

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1



А. Гулиева



Утверждаю:
Директор КЕ МУТИ «Сияние Севера»

Г.М. Шагапов

«30» 05 2023 г.

**Примерное циклическое меню для детей 3-7 лет лагеря
с дневным пребыванием в период летних каникул 2023 года
на базе МАОУ СОШ №1
(3-х разовое питание)**

2023 год

№ раскладки	Наименование блюд и изделий	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево-ды, г.	ЭЦ, ккал
1-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	20/10/20	2,10	2,40	15,30	91,20
302/Таб.4/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	200/5	13,12	13,86	36,22	322,10
ТТК 358	Какао Витогшка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		17,02	18,26	78,72	514,90
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	60	1,90	1,70	4,30	40,10
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/20/20	2,22	6,06	11,92	111,10
467/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	80/10	9,20	5,20	11,70	130,40
520/04	Пюре картофельное	150	1,68	5,92	21,07	144,28
700/04	Напиток Клюквенный	200	0,00	0,00	20,25	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,65	19,32	91,47	618,36
Полдник						
423/04	Бефстроганов из говядины	40/40	8,54	8,64	8,58	146,24
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,24	5,90	27,10	170,46
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		13,60	14,81	63,09	440,05
	Всего:		50,27	52,39	233,28	1573,31
2-ой день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/10	10,22	11,24	27,32	251,32
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		14,42	15,34	69,22	408,62
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	60/2	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/20	3,75	7,68	13,28	137,24
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатным	80/30	4,56	7,28	8,68	118,48
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,57	5,25	15,68	128,25
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,43	22,35	90,57	641,15
Полдник						
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	80/10	9,63	9,85	10,48	169,09
541/04	Рагу из овощей	150	1,65	4,95	20,10	131,55
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Булочка Дорожная	100	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		15,04	16,98	65,49	474,94
	Всего:		48,89	54,67	225,28	1524,71

3-ий день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	20/10	2,1	1,00	15,3	78,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/25	14,30	15,40	42,24	364,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		16,80	16,80	78,34	531,76
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК № 178	Салат Веснушка (капуста б/к, огурцы св., масло растит.)	60	1,34	3,07	5,36	54,43
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/20	2,95	7,68	13,28	134,04
437/04	Гуляш из говядины	40/40	8,26	6,08	8,52	121,84
511/04	Рис отварной	150	2,51	2,40	15,95	95,44
700/04	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	25,20	100,80
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,71	19,67	90,54	618,03
Полдник						
451/04	Шницель из говядины	80	8,48	10,43	20,50	209,79
534/04	Капуста тушеная	150	2,79	4,33	14,38	107,65
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		14,09	15,03	62,29	440,79
	Всего:		50,60	51,50	231,17	1590,58
4-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
Т4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/10	12,50	9,75	27,48	247,67
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		15,90	15,45	65,08	449,77
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	60/2	1,90	1,70	4,30	40,10
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/35	4,71	2,78	15,04	104,02
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	9,30	15,17	31,13	298,25
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		20,56	20,09	89,10	619,45
Полдник						
444/04	Плов по-узбекски	50/150	11,56	13,38	30,04	286,82
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
ТТК 149	Вак-белиш	110	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		15,32	15,56	67,55	471,52
	Всего:		51,78	51,10	221,73	1540,74

5-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	20/10	2,1	1,00	15,3	78,60
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
362/04	Оладьи/ молоко сгущенное	200/30	14,33	14,73	69,56	468,13
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,43	19,33	69,86	531,13
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек конс., масло растит., зелень)	60/2	1,24	0,72	3,86	26,88
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (с перловой крупой)	200/30/15	3,50	7,54	15,90	145,46
467/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	80/10	9,20	5,20	11,70	130,40
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,24	5,90	27,10	170,46
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	20,60	82,40
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		20,83	19,80	101,39	667,08
Полдник						
442/04	Говядина в кисло - сладком соусе	40/40	5,59	6,25	13,12	131,09
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,57	5,25	15,68	128,25
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Мороженое	100	2,80	4,34	17,01	118,30
	Итого за прием:		15,78	16,11	73,22	500,99
	Всего:		56,04	55,24	244,47	1699,20
6-ой день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
Т4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	200/5	11,22	10,06	27,22	244,30
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		15,22	14,56	71,72	478,80
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	60/2	1,90	1,70	4,30	40,10
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	3,82	6,78	12,10	124,70
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	80	6,92	6,30	6,30	109,58
520/04	Картофель отварной с зеленью	150/2	1,68	5,93	21,08	144,41
ТТК №9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		18,97	21,15	92,41	635,87
Полдник						
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	80/5	9,39	9,52	1,12	127,72
541/04	Рагу из овощей	150	1,65	4,95	20,10	131,55
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами (персик)	200	0,00	0,00	23,80	95,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		13,86	14,74	58,63	422,62
	Всего:		48,05	50,45	222,76	1537,29

7-ой день

Завтрак

2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	20/10/20	2,10	2,40	15,30	91,20
Таб.№4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/15	10,22	11,24	27,32	251,32
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		15,72	16,84	73,42	508,12

	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

124/04	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	200/30/20	2,22	6,06	14,90	123,02
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,60	0,06	1,02	7,02
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,70	14,00	40,70	339,60
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		20,17	20,56	89,10	622,12

Полдник

451/04	Шницель из говядины	80	8,48	10,43	20,50	209,79
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,57	5,25	15,68	128,25
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
ТТК 157	Хачапури Аджарские	95	1,53	1,00	5,13	35,64
	Итого за прием:		17,40	16,95	71,32	507,43
	Всего:		53,29	54,35	233,84	1637,67

8-ой день

Завтрак

97/04	Сыр (порциями)	20	3,22	3,35	0,54	45,19
362/04	Оладьи/ сгущенное	молоко 200/25	14,33	14,73	49,56	388,13
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		14,73	15,13	70,56	477,33

	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

ТТК №173	Салат "Веснушка" (капуста б/к, огурцы св., масло раст.)	60	2,07	1,20	6,44	44,84
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гречками	200/20/25	2,95	7,68	23,28	174,04
ТТК 267	Биточек "Школьный" с маслом сливочным	80/10	6,78	6,20	8,51	116,96
520/04	Пюре картофельное	150	1,68	5,92	21,07	144,28
ТТТ 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		18,13	21,44	91,78	632,60

