20,0	104,4	0	С р
	Итого за ужин		53,52	34,03	99,42	907,1	82,21	
2 Ужин	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	1032
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	С р
	Итого за 2 ужин		10,6	6,1	36,1	242,0	1,5	
	Итого за четырнадцатый день		124,73	101,29	382,48	2964,67	179,28	
	Всего за четырнадцать дней		1820,06	1522,57	5647,67	44746,37	1969,77	
	Среднее значение за период		130,0	108,76	403,41	3196,17	140,7	
	Содержание в % от калорийности		4,07	3,4	12,62			