

Согласовано:

Начальник ОУ с дневным пребыванием  
детей в период каникул при  
МБОУ «Новороссийская СОШ»

 Л.П. Зелепугина

«27»  2025 г.

Утверждаю:

Врио директора  
«МБОУ Новороссийская СОШ»

 Д.Н. Потыковский

«28»  2025 г.



**Меню**  
**для оздоровительного учреждения с**  
**дневным пребыванием детей**  
**в период каникул**  
**при МБОУ «Новороссийская средняя**  
**общеобразовательная школа»**  
**(12 – 17 лет)**

(Составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А.Вагнера» Пермь, 2021)

Школа

Новороссийская СОШ

Утвердил: должность

директор лагеря

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Зелепугина Л.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2025

день

месяц

год

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                               | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептур |
|--------|-------------|----------------|-------------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|------------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | каша рисовая молочная               | 250          | 6,29  | 7,95  | 39,24    | 253,6        | 236        |
|        |             |                |             |                                     |              |       |       |          |              |            |
|        |             |                | гор.напиток | какао с молоком сгущенным           | 200          | 3,2   | 3,6   | 19,2     | 122          | 463        |
|        |             |                | хлеб        | пшеничный                           | 50           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 117          | 573        |
|        |             |                | фрукты      |                                     |              |       |       |          |              |            |
|        |             |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04  | 0,39  | 11,94    | 59,4         | 575        |
|        |             |                |             | яйцо вареное                        | 50           | 5,1   | 4,6   | 0,3      | 63           | 267        |
|        |             |                | итого       |                                     | 580          | 20,43 | 16,94 | 95,28    | 615          |            |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов и помидоров | 100          | 1     | 6     | 0,1      | 3,5          | 18         |
|        |             |                | 1 блюдо     | борщ с капустой и картофелем        | 200          | 14,8  | 3,54  | 5,56     | 60           | 95         |
|        |             |                | 2 блюдо     | голень куриная порционно            | 100          | 14,31 | 10,8  | 32,6     | 425,95       | 301        |
|        |             |                | гарнир      | макаронные изделия отварные         | 200          | 7,4   | 6,6   | 39,4     | 246          | 256        |
|        |             |                | напиток     | сок натуральный "Яблоко"            | 200          | 1     | 0,2   | 20,2     | 86           | 501        |
|        |             |                | хлеб бел.   | пшеничный                           | 50           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 117          | 573        |
|        |             |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04  | 0,39  | 11,94    | 59,4         | 575        |
|        |             |                | фрукты      | банан                               | 100          | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44           | 82         |
|        |             |                |             | соус томатный                       | 50           | 0,47  | 1,64  | 2,3      | 25,95        | 419        |
|        |             |                | итого       |                                     | 1030         | 45,22 | 29,97 | 146,5    | 1067,8       |            |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                     | 1610         | 65,65 | 46,91 | 241,78   | 1682,8       |            |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | каша манная молочная                | 250          | 7,5   | 8,04  | 38,09    | 254,8        | 230        |
|        |             |                |             |                                     |              |       |       |          |              |            |
|        |             |                | гор.напиток | кисломолочный напиток (Снежок)      | 200          | 5,8   | 5     | 8        | 101          | 470        |
|        |             |                | хлеб        | пшеничный                           | 50           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 117          | 573        |
|        |             |                | фрукты      |                                     |              |       |       |          |              |            |
|        |             |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04  | 0,39  | 11,94    | 59,4         | 575        |
|        |             |                |             | бутерброд с сыром                   | 45           | 6,9   | 9     | 10       | 149          | 63         |
|        |             |                | итого       |                                     | 575          | 26,04 | 22,83 | 92,63    | 681,2        |            |