Полдник

437/04	Гуляш из говядины	40/40	8,26	6,08	8,52	121,84
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,24	5,90	27,10	170,46
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	15,60	62,40
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		13,32	12,25	64,83	422,85
	Всего:		46,18	48,82	227,17	1532,78

9-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	20/10	2,1	1,00	15,3	78,60
336/04	Запеканка из творога (чизкейк)/ сметана	200/25	15,30	16,40	45,24	389,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		17,40	17,40	74,54	524,36
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
36/04	Салат "Весна" (капуста б/к,редис, огурцы св., лук зеленый,яйцо, масло раст.)	60	0,84	1,68	2,80	29,68
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/25	4,71	2,78	15,04	104,02
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	10,33	19,25	31,25	339,57
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		18,45	22,28	87,72	603,40
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	80/20	7,38	9,47	15,12	175,23
Таб.4; 508/04	Каша пшеничная вязкая	150	3,58	5,85	18,71	141,81
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		13,78	15,59	61,24	440,39
	Всего:		49,63	55,27	223,50	1568,15
10-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
302/Г4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	200/10	11,22	10,06	27,22	244,30
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		15,22	14,56	64,92	446,40
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
101/04	Овощи порциями (св.огурцы)	60	1,68	1,26	3,30	31,26
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/20/20	2,22	6,06	14,90	123,02
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,70	18,00	40,70	375,60
631/04	Напиток из свежих плодов	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		21,25	25,76	91,73	683,76
Полдник						
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	80/5	9,39	9,52	11,12	167,72
541/04	Рагу из овощей	150	1,65	4,95	20,10	131,55
ТТК 350	Напиток Вкус лега	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		13,86	14,74	61,23	433,02
	Всего:		50,33	55,06	217,88	1563,18

11-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	20/10	2,1	1,00	15,3	78,60
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
735/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	200/10	13,12	13,86	36,22	322,10
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		13,52	14,26	65,82	519,70
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	60/2	1,90	1,70	4,30	40,10
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	3,82	6,78	12,10	124,70
467/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	80/10	9,20	5,20	11,70	130,40
516/04	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	4,58	5,25	25,68	168,29
700/04	Море из клочки	200	0,00	0,00	15,20	60,80
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,50	18,93	91,21	635,77
Полдник						
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	80	6,92	6,30	6,30	109,58
520/04	Пюре картофельное	150	1,68	5,92	21,07	144,28
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Мороженое	100	2,09	0,19	9,22	46,95
	Итого за прием:		13,51	12,68	64,00	424,16
	Всего:		46,53	45,87	221,03	1579,63
12-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
Т4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/15	12,50	9,75	27,48	247,67
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		13,90	14,25	65,18	449,77
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
43/04	Салат из белокачанной капусты (капуста б/к, морковь, масло раст., зелень)	60/2	0,12	0,42	2,58	14,58
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/25	4,71	2,78	15,04	104,02
438/04	Азу из говядины	50/150	13,20	15,10	40,50	350,70
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		18,03	18,30	96,75	646,38
Полдник						
451/04	Шницель из говядины	80	8,48	10,43	10,50	169,79
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,24	3,90	17,10	112,46
631/04	Напиток из свежих плодов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		14,48	16,51	62,51	456,55
	Всего:		46,41	49,06	224,44	1552,70

13-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	20/10/20	2,10	2,40	15,30	91,20
302/Г4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/15	10,22	11,24	27,32	251,32
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		13,72	15,24	63,02	444,12
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	60	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/25/20	3,75	7,68	13,28	137,24
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,40	18,00	40,70	374,40
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		18,05	18,84	97,56	736,62
Полдник						
467/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	80/15	9,20	9,20	11,70	166,40
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,57	5,25	15,68	128,25
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	20,60	82,40
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		16,59	14,72	61,59	445,20
	Всего:		48,36	48,80	222,17	1625,94
14-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	3,6	0,3	54,00
302/Г4/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	200/15	13,12	13,86	36,22	322,10
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,40	61,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		14,52	15,46	64,22	476,60
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	60	1,14	1,02	2,58	24,06
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	3,82	6,78	12,10	124,70
437/04	Гуляш из говядины	40/40	8,26	6,08	8,52	121,84
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,24	5,90	27,10	170,46
ТТТ 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	20,25	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		20,11	20,22	92,78	633,54
Полдник						
478/04	Запеканка картофельная с мясом/ масло сливочное	200/15	13,57	18,00	29,51	334,32
ТТК № 9	Напиток яблок и клюквы	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
ТТК 149	Вак-бэлиш	110	1,00	1,30	9,00	51,70
	Итого за прием:		17,39	19,57	65,92	509,37
	Всего:		52,02	55,25	222,92	1619,51

15-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	20/10	2,1	1,00	15,3	78,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/25	14,30	17,40	42,24	382,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		16,80	17,40	71,54	549,76
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	200/30/15	5,95	9,86	15,22	173,42
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатным	80/30	4,56	5,28	8,68	100,48
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,57	5,25	25,68	168,25
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,73	20,83	98,21	659,23
Полдник						
456/04	Зразы рубленые из говядины с маслом сливочным	80/10	8,92	9,04	16,04	181,20
541/04	Рагу из овощей	150	1,65	4,95	20,10	131,55
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Итого за прием:		13,39	14,26	63,55	436,10
	Всего:		49,92	52,49	233,30	1645,09
16-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
302/Г4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	200/10	11,22	10,06	27,22	244,30
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		14,82	14,56	64,92	450,00
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	60/2	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/20	3,75	7,68	13,28	137,24
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	80	6,92	6,30	6,30	109,58
520/04	Пюре картофельное	150	1,68	5,92	31,07	184,28
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		18,90	22,04	103,58	688,28
Полдник						
ТТК 267	Биточек "Школьный" с маслом сливочным	80/10	6,78	6,20	8,51	116,96
534/04	Капуста тушеная	150	2,51	6,15	12,95	117,19
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
ТТК 236	Пицца Аппетитная	95	2,21	2,18	8,10	60,86
	Итого за прием:		14,32	14,80	59,57	428,76
	Всего:		48,04	51,40	228,07	1567,04

