



Борзенков В.В.
2026 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "АПЕТИТ"



Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в г. Калининграде
в период летних школьных каникул 2026 г.
2 приема пищи

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
Итого:			520	14,950	18,346	54,931	444,641	0,224	2,381	0,111	1,173	392,600	361,772	89,315	2,692
Обед															
1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112	60	0,390	3,111	2,766	40,623	0,034	13,350	0,005	1,536	11,208	17,190	11,172	0,371
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Биточек мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040		1,816	12,675	97,941	21,351	1,536
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	26,538	30,602	120,540	863,730	0,902	29,244	0,198	5,443	124,092	372,604	139,894	5,902
Всего:				41,488	48,949	175,470	1 308,371	1,126	31,625	0,309	6,616	516,691	734,376	229,209	8,594
02 день															
Завтрак															
1	Гуляш из курицы, огурец соевый 100/30	1716	130	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751	1,312	12,150	125,972	11,001	62,730	1,116
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
Итого:			600	25,876	18,786	62,638	523,125	0,376	3,292	1,333	15,822	161,516	176,482	182,258	6,07
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212

2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,058	0,000	11,529	46,346	0,004	0,720		0,043	9,459	1,445	2,358	0,105
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			710	29,446	27,436	90,339	726,064	1,077	49,698	0,524	5,277	113,318	360,479	131,213	7,003
Всего:				55,322	46,222	152,977	1249,19	1,453	52,99	1,857	21,099	274,834	536,961	313,471	13,073

03 день

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			530	20,574	21,367	89,289	631,754	0,598	20,960	0,189	4,774	75,979	182,796	58,195	3,940

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,068	25,628	92,642	721,492	0,503	32,142	0,193	7,733	119,512	388,476	221,892	10,433
Всего:				50,642	46,995	181,932	1 353,245	1,101	53,101	0,382	12,507	195,491	571,272	280,087	14,373

04 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (в)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,290	27,954	81,742	667,715	0,144	1,991	0,095	8,900	184,252	286,153	36,159	2,232

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Плов с курицей 1/220	1443	220	20,047	19,062	51,337	457,097	0,272	3,741	0,352	4,593	52,787	328,173	134,790	2,479
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,829	27,566	108,450	793,212	0,498	19,008	1,246	8,450	144,399	460,494	210,457	6,146

Всего:	50,119	55,520	190,192	1 460,927	0,643	20,999	1,341	17,350	328,650	746,646	246,616	8,377
---------------	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	-------

05 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	16,503	14,018	90,401	553,779	0,340	14,450	0,073	3,426	245,826	212,259	56,660	3,659

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,394	25,873	100,217	755,298	0,580	67,394	0,031	5,566	140,335	391,227	162,655	8,489
Всего:				46,897	39,891	190,618	1 309,077	0,919	81,844	0,104	8,992	386,161	603,486	219,315	12,148

06 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,013	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
Итого:			520	11,643	15,741	57,835	419,579	0,190	1,917	0,105	0,454	346,183	318,387	73,301	1,816

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	24,960	26,967	111,710	789,381	0,770	18,919	1,141	8,557	117,628	369,175	188,343	7,659
Всего:				36,604	42,707	169,545	1 208,960	0,960	20,836	1,246	9,012	463,810	687,561	261,644	9,475

07 день

Завтрак

1	Манник с ягодным соусом 1/160/40	800	200	11,385	17,716	100,940	608,742	5,170	1,269	0,135	1,635	81,672	138,831	20,362	1,505
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530

Итого:		500	11,506	17,747	112,991	657,707	5,170	1,330	0,135	1,635	94,112	143,783	25,027	2,256
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,058	0,000	11,529	46,346	0,004	0,720		0,043	9,459	1,445	2,358	0,105
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:		730	30,639	25,821	83,353	688,360	0,607	40,682	0,207	4,241	135,854	360,477	159,176	6,596
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Всего:		42,144	43,568	196,345	1 346,067	5,777	42,012	0,343	5,876	229,966	504,260	184,203	8,851
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

