

Утверждено
Генеральный директор
ООО "СОКОЛОВ"
Урвачев Д.Н.



" ____ " 2025 г.

Согласовано
И.О. директора
МАОУ СОШ №48
Кузнецов А.А.



" ____ " 2025г.

**Примерное двухнедельное меню
ООО "СОКОЛОВ"
на питание в пришкольном лагере дневного пребывания в 2025 г**

Калининград 2025 г

*сезон лето, Возраст 7-11 лет

Наименование блюд	№ рецеп тур	Технологическ ий сборник	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценнос ть (Ккал)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
1-й день											
Завтрак											
Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/90	10,33	9,72	2,51	139	31,33	12,67	7,33	0,1
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156	11,19	8,62	0,58	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Итого			570	23,22	14,52	71,61	531,93	195,2	65,29	12,31	11,16
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и см	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,87	8,95	129,5	33	16,5	0,6	16,5
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
Итого	0,75		760	26,41	23,69	109,83	756,67	155,7	121,2	8,17	62,26
2-й день											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	14,22	19,85	5,3	256,75	86,25	15	2,31	0,33
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Итого			520	23,07	29,03	60,84	597,11	178	58	6,12	13,39
Обед											
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	99	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,57	7,89	10,72	136,19	90	66	2,4	33
Салат из свежей капусты с овощами	24 Л		1/60	0,87	6	4	72,4	21,52	10,2	0,42	22,48
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,11	2,24
Рис отварной с маслом	304		1/150	3,73	4	36,73	198	22,86	168	5,17	0
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			750	29,68	33,54	104,29	837,13	368,3	310,7	35,17	57,9

3-й день											
Завтрак											
Каша молочная овсяная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	9	9,4	39,99	278,11	126	51	1,22	1,11
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Вафли	ПР		1/50	2,00	17,5	27,5	275	55	4	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			550	11,56	27,25	93,21	659,97	205	69	4,52	14,11
Обед											
Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,67	15,12	152,34	20,52	12,3	0,585	17,21
Салат из свежих огурцов	20		1/60	0,654	6,14	2,13	66,69	33	2,4	0,18	11,68
Тефтеля мясная в соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0	9,77	31,02	0,62	1,241
Каша гречневая с маслом	171		1/150	8,66	6	44,18	265,2	14	128	4,29	
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
итого	0,66		750	32,414	35,85	107,67	883,69	100,2	202,5	7,815	32,59
4-й день											
Завтрак											
Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий	1/150	18,95	14,27	37,8	355,41	136	18,59	0,45	0,36
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Вафли	ПР		1/50	2,25	15,5	30	265	4	3	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			500	21,85	30,14	93,96	731,25	164	35,59	2,95	13,36
Обед											
Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	7,00	4,8	11,13	115,76	48,08	59,33	2,16	12,68
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/60	0,67	6	2,8	68	11,42	10,22	0,456	10,82
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211	52	34	1,36	26
Пюре картофельное с маслом	125		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого	0,75		740	32,06	30,37	99,67	800,5	187,2	174,2	7,056	54,17

5-й день											
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом	189	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,5	8,2	38,26	248,7	22,04	13,78	0,22	0,15
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Печенье	ПР		1/30	2,4	2,85	21,6	123	6,6	9,6	0,48	0
Хлеб пшеничный	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Итого			560	14,65	18,93	99,49	650,51	181,3	67,38	5,1	11,21
Обед											
Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	8,35	8,54	17,36	180,0	44,92	23,85	1,79	5,57
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2	23,52	25,11	2,24	1,23
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156	11,19	8,62	0,58	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			750	30,82	24,41	125	773,5	113,7	100,6	7,97	33,86
6-й день											
Завтрак											
Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	22,24	19,47	62,13	513	47	146	9,29	1
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111	61	7	1	1
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Итого			530	28,58	23,11	106,81	748,3	136,7	183	13,69	12,06
Обед											
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,90	10,00	10,32	155,29	39	18,75	0,98	8,25
Помидор свежий	71		1/60	0,66	0,18	3,01	16,5	8,4	12	0,36	15
Плов с курицей	291		1/200	14,22	17,32	36,00	356,58	21,49	45,49	1,32	0,42
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			710	24,94	28,49	89,02	712,83	91,79	105	4,79	26,13