17-ый день						
Завтрак						
362/04	Оладьи/ сгущенное	МОЛОКО 200/30	15,33	15,73	59,56	441,13
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		15,73	16,13	80,56	530,33
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
24/04	Салат Половнинский (помидоры св., огурцы св., лук зеленый, капуста белокачан., масло растит., зелень)	60/2	1,14	1,02	2,58	24,06
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/35	4,71	2,78	15,04	104,02
438/04	Азу из говядины	50/150	13,20	15,10	40,50	350,70
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,05	19,34	96,75	655,86
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80/20	7,38	9,47	15,12	175,23
511/04	Рис отварной	150	3,35	6,20	17,27	138,28
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Мороженое	100	2,96	3,00	13,52	92,92
	Итого за прием:		13,55	15,94	75,92	540,18
	Всего:		48,33	51,41	253,23	1726,37
18-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	20/10/20	2,10	2,40	15,30	91,20
302/Г4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/15	10,22	11,24	27,32	251,32
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		14,12	15,64	63,02	447,72
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек консерв., масло растит., зелень)	60/2	1,24	0,72	3,86	26,88
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречками	200/20/25	2,95	7,68	13,28	134,04
443/04	Плов из говядины	50/150	15,40	8,97	35,85	285,73
ТТК №9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	16,60	66,40
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		19,59	17,81	91,82	624,53
Полдник						
462/04	Котлета "Домашняя"/ соус томатный	80/30	9,20	7,36	9,36	140,48
520/04	Пюре картофельное	150	1,68	5,92	21,07	144,28
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами (персик)	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
ТТК 157	Хачапури Аджарские	100	2,21	2,18	7,10	56,86
	Итого за прием:		15,91	15,73	64,94	464,97
	Всего:		49,62	49,18	219,78	1537,22

19-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	2,20	2,50	17,30	100,50
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
T4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/15	13,85	11,71	30,20	281,59
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Итого за прием:		18,95	18,81	68,20	344,59
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/35/20	2,22	6,06	14,90	123,02
456/04	Зразы рубленые из говядины с маслом сливочным	80/10	8,92	9,04	16,04	181,20
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,24	5,90	27,10	170,46
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		18,03	21,44	96,67	651,76
Полдник						
438/04	Азу из говядины	50/150	13,20	15,10	40,50	350,70
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		16,42	15,77	74,71	506,45
	Всего:		53,40	56,02	239,58	1502,80
20-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	20/10/20	2,10	2,40	15,30	91,20
302/T4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	200/10	11,22	10,06	27,22	244,30
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		14,72	14,46	62,92	440,70
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	60	1,14	1,02	2,58	24,06
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	200/30/15	3,50	7,54	15,90	145,46
437/04	Гуляш из говядины	40/40	8,26	6,08	8,52	121,84
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,57	5,25	15,68	128,25
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,25	13,00	64,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,08	0,19	9,23	46,95
	Итого за прием:		20,04	20,14	91,31	636,69
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80/20	7,38	9,47	15,12	175,23
511/04	Рис отварной	150	3,35	6,20	17,27	138,28
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,17	8,68	43,05
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,12	0,10	4,93	25,10
ТТК 236	Пицца Аппетитная	150	2,21	2,18	8,10	60,86
	Итого за прием:		15,76	15,94	62,40	447,26
	Всего:		50,52	50,54	216,63	1524,65
	Среднее значение за 20 дней:		942,17	983,63	4317,76	29949,36
	Среднее значение за 1 день:		47,11	49,18	215,89	1497,47

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1


«30» _____ 2023 г.
«СРЕДНЯЯ Е.А. Гулиева»
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
города Когалыма
РФ * Томская область * Манский район *
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 города Когалыма»

Утверждаю:
Директор КГ МУП «Сияние Севера»


«30» _____ 2023 г.
КГ МУП «Сияние Севера»
Муниципальное предприятие «Сияние Севера»
Когалымский район, Манский район, Томская область

**Примерное циклическое меню для детей 12 лет и старше лагеря
с дневным пребыванием в период летних каникул 2023 года
на базе МАОУ СОШ №1
(3-х разовое питание)**

2023 год

№ раскладки	Наименование блюд и изделий	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал
1-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	4,40	35,30	201,20
302/Таб.4/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	220/5	14,58	15,40	40,24	357,88
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		21,48	21,80	102,74	693,08
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	100	1,90	1,70	4,30	40,10
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250/20/20	2,78	7,58	16,12	143,82
467/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	110/5	11,50	10,20	11,70	184,60
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
700/04	Напиток Клюквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		28,82	28,38	120,27	851,78
Полдник						
423/04	Бефстроганов из говядины	60/60	11,65	13,12	12,15	213,28
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,40	25,60	122,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		21,03	21,70	92,50	649,42
	Всего:		71,33	71,88	315,51	2194,28
2-ой день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	220/10	14,53	12,35	30,02	289,35
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		21,73	21,45	91,92	647,65
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/25/20	4,69	9,60	14,10	161,56
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатным	110/30	5,70	9,10	9,60	143,10
516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	7,00	16,90	155,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		28,79	28,40	121,10	855,16
Полдник						
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	12,04	14,82	13,1	233,94
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Булочка Дорожная	100	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		21,18	22,10	92,15	652,22
	Всего:		71,70	71,95	305,17	2155,03