|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 1 | 2 | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов                  | 100  | 0,7   | 6     | 1,8    | 64      | 14  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 2,32  | 3,32  | 9,76   | 78,2    | 129 |
|   |   |                | 2 блюдо     | рагу из птицы                            | 200  | 21    | 19    | 15,9   | 319     | 376 |
|   |   |                | гарнир      |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Абрикос"                | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | печенье                                  | 30   | 1,2   | 5,4   | 19,5   | 131,4   | 582 |
|   |   |                |             | соус сметанный                           | 50   | 0,74  | 4,67  | 1,21   | 49,85   | 408 |
|   |   |                | итого       |                                          | 910  | 32,8  | 39,38 | 104,91 | 904,85  |     |
| 1 | 2 | Итого за день: |             |                                          | 1485 | 58,84 | 62,21 | 197,54 | 1586,05 |     |
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | запеканка из творога                     | 200  | 31,8  | 15,4  | 30     | 388     | 279 |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                            | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 457 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | яйцо вареное                             | 50   | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 267 |
|   |   |                | итого       |                                          | 530  | 42,94 | 20,89 | 76,14  | 665,4   |     |
| 1 | 3 | Обед           | закуска     | салат из свежих помидор                  | 100  | 1     | 6,2   | 3,6    | 74      | 17  |
|   |   |                | 1 блюдо     | рассольник "Ленинградский"               | 200  | 2,1   | 4,08  | 10,6   | 87,6    | 100 |
|   |   |                | 2 блюдо     | кнели с рисом                            | 100  | 11,5  | 10,3  | 5,4    | 160     | 371 |
|   |   |                | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая               | 200  | 11,3  | 8,48  | 50,26  | 322,88  | 202 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Персик"                 | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                | фрукты      | апельсин                                 | 100  | 0,9   | 0,1   | 9,4    | 47      | 82  |
|   |   |                |             | соус томатный                            | 50   | 0,47  | 1,64  | 2,3    | 25,95   | 419 |
|   |   |                | итого       |                                          | 1030 | 34,11 | 31,79 | 138,3  | 979,83  |     |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                          | 1560 | 77,05 | 52,68 | 214,44 | 1645,23 |     |
| 1 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | омлет натуральный                        | 200  | 17,23 | 26,15 | 4,3    | 320     | 268 |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | чай с молоком                            | 200  | 1,6   | 1,3   | 11,5   | 64      | 460 |

|   |   |                |             |                                         |       |       |        |         |        |     |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                               | 50    | 3,8   | 0,4    | 24,6    | 117    | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                         |       |       |        |         |        |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30    | 2,04  | 0,39   | 11,94   | 59,4   | 575 |
|   |   |                |             | бутерброд с сыром                       | 45    |       |        |         |        |     |
|   |   |                | итого       |                                         | 525   | 24,67 | 28,24  | 52,34   | 560,4  |     |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | салат из белокачанной капусты с огурцом | 100   | 1     | 6      | 3,1     | 70     | 5   |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп с рыбными консервами                | 200   | 7,44  | 9,12   | 8,04    | 144    | 122 |
|   |   |                | 2 блюдо     | котлеты, биточки, шницели рубленые      | 100   | 8,23  | 25,63  | 11,64   | 311    | 282 |
|   |   |                | гарнир      | пюре картофельное                       | 200   | 5,4   | 8      | 11,6    | 140    | 377 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Яблоко"                | 200   | 1     | 0,2    | 20,2    | 86     | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                               | 50    | 3,8   | 0,4    | 24,6    | 117    | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30    | 2,04  | 0,39   | 11,94   | 59,4   | 575 |
|   |   |                | фрукты      | яблоко                                  | 100   | 0,4   | 0,4    | 9,8     | 44     | 82  |
|   |   |                |             | соус томатный                           | 50    | 0,47  | 1,64   | 2,3     | 25,95  | 419 |
|   |   |                | итого       |                                         | 1030  | 29,78 | 51,78  | 103,22  | 997,35 |     |
| 1 | 4 | Итого за день: |             | 1555                                    | 54,45 | 80,02 | 155,56 | 1557,75 |        |     |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша манная молочная                    | 250   | 7,5   | 8,04   | 38,09   | 254,8  | 230 |
|   |   |                |             |                                         |       |       |        |         |        |     |
|   |   |                | гор.напиток | кофейный напиток                        | 200   | 1,4   | 1,2    | 11,4    | 63     | 464 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                               | 50    | 3,8   | 0,4    | 24,6    | 117    | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                         |       |       |        |         |        |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30    | 2,04  | 0,39   | 11,94   | 59,4   | 575 |
|   |   |                |             | яйцо вареное                            | 50    | 5,1   | 4,6    | 0,3     | 63     | 267 |
|   |   |                | итого       |                                         | 580   | 19,84 | 14,63  | 86,33   | 557,2  |     |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов и помидоров     | 100   | 1     | 6      | 0,1     | 3,5    | 18  |
|   |   |                | 1 блюдо     | щи из свежей капусты с картофелем       | 200   | 1,2   | 3,6    | 3,04    | 49,4   | 104 |
|   |   |                | 2 блюдо     | голень куриная порционно                | 100   | 14,31 | 10,8   | 32,6    | 425,95 | 301 |
|   |   |                | гарнир      | картофель жаренный из отварного         | 200   | 5,4   | 17,2   | 12,8    | 230    | 379 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Абрикос"               | 200   | 1     | 0,2    | 20,2    | 86     | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                               | 50    | 3,8   | 0,4    | 24,6    | 117    | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30    | 2,04  | 0,39   | 11,94   | 59,4   | 575 |
|   |   |                | фрукты      | мандарин                                | 100   | 0,81  | 0,31   | 13,34   | 53     | 82  |
|   |   |                |             |                                         |       |       |        |         |        |     |