7-й день											
Завтрак											
Каша молочная пшенная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	8,38	8,78	39,72	271,5	4,1	45	0,58	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
итого			545	19,01	20,7	77,18	593,35	199,1	76	4,19	11
Обед											
Суп картофельный с вермишелью на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	7	8,63	26,13	210,15	27,31	12,14	0,48	7,35
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/60	0,67	6	2,8	68	11,42	10,22	0,456	10,82
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56	31,58	32,67	1,58	0,13
Каша гречневая с маслом	171		1/150	8,66	6	44,18	265,2	14	128	4,29	
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			750	29,9	32,62	134,37	1014,21	110	214	9,806	30,36
8-й день											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	14,22	19,85	5,3	256,75	86,25	15	2,31	0,33
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			525	23,07	29,03	60,84	597,11	178	58	6,12	13,39
Обед											
Рассольник Ленинградский на бульоне	96	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	6,35	8,91	16,17	170,35	25,5	20,25	0,75	6
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,11	2,24
Пюре картофельное с маслом	125		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			750	30,83	28,73	96,92	768,14	303,8	126,5	29,3	27,92

9-й день											
Завтрак											
Каша молочная манная с маслом	181	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,44	9,55	28,86	223	714	88,35	0,58	2,84
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Бутерброд с маслом	1		20/10	1,74	7,75	9,88	116,23				
Печенье затяжное	44		1/50	3,60	5,4	30	186	136,6	19,3	0,66	0,4
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			580	11,34	23,05	94,46	632,09	874,6	121,7	4,24	16,24
Обед											
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,90	10,00	10,32	155,29	39	18,75	0,98	8,25
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Рис отварной с маслом	304		1/150	3,73	4	36,73	198	22,86	168	5,17	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			740	24,57	25,64	103,26	740,85	145,8	261,6	11,85	39,91
10-й день											
Завтрак											
Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150/20	11,59	8,98	38,89	282,77	130,7	42,19	1,328	0,1
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,55	0,48	11,1	59	12,7	21	1,2	0,06
итого			500	14,79	9,63	76,15	452,61	167,4	77,19	4,728	13,16
Обед											
Уха	151	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,54	7,76	14,22	149	21,32	35,63	0,41	1,03
Салат из капусты с помидорами	45M		1/60	0,95	4,97	3,57	62,85	21,52	10,2	0,42	22,48
Жаркое по-домашнему	517		1/200	15,22	16,32	30,64	330,75	45,27	40,07	2,58	5,87
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого	0,75		710	26,11	29,95	99,2	771,9	113,8	116,9	6,413	41,43

11-й день											
Завтрак											
Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/90	10,33	9,72	2,51	139	31,33	12,67	7,33	0,1
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156	11,19	8,62	0,58	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			570	23,22	14,52	71,61	531,93	195,2	65,29	12,31	11,16
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и см	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,87	8,95	129,5	33	16,5	0,6	16,5
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
итого	0,75		760	26,41	23,69	109,83	756,67	155,7	121,2	8,17	62,26
12-й день											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	14,22	19,85	5,3	256,75	86,25	15	2,31	0,33
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			520	23,07	29,03	60,84	597,11	178	58	6,12	13,39
Обед											
Суп овощной с зеленым горошком со	99	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,57	7,89	10,72	136,19	90	66	2,4	33
Салат из свежей капусты с овощами	24 Л		1/60	0,87	6	4	72,4	21,52	10,2	0,42	22,48
Мясо тушеное (свинина)	293		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,11	2,24
Рис отварной с маслом	304		1/150	3,73	4	36,73	198	22,86	168	5,17	0
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			750	29,68	33,54	104,29	837,13	368,3	310,7	35,17	57,9

13-й день

Завтрак

Каша молочная овсяная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	9	9,4	39,99	278,11	126	51	1,22	1,11
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Вафли	ПР		1/50	2,00	17,5	27,5	275	55	4	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			550	11,56	27,25	93,21	659,97	205	69	4,52	14,11

Обед

Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,67	15,12	152,34	20,52	12,3	0,585	17,21
Салат из свежих огурцов	20		1/60	0,654	6,14	2,13	66,69	33	2,4	0,18	11,68
Тефтеля мясная в соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0	9,77	31,02	0,62	1,241
Каша гречневая с маслом	171		1/150	8,66	6	44,18	265,2	14	128	4,29	
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
итого	0,66		750	32,414	35,85	107,67	883,69	100,2	202,5	7,815	32,59

14-й день

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий	1/150	18,95	14,27	37,8	355,41	136	18,59	0,45	0,36
Чай с сахаром и лимон	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Вафли	ПР		1/50	2,25	15,5	30	265	4	3	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			500	21,85	30,14	93,96	731,25	164	35,59	2,95	13,36

Обед

Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	7,00	4,8	11,13	115,76	48,08	59,33	2,16	12,68
Салат из свежих огурцов и помидор	24M		1/60	0,67	6	2,8	68	11,42	10,22	0,456	10,82
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211	52	34	1,36	26
Пюре картофельное с маслом	125		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого	0,75		740	32,06	30,37	99,67	800,5	187,2	174,2	7,056	54,17