3-ий день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	2,00	18,3	111,60
362/04	Пудинг из творога/молоко сгущенное	200/25	14,30	17,40	42,24	382,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,80	19,80	81,34	582,76
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК № 178	Салат Веснушка (капуста б/к, огурцы св., масло растит.)	100	1,23	5,12	6,23	75,92
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/20	3,69	9,60	14,10	157,56
437/04	Гуляш из говядины	50/50	10,33	10,10	9,41	169,86
511/04	Рис отварной	200	3,35	3,20	17,27	111,28
700/04	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	25,20	100,80
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,00	29,02	122,01	865,22
Полдник						
451/04	Шницель из говядины	100	10,61	13,04	25,63	262,32
534/04	Капуста тушеная	180	3,35	5,20	17,27	129,28
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		20,90	18,92	95,15	634,48
	Всего:		69,70	67,74	298,50	2082,46
4-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
Г4/04	Каша молочная Дружба/масло сливочное	220/10	13,85	10,71	30,20	272,59
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		22,45	21,41	98,30	675,69
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст., зелень)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/35	5,89	3,48	16,30	120,08
436/04	Жаркое по-домашнему	60/150	11,20	23,10	37,50	402,70
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,39	29,28	124,30	878,28
Полдник						
444/04	Плов по-узбекски	55/150	12,70	18,00	40,70	375,60
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
ТТК 149	Вак-белиш	65	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		20,58	20,59	103,05	679,83
	Всего:		72,42	71,28	325,65	2233,80

5-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/20	7,1	4,00	25,3	165,60
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
362/04	Оладьи/ молоко сгущенное	220/30	17,94	18,38	80,83	560,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием:		23,04	22,98	95,13	679,50
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек конс., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (с перловой крупой)	250/25/15	5,00	10,60	17,90	187,00
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/10	11,50	10,20	11,70	184,60
Т4/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		31,21	30,90	123,54	897,10
Полдник						
442/04	Говядина в кисло - сладком соусе	50/50	6,99	7,82	16,41	163,98
516/04	Макаронные изделия отварные	190	5,50	6,30	16,90	146,30
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	21,00	99,08
	Мороженое	100	2,80	4,34	17,01	118,30
	Итого за прием:		19,43	19,14	92,71	700,06
	Всего:		73,68	73,02	311,38	2276,66
6-ой день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/30	6,20	7,50	37,30	241,50
Т4/04	Каша молочная пшенная/ масло сливочное	220/5	13,58	13,40	40,24	335,88
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		21,58	22,90	104,74	711,38
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	4,78	8,48	15,12	155,92
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	120	10,33	10,10	9,41	169,86
520/04	Картофель отварной с зеленью	200/2	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТК №9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,82	28,68	125,27	878,48
Полдник						
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	11,74	11,90	13,90	209,66
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами (персик)	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		20,88	19,18	92,95	627,94
	Всего:		72,28	70,76	322,96	2217,80

7-ой день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	4,40	35,30	201,20
Таб.№4/04	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/10	12,84	13,36	30,20	292,40
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		21,34	20,96	96,30	659,20
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
124/04	Ши из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/30/20	6,15	10,01	17,40	184,29
444/04	Плов по-узбекски с огурцом консерв.	60/160/30	12,70	18,00	40,70	375,60
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,25	29,01	118,15	850,69
Полдник						
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	8,61	13,04	23,63	246,32
516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,50	6,30	16,90	146,30
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
ТТК 157	Хачапури Аджарские	95	1,53	1,00	5,13	35,64
	Итого за прием:		22,58	21,02	100,51	681,54
	Всего:		73,17	70,99	314,96	2191,43
8-ой день						
Завтрак						
97/04	Сыр (порциями)	30	4,80	5,00	0,80	67,40
362/04	Оладьи с молоком сгущенным	200/25	15,40	15,80	55,30	425,00
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		20,20	20,80	70,30	549,20
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №173	Салат "Веснушка" (капуста б/к, огурцы св., масло раст.)	100	2,07	1,20	6,44	44,84
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гречками	250/20/25	3,69	9,60	14,10	157,56
ТТК 267	Биточек "Школьный" с маслом сливочным	100/10	10,60	9,70	13,3	182,90
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТГ 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,00	29,40	121,99	868,56
Полдник						
437/04	Гуляш из говядины	60/60	10,33	10,10	19,41	209,86
Таб.4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	20,60	82,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	14,60	77,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		19,51	18,68	95,56	628,40
	Всего:		68,71	68,88	287,85	2046,16

9-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	2,00	18,3	111,60
336/04	Запеканка из творога (чизкейк)/ сметана	200/25	16,30	19,40	55,24	460,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Багончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		21,40	21,40	97,94	692,36
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
36/04	Салат "Весна" (капуста б/к,редис, огурцы св., лук зеленый,яйцо, масло раст.)	100	1,40	2,00	3,50	37,60
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/20	5,89	3,48	16,30	120,08
436/04	Жаркое по-домашнему	60/150	11,20	23,10	37,50	402,70
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		28,89	29,58	123,50	875,78
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	100/20	9,23	11,84	18,90	219,08
Таб.4; 508/04	Каша пшеничная вязкая	200	4,78	7,80	20,95	173,12
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,40	24,60	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		21,15	20,32	92,10	635,88
	Всего:		71,44	71,30	313,54	2204,02
10-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
302/Т4/04	Каша молочная пшенная/ масло сливочное	220/10	13,58	13,40	40,24	335,88
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		20,18	22,50	97,94	674,98
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
101/04	Овощи порциями (св.огурцы)	100	2,80	2,10	5,50	52,10
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/20	2,78	7,58	13,12	131,82
444/04	Плов по-узбекски	60/150	12,70	18,00	40,70	375,60
631/04	Напиток из свежих плодов	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		28,68	28,68	119,72	851,72
Полдник						
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	11,74	11,90	13,90	209,66
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		20,88	19,18	95,55	638,34
	Всего:		69,74	70,36	313,21	2165,04

11-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	2,00	18,3	111,60
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
735/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/10	14,58	15,40	40,24	357,88
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием:		19,68	20,00	72,84	588,48
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	4,78	8,48	15,12	155,92
462/04	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	100/10	11,50	10,20	11,70	184,60
516/04	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	6,10	7,00	16,90	155,00
700/04	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	15,20	60,80
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		30,45	27,88	115,16	850,96
Полдник						
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	8,60	8,41	7,85	141,49
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Мороженое	70	2,96	3,00	13,52	92,92
	Итого за прием:		20,74	19,99	101,72	669,75
	Всего:		70,87	67,87	289,72	2109,19
12-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
Т4/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	220/10	13,85	11,71	30,20	281,59
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		20,85	21,21	94,70	653,09
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
43/04	Салат из белокачанной капусты (капуста б/к, морковь, масло раст., зелень)	100/2	0,20	0,70	4,30	24,30
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/20	5,89	3,48	16,30	120,08
438/04	Азу из говядины	60/150	13,20	25,10	40,50	440,70
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,69	30,28	127,30	900,48
Полдник						
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	10,61	13,04	15,63	222,32
Таб.4; 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
631/04	Напиток из свежих плодов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		20,73	23,53	102,48	704,61
	Всего:		71,27	75,02	324,48	2258,18