|   |   |                |             |                              |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                | итого       |                              | 980  | 29,56 | 38,9  | 118,62 | 1024,25 |     |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                              | 1560 | 49,4  | 53,53 | 204,95 | 1581,45 |     |
| 1 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша рисовая молочная        | 250  | 6,29  | 7,95  | 39,24  | 253,6   | 236 |
|   |   |                |             |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | какао с молоком              | 200  | 3,3   | 2,9   | 13,8   | 94      | 462 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                    | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный              | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | бутерброд с сыром            | 45   |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                              | 575  | 15,43 | 11,64 | 89,58  | 524     |     |
| 1 | 6 | Обед           | закуска     | салат из свежих помидор      | 100  | 1     | 6,2   | 3,6    | 74      | 17  |
|   |   |                | 1 блюдо     | борщ с капустой и картофелем | 200  | 14,8  | 3,54  | 5,56   | 60      | 95  |
|   |   |                | 2 блюдо     | мясо тушеное                 | 100  | 16    | 15    | 5      | 219     | 321 |
|   |   |                | гарнир      | макаронные изделия отварные  | 200  | 7,4   | 6,6   | 39,4   | 246     | 256 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Персик"     | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                    | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный              | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                | фрукты      | банан                        | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 82  |
|   |   |                |             |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                              | 980  | 46,44 | 32,73 | 120,1  | 905,4   |     |
| 1 | 6 | Итого за день: |             |                              | 1555 | 61,87 | 44,37 | 209,68 | 1429,4  |     |
| 1 | 7 | Завтрак        | гор.блюдо   | запеканка из творога         | 200  | 31,8  | 15,4  | 30     | 388     | 279 |
|   |   |                |             |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 457 |
|   |   |                | хлеб        |                              |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | фрукты      | пшеничный                    | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный              | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | яйцо вареное                 | 50   | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 267 |
|   |   |                | итого       |                              | 530  | 42,94 | 20,89 | 76,14  | 665,4   |     |
| 1 | 7 | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов      | 100  | 0,7   | 6     | 1,8    | 64      | 14  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп с рыбными консервами     | 200  | 7,44  | 9,12  | 8,04   | 144     | 122 |
|   |   |                | 2 блюдо     | голень куриная порционно     | 100  | 14,31 | 10,8  | 32,6   | 425,95  | 301 |
|   |   |                | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая   | 200  | 11,3  | 8,48  | 50,26  | 322,88  | 202 |

|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Яблоко"                 | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                | фрукты      | апельсин                                 | 100  | 0,9   | 0,1   | 9,4    | 47      | 82  |
|   |   |                |             | соус томатный                            | 50   | 0,47  | 1,64  | 2,3    | 25,95   | 419 |
|   |   |                | итого       |                                          | 1030 | 41,96 | 37,13 | 161,14 | 1292,18 |     |
| 1 | 7 | Итого за день: |             |                                          | 1560 | 84,9  | 58,02 | 237,28 | 1957,58 |     |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша пшенная молочная                    | 250  | 9,09  | 9,08  | 43,56  | 292,2   | 235 |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | кофейный напиток                         | 200  | 1,4   | 1,2   | 11,4   | 63      | 464 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | бутерброд с сыром                        | 45   |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                          | 575  | 16,33 | 11,07 | 91,5   | 531,6   |     |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     | салат из белокачанной капусты с огурцом  | 100  | 1     | 6     | 3,1    | 70      | 5   |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 2,32  | 3,32  | 9,76   | 78,2    | 129 |
|   |   |                | 2 блюдо     | рагу из птицы                            | 200  | 21    | 19    | 15,9   | 319     | 376 |
|   |   |                | гарнир      |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Абрикос"                | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | печенье                                  | 30   | 1,2   | 5,4   | 19,5   | 131,4   | 582 |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                          | 860  | 32,36 | 34,71 | 105    | 861     |     |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                          | 1435 | 48,69 | 45,78 | 196,5  | 1392,6  |     |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   | омлет натуральный                        | 200  | 17,23 | 26,15 | 4,3    | 320     | 268 |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | кисломолочный напиток "Снежок"           | 200  | 5,8   | 5     | 8      | 101     | 470 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                          |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | яйцо вареное                             | 50   | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 267 |