2

15-й день

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	189	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,5	8,2	38,26	248,7	22,04	13,78	0,22	0,15
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Печенье	ПР		1/30	2,4	2,85	21,6	123	6,6	9,6	0,48	0
Хлеб пшеничный	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			560	14,65	18,93	99,49	650,51	181,3	67,38	5,1	11,21

Обед

Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	8,35	8,54	17,36	180,0	44,92	23,85	1,79	5,57
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2	23,52	25,11	2,24	1,23
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156	11,19	8,62	0,58	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			750	30,82	24,41	125	773,5	113,7	100,6	7,97	33,86

16-й день

Завтрак

Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	22,24	19,47	62,13	513	47	146	9,29	1
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111	61	7	1	1
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			530	28,58	23,11	106,81	748,3	136,7	183	13,69	12,06

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,90	10,00	10,32	155,29	39	18,75	0,98	8,25
Помидор свежий	71		1/60	0,66	0,18	3,01	16,5	8,4	12	0,36	15
Плов с курицей	291		1/200	14,22	17,32	36,00	356,58	21,49	45,49	1,32	0,42
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			710	24,94	28,49	89,02	712,83	91,79	105	4,79	26,13

17-й день											
Завтрак											
Каша молочная пшенная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	8,38	8,78	39,72	271,5	4,1	45	0,58	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Итого			545	19,01	20,7	77,18	593,35	199,1	76	4,19	11
Обед											
Суп картофельный с вермишелью на	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	7	8,63	26,13	210,15	27,31	12,14	0,48	7,35
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/60	0,67	6	2,8	68	11,42	10,22	0,456	10,82
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56	31,58	32,67	1,58	0,13
Каша гречневая с маслом	171		1/150	8,66	6	44,18	265,2	14	128	4,29	
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			750	29,9	32,62	134,37	1014,21	110	214	9,806	30,36
18-й день											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150	14,22	19,85	5,3	256,75	86,25	15	2,31	0,33
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Итого			525	23,07	29,03	60,84	597,11	178	58	6,12	13,39
Обед											
Рассольник Ленинградский на бульоне	96	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	6,35	8,91	16,17	170,35	25,5	20,25	0,75	6
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,11	2,24
Пюре картофельное с маслом	125		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			750	30,83	28,73	96,92	768,14	303,8	126,5	29,3	27,92

19-й день											
Завтрак											
Каша молочная манная с маслом	181	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,44	9,55	28,86	223	714	88,35	0,58	2,84
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Бутерброд с маслом	1		20/10	1,74	7,75	9,88	116,23				
Печенье затяжное	44		1/50	3,60	5,4	30	186	136,6	19,3	0,66	0,4
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			580	11,34	23,05	94,46	632,09	874,6	121,7	4,24	16,24
Обед											
Борщ со свежей капустой с картофелем	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,90	10,00	10,32	155,29	39	18,75	0,98	8,25
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Рис отварной с маслом	304		1/150	3,73	4	36,73	198	22,86	168	5,17	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			740	24,57	25,64	103,26	740,85	145,8	261,6	11,85	39,91
20-й день											
Завтрак											
Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/150/20	11,59	8,98	38,89	282,77	130,7	42,19	1,328	0,1
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,55	0,48	11,1	59	12,7	21	1,2	0,06
итого			500	14,79	9,63	76,15	452,61	167,4	77,19	4,728	13,16
Обед											
Уха	151	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,54	7,76	14,22	149	21,32	35,63	0,41	1,03
Салат из капусты с помидорами	45M		1/60	0,95	4,97	3,57	62,85	21,52	10,2	0,42	22,48
Жаркое по-домашнему	517		1/200	15,22	16,32	30,64	330,75	45,27	40,07	2,58	5,87
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого	0,75		710	26,11	29,95	99,2	771,9	113,8	116,9	6,413	41,43

21-й день

Завтрак

Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/90	10,33	9,72	2,51	139	31,33	12,67	7,33	0,1
Макароны отварные с маслом	36		1/150	5,66	0,67	31,92	156	11,19	8,62	0,58	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			570	23,22	14,52	71,61	531,93	195,2	65,29	12,31	11,16

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и см	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	5,7	7,87	8,95	129,5	33	16,5	0,6	16,5
Огурец свежий	71		1/60	0,78	0,3	2,52	14	8,4	12	0,36	15
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/150	4,19	3,87	25,39	153,25	36	27,7	1,01	4,5
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
итого	0,75		760	26,41	23,69	109,83	756,67	155,7	121,2	8,17	62,26