13-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	6,40	35,30	219,20
302/Т4/04	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/10	14,53	12,35	40,02	329,35
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		21,03	20,35	95,72	650,15
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/25/10	5,69	11,60	14,10	183,56
444/04	Плов по-узбекски	60/150	12,40	18,00	40,70	374,40
700/04	Напиток клоковенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		30,79	30,60	125,95	921,26
Полдник						
476/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	100/5	10,50	10,20	11,70	180,60
333,516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	8,00	26,90	204,00
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		20,40	18,88	87,65	614,68
	Всего:		72,22	69,83	309,32	2186,09
14-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/30	5,20	5,50	37,30	219,50
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
302/Т4/04	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/10	14,58	15,40	40,24	357,88
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Итого за прием:		21,08	21,60	98,24	678,98
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100	1,90	1,70	4,30	40,10
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	250/20/2	4,78	8,48	15,12	155,92
437/04	Гуляш из говядины	60/60	10,33	10,10	9,41	169,86
Т4; №508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТТ 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,65	29,18	116,98	849,14
Полдник						
478/04	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	13,57	18,00	39,51	374,32
ТТК № 9	Напиток яблок и клюквы	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
ТТК 149	Вак-бэлиш	90	1,00	1,30	9,00	51,70
	Итого за прием:		21,51	19,98	100,76	668,90
	Всего:		72,24	70,76	315,98	2197,02

15-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	2,00	18,3	111,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/25	14,30	17,40	42,24	382,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,80	19,80	81,34	582,76
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	250/25/15	7,00	11,60	17,90	204,00
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатный	105/30	5,70	9,10	17,60	175,10
516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	7,00	26,90	195,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,20	28,70	128,60	889,50
Полдник						
456/04	Зразы рубленые из говядины с маслом сливочным	100/5	9,90	11,30	15,05	201,50
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Итого за прием:		19,04	18,58	94,10	619,78
	Всего:		68,04	67,08	304,04	2092,04
16-ый день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/30	5,20	7,50	37,30	237,50
302/4/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	13,58	12,40	40,24	326,88
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		20,18	21,90	97,94	669,58
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из св.помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит, зелень)	100/2	3,90	1,70	4,30	48,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	4,69	9,60	14,10	161,56
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	110	9,47	9,80	9,13	162,60
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		30,70	30,00	121,83	880,12
Полдник						
ТТК 267	Биточек Школьный с маслом сливочным	100/5	10,60	9,70	13,30	182,90
534/04	Капуста тушеная	200	3,35	8,20	17,27	156,28
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
ТТК 236	Пицца Аппетитная	95	2,21	2,18	8,10	60,86
	Итого за прием:		23,10	20,76	93,52	653,32
	Всего:		73,98	72,66	313,29	2203,02

17-ый день						
Завтрак						
362/04	Оладьи с молоком сгущенным	220/30	17,94	18,38	80,83	560,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		18,34	18,78	101,83	649,70
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
24/04	Салат Половinsky (помидоры св., огурцы св., лук зеленый, капуста белокочан., масло растит., зелень)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	250/30	5,89	3,48	16,30	120,08
438/04	Азу из говядины	60/150	13,20	25,10	40,50	440,70
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		31,39	31,28	127,30	916,28
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100/20	9,23	11,84	8,90	179,08
511/04	Рис отварной	200	3,35	6,20	17,27	138,28
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Мороженое	70	2,96	3,00	13,52	92,92
	Итого за прием:		22,48	21,72	94,54	663,56
	Всего:		72,21	71,78	323,67	2229,54
18-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	6,40	35,30	219,20
302/Г4/04	Каша молочная манная/масло сливочное	220/10	14,53	12,35	40,02	329,35
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		21,43	21,15	102,52	686,15
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек консерв., масло растит.)	100/2	1,07	1,20	6,44	40,84
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречками	250/20/25	3,69	9,60	14,10	157,56
443/04	Плов из говядины	60/160	15,40	18,97	35,85	375,73
ТТК №9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	16,60	66,40
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		30,56	30,77	122,79	890,33
Полдник						
462/04	Котлета "Домашняя"/соус томатный	100/30	11,50	9,20	11,70	175,60
520/04	Картофельное пюре	200	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами (персик)	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
ТТК 157	Хачапури Аджарские	100	2,21	2,18	7,10	56,86
	Итого за прием:		20,68	19,96	92,05	667,80
	Всего:		72,67	71,88	317,36	2244,28

19-ый день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/30	5,20	7,50	37,30	237,50
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
T4/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	220/10	13,85	11,71	30,20	281,59
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Итого за прием:		20,35	17,91	88,20	683,69
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/35/20	2,78	7,58	13,12	131,82
456/04	Зразы рубленые/ соус томатный	100/30	14,90	13,30	17,05	247,50
Таб.4; 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		30,32	29,78	123,47	883,18
Полдник						
438/04	Азу из говядины	60/150	13,20	25,10	40,50	440,70
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		20,54	26,18	99,55	715,98
	Всего:		71,21	73,87	311,22	2282,85
20-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	4,40	35,30	201,20
302/T4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	220/10	13,58	13,40	40,24	335,88
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		20,08	19,80	95,94	642,28
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст., зелень)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	250/25/15	5,00	10,60	17,90	187,00
437/04	Гуляш из говядины	60/60	10,33	10,10	19,41	209,86
516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	7,00	16,90	155,00
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	70	6,00	0,60	30,40	151,00
	Хлеб ржано-пшеничный	42	4,40	0,40	19,40	98,80
	Итого за прием:		29,33	30,00	124,71	907,36
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100/20	9,23	11,84	18,90	219,08
511/04	Рис отварной	200	3,35	6,20	17,27	138,28
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	14,60	77,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,14	0,28	13,85	70,48
ТТК 236	Пицца Аппетитная	115	2,21	2,18	8,10	60,86
	Итого за прием:		21,73	20,90	89,12	631,50
	Всего:		71,14	70,70	309,77	2181,14
	Среднее значение за 20 дней:		1356,34	1346,59	5916,20	41473,37
	Среднее значение за 1 день:		67,82	67,33	295,81	2073,67

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1


« 30 » _____
«СРЕДНЯЯ Е.А. Гулиева»
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1
2023 г.
города Коталыма
РФ * Томская область *
Муниципальное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 города Коталыма»

Утверждаю:
Директор КГ МУТП «Сияние Севера»


« 30 » _____
КГ МУТП
«Сияние Севера»
ИНН 3608040428
05 2023 г.