|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                | итого       |                                     | 530  | 33,97 | 36,54 | 49,14  | 660,4   |     |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов и помидоров | 100  | 1     | 6     | 0,1    | 3,5     | 18  |
|   |   |                | 1 блюдо     | рассольник "Ленинградский"          | 250  | 2,1   | 4,08  | 10,6   | 87,6    | 100 |
|   |   |                | 2 блюдо     | плов из отварной птицы              | 200  | 12,3  | 8,2   | 24,8   | 223     | 375 |
|   |   |                | гарнир      |                                     |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Персик"            | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                           | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                     | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                | фрукты      | яблоко                              | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 82  |
|   |   |                |             | соус сметанный                      | 50   | 0,47  | 1,64  | 2,3    | 25,95   | 408 |
|   |   |                | итого       |                                     | 980  | 23,11 | 21,31 | 104,34 | 646,45  |     |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                     | 1510 | 57,08 | 57,85 | 153,48 | 1306,85 |     |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша рисовая молочная               | 250  | 6,29  | 7,95  | 39,24  | 253,6   | 236 |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                       | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 457 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                           | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                     |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                     | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | бутерброд с сыром                   | 45   |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                     | 575  | 12,33 | 8,84  | 85,08  | 468     |     |
| 2 | 3 | Обед           | закуска     | салат из свежих помидор             | 100  | 1     | 6,2   | 3,6    | 74      | 17  |
|   |   |                | 1 блюдо     | борщ с капустой и картофелем        | 200  | 14,8  | 3,54  | 5,56   | 60      | 95  |
|   |   |                | 2 блюдо     | голубцы ленивые                     | 100  | 11    | 12,4  | 4      | 173     | 333 |
|   |   |                | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая          | 200  | 11,3  | 8,48  | 50,26  | 322,88  | 202 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Яблоко"            | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                           | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                     | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                | фрукты      | апельсин                            | 100  | 0,9   | 0,1   | 9,4    | 47      | 82  |
|   |   |                |             | соус томатный                       | 50   | 0,47  | 1,64  | 2,3    | 25,95   | 419 |
|   |   |                | итого       |                                     | 1030 | 46,31 | 33,35 | 131,86 | 965,23  |     |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                                     | 1605 | 58,64 | 42,19 | 216,94 | 1433,23 |     |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша пшенная молочная               | 250  | 9,09  | 9,08  | 43,56  | 292,2   | 235 |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |     |

|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |        |     |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-----|
|   |   |                | гор.напиток | какао с молоком сгущенным                | 200  | 3,2   | 3,6   | 19,2   | 122    | 463 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117    | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                          |      |       |       |        |        |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4   | 575 |
|   |   |                |             | яйцо вареное                             | 50   | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63     | 267 |
|   |   |                | итого       |                                          | 580  | 23,23 | 18,07 | 99,6   | 653,6  |     |
| 2 | 4 | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов и помидоров      | 100  | 1     | 6     | 0,1    | 3,5    | 18  |
|   |   |                | 1 блюдо     | щи из свежей капусты с картофелем        | 250  | 1,2   | 3,6   | 3,04   | 49,4   | 104 |
|   |   |                | 2 блюдо     | жаркое по-домашнему                      | 200  | 18,8  | 14,3  | 25,8   | 307    | 328 |
|   |   |                | гарнир      |                                          |      |       |       |        |        |     |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Абрикос"                | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86     | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117    | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4   | 575 |
|   |   |                | фрукты      | мандарин                                 | 100  | 0,81  | 0,31  | 13,34  | 53     | 82  |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |        |     |
|   |   |                | итого       |                                          | 930  | 28,65 | 25,2  | 99,02  | 675,3  |     |
| 2 | 4 | Итого за день: |             |                                          | 1510 | 51,88 | 43,27 | 198,62 | 1328,9 |     |
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша манная молочная                     | 250  | 7,5   | 8,04  | 38,09  | 254,8  | 230 |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |        |     |
|   |   |                | гор.напиток | кисломолочный напиток (йогурт)           | 200  | 5,8   | 5     | 8      | 101    | 470 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117    | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                          |      |       |       |        |        |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4   | 575 |
|   |   |                |             | бутерброд с сыром                        | 45   |       |       |        |        |     |
|   |   |                | итого       |                                          | 575  | 19,14 | 13,83 | 82,63  | 532,2  |     |
| 2 | 5 | Обед           | закуска     | салат из свежих огурцов                  | 100  | 0,7   | 6     | 1,8    | 64     | 14  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп картофельный с макаронными изделиями | 200  | 2,32  | 3,32  | 9,76   | 78,2   | 129 |
|   |   |                | 2 блюдо     | кнели с рисом                            | 100  | 11,5  | 10,3  | 5,4    | 160    | 371 |
|   |   |                | гарнир      | макаронные изделия отварные              | 200  | 7,4   | 6,6   | 39,4   | 246    | 256 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Персик"                 | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86     | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117    | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                          | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4   | 575 |
|   |   |                |             | печенье                                  | 30   | 1,2   | 5,4   | 19,5   | 131,4  | 582 |