**Примерное цикличное меню для детей 7-11 лет лагеря
с дневным пребыванием в период летних каникул 2023 года
на базе МАОУ СОШ №1
(3-х разовое питание)**

2023 год

№ раскладки	Наименование блюд и изделий	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево-ды, г.	ЭЦ, ккал
1-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	4,40	35,30	201,20
302/Таб.4/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	200/5	13,12	13,86	36,22	322,10
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		20,02	20,26	98,72	624,90
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	100	1,90	1,70	4,30	40,10
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/20/20	2,22	6,06	14,90	123,02
467/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	110/5	11,50	10,20	11,70	184,60
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
700/04	Напиток Клоквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,28	26,57	104,98	760,17
Полдник						
423/04	Бефстроганов из говядины	50/50	10,67	10,80	10,72	182,76
Таб 4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		18,21	19,21	77,15	554,33
	Всего:		63,51	66,04	280,85	1939,40
2-ой день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/10	10,22	11,24	27,32	251,32
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		17,42	20,34	89,22	545,62
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло раст.)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/20	3,75	7,68	13,28	137,24
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатным	110/30	5,70	9,10	9,60	143,10
516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	7,00	16,90	155,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	26,40	105,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		24,87	26,19	106,21	760,03
Полдник						
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/12	12,04	14,82	13,1	233,94
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
ТТК 350	Напиток Вкус лега	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Булочка Дорожная	100	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		19,54	21,93	79,23	592,45
	Всего:		61,83	68,46	274,66	1898,10

3-ий день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	2,00	18,3	111,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/25	14,30	17,40	42,24	382,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,80	19,80	81,34	582,76
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК № 178	Салат Веснушка (капуста б/к, огурцы св., масло растит.)	100	1,23	5,12	6,23	75,92
139/04	Суп с бобовыми и мясом	200/20	2,95	7,68	13,28	134,04
437/04	Гуляш из говядины	50/50	10,33	10,10	9,41	169,86
511/04	Рис отварной	200	3,35	3,20	17,27	111,28
700/04	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	25,20	100,80
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,28	26,81	107,12	770,89
Полдник						
451/04	Шницель из говядины	100	10,61	13,04	25,63	262,32
534/04	Капуста тушеная	180	3,35	5,20	17,27	129,28
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		19,26	18,75	82,23	574,71
	Всего:		64,34	65,36	270,69	1928,36
4-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
Т4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/10	12,50	9,75	27,48	247,67
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		21,10	20,45	95,58	586,77
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст., зелень)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/35	4,71	2,78	15,04	104,02
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	9,30	19,17	31,13	334,25
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		23,33	24,36	102,60	722,96
Полдник						
444/04	Плов по-узбекски	50/150	11,56	16,38	34,04	329,82
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
ТТК 149	Вак-белиш	110	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		17,80	18,80	83,47	574,28
	Всего:		62,23	63,61	281,65	1884,01

5-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/20	7,1	4,00	25,3	165,60
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
362/04	Оладьи/ молоко сгущенное	200/30	14,33	14,73	69,56	468,13
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием:		19,43	19,33	83,86	587,13
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек конс., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (с перловой крупой)	200/30/15	3,50	7,54	15,90	145,46
476/97	Котлета Домашняя с маслом сливочным	100/10	11,50	10,20	11,70	184,60
Т4/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		26,73	27,55	107,47	784,75
Полдник						
442/04	Говядина в кисло - сладком соусе	50/50	6,99	7,82	16,41	163,98
516/04	Макаронные изделия отварные	190	5,50	6,30	16,90	146,30
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Мороженое	100	2,80	4,34	17,01	118,30
	Итого за прием:		17,79	18,97	72,64	611,69
	Всего:		63,95	65,85	263,97	1983,57
6-ой день						
Завтрак						
1.3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/30	6,20	7,50	37,30	241,50
Т4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	200/5	11,22	10,06	27,22	244,30
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,22	19,56	91,72	619,80
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	3,82	6,78	12,10	124,70
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	120	10,33	10,10	9,41	169,86
520/04	Картофель отварной с зеленью	200/2	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТК №9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,88	26,69	108,18	776,45
Полдник						
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	11,74	11,90	13,90	209,66
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами (персик)	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		19,24	19,01	80,03	568,17
	Всего:		64,34	65,26	279,93	1964,42

7-ой день

Завтрак

2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	4,40	35,30	201,20
Таб.№4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/15	10,22	11,24	27,32	251,32
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		18,72	18,84	93,42	618,12

	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

124/04	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	200/30/20	2,22	6,06	14,90	123,02
101/04	Огурец консервированный (порциями)	60	0,60	0,06	1,02	7,02
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,70	18,00	40,70	375,60
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		22,94	24,83	102,60	725,63

Полдник

451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/12	7,61	13,04	20,63	230,32
516/04	Макаронные изделия отварные	200	5,50	6,30	16,90	146,30
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
ТТК 157	Хачапури Аджарские	95	1,53	1,00	5,13	35,64
	Итого за прием:		19,94	20,85	84,59	605,77
	Всего:		61,60	64,52	280,61	1949,52

8-ой день

Завтрак

97/04	Сыр (порциями)	30	4,80	5,00	0,80	67,40
362/04	Оладьи/ сгущенное молоко	200/25	14,33	14,73	69,56	468,13
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,53	20,13	91,36	624,73

	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

ТТК №173	Салат "Веснушка" (капуста б/к, огурцы св., масло раст.)	100	2,07	1,20	6,44	44,84
139/04	Суп с бобовыми и мясом с гренками	200/20/25	2,95	7,68	13,28	134,04
ТТК 267	Биточек "Школьный" с маслом сливочным	100/15	10,60	9,70	13,3	182,90
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТТ 357	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,28	27,19	107,10	774,23

Полдник

437/04	Гуляш из говядины	50/50	8,60	8,41	16,17	174,77
Таб.4/508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		16,14	16,82	79,40	533,54
	Всего:		60,95	64,14	277,86	1932,50

9-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/20	5,1	2,00	18,3	111,60
336/04	Запеканка из творога (чизкейк)/ сметана	200/25	16,30	19,40	55,24	460,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		21,40	21,40	87,54	628,36
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
36/04	Салат "Весна" (капуста б/к,редис, огурцы св., лук зеленый,яйцо, масло раст.)	100	1,40	2,00	3,50	37,60
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/25	4,71	2,78	15,04	104,02
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	10,33	19,25	31,25	339,57
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		23,86	24,74	101,92	725,78
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	100/20	9,23	11,84	18,90	219,08
Таб.4; 508/04	Каша пшеничная вязкая	200	4,78	7,80	20,95	173,12
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		19,31	20,15	79,18	575,31
	Всего:		64,57	66,29	268,64	1929,45
10-ый день						
Завтрак						
1.3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
302/Г4/04	Каша молочная пшениная/ масло сливочное	200/10	11,22	10,06	27,22	244,30
ГТК 358	Какао Витгошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		18,22	19,56	84,92	583,40
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
101/04	Овощи порциями (св.огурцы)	100	2,80	2,10	5,50	52,10
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/20/20	2,22	6,06	14,90	123,02
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,70	18,00	40,70	375,60
631/04	Напиток из свежих плодов	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,14	26,87	107,43	772,11
Полдник						
ТТК 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	11,74	11,90	13,90	209,66
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		19,24	19,01	82,63	578,57
	Всего:		62,60	65,44	274,98	1934,08

11-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/20	5,1	2,00	18,3	111,60
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
735/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	200/15	13,12	13,86	36,22	322,10
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Итого за прием:		18,22	18,46	68,82	552,70
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из свежих помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит., зелень)	100/2	2,07	1,20	6,44	44,84
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	3,82	6,78	12,10	124,70
462/04	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	100/10	11,50	10,20	11,70	184,60
516/04	Макаронные изделия отварные с сыром	180/30	6,10	7,00	16,90	155,00
700/04	Морс из клюквы	200	0,00	0,00	15,20	60,80
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		27,99	25,89	98,07	748,93
Полдник						
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	10,33	10,10	9,41	169,86
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Мороженое	100	2,09	0,19	9,22	46,95
	Итого за прием:		17,87	18,51	86,06	592,38
	Всего:		64,08	62,86	252,95	1894,01
12-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	5,20	7,50	37,30	237,50
Т4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/15	12,50	9,75	27,48	247,67
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,50	19,25	85,18	586,77
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
43/04	Салат из белокочанной капусты (капуста б/к, морковь, масло раст., зелень)	100/2	0,20	0,70	4,30	24,30
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/25	4,71	2,78	15,04	104,02
438/04	Азу из говядины	50/150	13,20	25,10	40,50	440,70
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,53	28,59	111,97	813,61
Полдник						
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	10,61	13,04	15,63	222,32
Таб.4; 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
631/04	Напиток из свежих плодов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
747/04	Колбаска детская, запеченная в тесте	50/50	0,94	1,91	7,50	50,95
	Итого за прием:		19,09	23,36	89,56	644,84
	Всего:		64,12	71,20	286,71	2045,22

13-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	6,40	35,30	219,20
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/15	10,22	11,24	27,32	251,32
630/94	Какао с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		16,72	19,24	83,02	572,12
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
22/04	Салат из свежих огурцов (огурцы св., масло раст.)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/25/20	3,75	7,68	13,28	137,24
444/04	Плов по-узбекски	50/150	12,40	18,00	40,70	374,40
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		25,87	26,39	111,06	804,13
Полдник						
476/97	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	100/15	10,50	10,20	11,70	180,60
333,516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	8,00	26,90	204,00
699/04	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	10,60	42,40
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		19,81	18,71	74,73	554,91
	Всего:		62,40	64,34	268,81	1931,16
14-ый день						
Завтрак						
1,3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/30	5,20	5,50	37,30	219,50
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	3,6	0,3	54,00
302/Т4/04	Каша молочная рисовая/ масло сливочное	200/15	13,12	13,86	36,22	322,10
630/94	Чай с молоком	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Итого за прием:		19,62	19,06	94,22	595,60
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст.)	100	1,90	1,70	4,30	40,10
157/04	Солянка "Домашняя" со сметаной и зеленью	200/20/2	3,82	6,78	12,10	124,70
437/04	Гуляш из говядины	50/50	10,33	10,10	9,41	169,86
Т4: №508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТТ 357	Напиток Виташка с витаминами и пребиотиком (малина)	200	0,00	0,00	10,25	41,00
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		25,71	27,19	99,89	747,11
Полдник						
478/04	Запеканка картофельная с мясом/ масло сливочное	200/15	13,57	18,00	39,51	374,32
ТТК № 9	Напиток яблок и клюквы	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
ТТК 149	Вак-бэлиш	110	1,00	1,30	9,00	51,70
	Итого за прием:		19,87	19,81	87,84	609,13
	Всего:		65,20	66,06	281,95	1951,84