|   |   |                |             |                                         |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                |             | соус томатный                           | 50   | 0,47  | 1,64  | 2,3    | 25,95   | 419 |
|   |   |                | итого       |                                         | 960  | 30,43 | 34,25 | 134,9  | 967,95  |     |
| 2 | 5 | Итого за день: |             |                                         | 1535 | 49,57 | 48,08 | 217,53 | 1500,15 |     |
| 2 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | запеканка из творога                    | 200  | 31,8  | 15,4  | 30     | 388     | 279 |
|   |   |                |             |                                         |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                           | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 457 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                               | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                         |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | яйцо вареное                            | 50   | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 267 |
|   |   |                | итого       |                                         | 530  | 42,94 | 20,89 | 76,14  | 665,4   |     |
| 2 | 6 | Обед           | закуска     | салат из свежих помидор                 | 100  | 1     | 6,2   | 3,6    | 74      | 17  |
|   |   |                | 1 блюдо     | рассольник "Ленинградский"              | 200  | 2,1   | 4,08  | 10,6   | 87,6    | 100 |
|   |   |                | 2 блюдо     | котлеты, биточки, шницели рубленые      | 100  | 8,23  | 25,63 | 11,64  | 311     | 282 |
|   |   |                | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая              | 200  | 11,3  | 8,48  | 50,26  | 322,88  | 202 |
|   |   |                | напиток     | сок натуральный "Яблоко"                | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
|   |   |                | хлеб бел.   | пшеничный                               | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                | фрукты      | апельсин                                | 100  | 0,9   | 0,1   | 9,4    | 47      | 82  |
|   |   |                |             | соус томатный                           | 50   | 0,47  | 1,64  | 2,3    | 25,95   | 419 |
|   |   |                | итого       |                                         | 1030 | 30,84 | 47,12 | 144,54 | 1130,83 |     |
| 2 | 6 | Итого за день: |             |                                         | 1560 | 73,78 | 68,01 | 220,68 | 1796,23 |     |
| 2 | 7 | Завтрак        | гор.блюдо   | омлет натуральный                       | 200  | 17,23 | 26,15 | 4,3    | 320     | 268 |
|   |   |                |             |                                         |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | гор.напиток | чай с молоком                           | 200  | 1,6   | 1,3   | 11,5   | 64      | 460 |
|   |   |                | хлеб        | пшеничный                               | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 573 |
|   |   |                | фрукты      |                                         |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | ржано-пшеничный                         | 30   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,4    | 575 |
|   |   |                |             | бутерброд с сыром                       | 45   |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                         | 525  | 24,67 | 28,24 | 52,34  | 560,4   |     |
| 2 | 7 | Обед           | закуска     | салат из белокочанной капусты с огурцом | 100  | 1     | 6     | 3,1    | 70      | 5   |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп с рыбными консервами                | 250  | 7,44  | 9,12  | 8,04   | 144     | 122 |
|   |   |                | 2 блюдо     | рагу из птицы                           | 200  | 21    | 19    | 15,9   | 319     | 376 |

|   |   |                             |            |                           |       |       |          |         |       |     |
|---|---|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-----|
|   |   |                             | гарнир     |                           |       |       |          |         |       |     |
|   |   |                             | напиток    | сок натуральный "Абрикос" | 200   | 1     | 0,2      | 20,2    | 86    | 501 |
|   |   |                             | хлеб бел.  | пшеничный                 | 50    | 3,8   | 0,4      | 24,6    | 117   | 573 |
|   |   |                             | хлеб черн. | ржано-пшеничный           | 30    | 2,04  | 0,39     | 11,94   | 59,4  | 575 |
|   |   |                             | фрукты     | яблоко                    | 100   | 0,4   | 0,4      | 9,8     | 44    | 82  |
|   |   |                             |            |                           |       |       |          |         |       |     |
|   |   |                             | итого      |                           | 930   | 36,68 | 35,51    | 93,58   | 839,4 |     |
| 2 | 7 | Итого за день:              |            | 1455                      | 61,35 | 63,75 | 145,92   | 1399,8  |       |     |
|   |   | Среднее значение за период: |            | 1535,357                  | 60,94 | 54,76 | 200,7786 | 1542,72 |       |     |