15-ый день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	5,1	2,00	18,3	111,60
362/04	Пудинг из творога/ молоко сгущенное	200/25	14,30	17,40	42,24	382,76
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		19,80	19,80	81,34	582,76
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	200/30/15	5,95	9,86	15,22	173,42
462/04	Тефтели (2 вариант)/ соус томатный	100/30	5,42	8,65	16,72	166,41
516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	7,00	26,90	195,00
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		24,89	26,22	110,97	779,42
Полдник						
456/04	Зразы рубленые из говядины с маслом сливочным	100/5	9,90	11,30	15,05	201,50
541/04	Рагу из овощей	200	2,20	6,60	26,80	175,40
639/04	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Итого за прием:		17,40	18,41	81,18	560,01
	Всего:		62,09	64,43	273,49	1922,19
16-ый день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/30	5,20	7,50	37,30	237,50
302/Г4/04	Каша молочная пшенная/ масло сливочное	200/10	11,22	10,06	27,22	244,30
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		17,82	19,56	84,92	587,00
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
19/04	Салат из св.помидоров (помидоры св., лук репч., масло растит, зелень)	100/2	3,90	1,70	4,30	48,10
110/04	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/20	3,75	7,68	13,28	137,24
ТТК 253	Рыба запеченая с сыром (минтай)	100	10,33	10,10	9,41	169,86
520/04	Пюре картофельное	200	2,24	7,90	28,10	192,46
700/04	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		27,64	28,09	107,22	792,25
Полдник						
ТТК 267	Биточек Школьный с маслом сливочным	100/7	10,60	9,70	13,30	182,90
534/04	Капуста тушеная	200	3,35	8,20	17,27	156,28
701/04	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
ТТК 236	Пицца Аппетитная	95	2,21	2,18	8,10	60,86
	Итого за прием:		19,25	18,41	80,60	593,55
	Всего:		64,71	66,06	272,74	1972,80

17-ый день						
Завтрак						
362/04	Оладьи/ сгущенное молоко	200/30	15,33	15,73	59,56	441,13
685/04	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 355	Лимон (порциями)	7	0,00	0,00	0,20	0,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		15,73	16,13	80,56	530,33
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
24/04	Салат Половинский (помидоры св., огурцы св., лук зеленый, капуста белокочан., масло растит., зелень)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
148/04	Суп-лапша по-домашнему с мясом	200/35	4,71	2,78	15,04	104,02
438/04	Азу из говядины	50/150	13,20	25,10	40,50	440,70
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		27,23	28,59	111,97	829,41
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100/20	9,23	11,84	8,90	179,08
511/04	Рис отварной	200	3,35	6,20	17,27	138,28
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Мороженое	100	2,96	3,00	13,52	92,92
	Итого за прием:		17,88	18,55	81,62	603,79
	Всего:		60,84	63,27	274,15	1963,53
18-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	6,40	35,30	219,20
302/Т4/04	Каша молочная манная/ масло сливочное	200/15	10,22	11,24	27,32	251,32
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		17,12	19,64	83,02	575,72
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ТТК №179	Салат Восторг (капуста, морковь, горошек консерв., масло растит.)	100/2	1,07	1,20	6,44	40,84
139/04	Суп с бобовыми с мясом и гречками	200/20/25	2,95	7,68	13,28	134,04
443/04	Плов из говядины	50/150	15,40	18,97	35,85	375,73
ТТК №9	Напиток из яблок и клюквы	200	0,00	0,00	16,60	66,40
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		26,84	28,56	107,90	796,00
Полдник						
462/04	Котлета "Домашняя"/ соус томатный	100/30	11,50	9,20	11,70	175,60
520/04	Картофельное пюре	200	2,24	7,90	28,10	192,46
ТТК 356	Напиток Витошка с витаминами (персик)	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
ТТК 157	Хачапури Аджарские	100	2,21	2,18	7,10	56,86
	Итого за прием:		19,04	19,79	79,13	608,03
	Всего:		63,00	67,99	270,05	1979,75

19-ый день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/30	5,20	7,50	37,30	237,50
337/04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
T4/04	Каша молочная Дружба/ масло сливочное	200/15	13,85	11,71	30,20	281,59
ТТК 358	Какао Витошка с 13 витаминами	200	1,40	1,60	20,40	101,60
	Итого за прием:		18,95	17,91	88,20	582,09
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
124/04	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/35/20	2,22	6,06	14,90	123,02
456/04	Зразы рубленные/ соус томатный	100/30	14,90	13,30	17,05	247,50
Таб.4; 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,24	7,90	27,10	188,46
592/94	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		26,78	27,97	111,18	803,57
Полдник						
438/04	Азу из говядины	50/150	13,20	15,10	40,50	350,70
639/04	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	13,80	55,20
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	6,80	32,40
	Итого за прием:		18,90	16,01	86,63	566,21
	Всего:		64,63	61,89	286,01	1951,87
20-ый день						
Завтрак						
2/04	Бутерброд с маслом и повидлом	40/15/30	5,10	4,40	35,30	201,20
302/T4/04	Каша молочная пшеничная/ масло сливочное	200/10	11,22	10,06	27,22	244,30
630/94	Чай с молоком	200	1,40	2,00	20,40	105,20
	Батончик-мюсли Виталад	40	2,00	1,60	10,40	64,00
	Итого за прием:		17,72	16,46	82,92	550,70
	Вода питьевая	600	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием:		0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры св., огурцы св., лук, масло раст., зелень)	100/2	1,90	1,70	4,30	40,10
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (с перловой крупой)	200/30/15	3,50	7,54	15,90	145,46
437/04	Гуляш из говядины	50/50	10,33	10,10	19,41	209,86
516/04	Макаронные изделия отварные	200	6,10	7,00	16,90	155,00
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,50	0,45	22,80	113,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,92	0,26	12,93	65,74
	Итого за прием:		26,33	26,79	108,64	795,01
Полдник						
471/04	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100/20	9,23	11,84	18,90	219,08
511/04	Рис отварной	200	3,35	6,20	17,27	138,28
ТТК 350	Напиток Вкус лета	200	0,00	0,00	16,40	65,60
	Хлеб пшеничный	37,5	3,21	0,32	16,29	80,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,19	9,24	47,03
ТТК 236	Пицца Аппетитная	150	2,21	2,18	8,10	60,86
	Итого за прием:		17,88	18,55	78,10	550,87
	Всего:		61,93	61,80	269,66	1896,58
	Среднее значение за 20 дней:		1198,97	1239,02	5226,39	36868,79
	Среднее значение за 1 день:		59,95	61,95	261,32	1843,44