08 день

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220

Итого:		520	14,950	18,346	54,931	444,641	0,224	2,381	0,111	1,173	392,600	361,772	89,315	2,692
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	7,252	2,632	20,654	135,306	0,144	17,326	0,163	1,132	38,822	129,983	36,264	1,283
3	Котлета мясная 1/90	1742	90	15,693	17,683	16,477	287,823	0,514	1,030		1,816	12,553	96,999	21,146	1,521
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:		720	29,985	28,111	122,537	863,089	1,015	40,838	0,186	5,336	136,372	470,914	158,091	8,446
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Всего:		44,935	46,458	177,468	1 307,730	1,240	43,219	0,296	6,510	528,972	832,687	247,406	11,137
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

09 день

Завтрак

1	Гуляш из курицы, огурец соленый 100/30	1716	130	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751	1,312	12,150	125,972	11,001	62,730	1,116
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0	8,200	0,720
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,013	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094
5	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220

Итого:		580	27,332	19,538	74,168	581,84	0,253	2,458	1,346	13,629	217,152	120,399	90,854	3,258
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211

3	Азу с курицей 1/220	7741	220	20,265	15,455	31,488	346,113	0,271	35,916	0,011	2,426	46,196	232,116	104,687	3,092
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,804	23,980	87,009	675,071	0,492	54,650	0,189	6,224	132,645	353,187	172,824	6,664
Всего:				55,136	43,518	161,177	1256,91	0,745	57,108	1,535	19,853	349,797	473,586	263,678	9,922

10 день

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			530	20,506	21,964	78,651	594,301	0,713	23,349	0,249	6,901	78,351	281,534	154,561	6,462

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	20,993	18,734	48,968	448,452	0,170	3,001	0,160	5,668	37,760	171,391	66,402	2,210
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	29,097	27,373	110,668	805,414	0,468	35,615	0,338	8,988	115,911	296,789	132,174	8,334
Всего:				49,602	49,337	189,319	1 399,715	1,181	58,964	0,587	15,889	194,262	578,323	286,735	14,796

11 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	15,572	97,160	0,002	1,170	0,018	0,005	114,678	92,793	21,150	0,519
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
Итого:			520	13,180	16,846	58,531	438,461	0,191	2,381	0,111	0,453	389,000	361,772	85,415	2,242

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Биточек мясной 1/90	184	90	15,837	17,815	16,590	290,039	0,519	1,040		1,816	12,675	97,941	21,351	1,536
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,359	31,424	126,499	914,247	1,167	55,403	0,172	7,030	107,724	364,857	139,336	7,765

Всего:	44,539	48,270	185,030	1 352,708	1,359	57,784	0,282	7,483	496,724	726,629	224,751	10,007
---------------	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	--------

12 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,000	0,000	0,010	0,044		0,001			0,002	0,001	0,001	0,220
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			500	22,290	27,954	81,742	667,715	0,144	1,991	0,095	8,900	184,252	286,153	36,159	2,232

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,058	0,000	11,529	46,346	0,004	0,720		0,043	9,459	1,445	2,358	0,105
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	28,582	27,692	104,749	782,556	0,508	20,543	1,093	6,013	134,000	401,483	189,443	6,045
Всего:				50,873	55,646	186,491	1 450,272	0,652	22,534	1,188	14,913	318,252	687,635	225,602	8,277

13 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	16,503	14,018	90,401	553,779	0,340	14,450	0,073	3,426	245,826	212,259	56,660	3,659

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	4,473	14,285	114,382	0,086	9,242	0,166	1,104	27,402	60,054	24,980	0,916
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/220	1728	220	18,281	19,192	32,901	377,460	0,685	38,115	0,352	2,218	43,661	219,398	62,845	2,703
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	25,852	27,124	91,938	715,274	0,947	69,630	0,519	5,207	116,409	348,734	123,829	8,087
Всего:				42,355	41,142	182,339	1 269,053	1,286	84,080	0,593	8,634	362,235	560,993	180,490	11,746

14 день

Завтрак

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,065	3,651	44,783	0,031	4,273	0,722	1,499	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530

Итого:			530	20,173	21,975	78,117	590,934	0,724	5,572	0,791	6,996	67,803	287,555	160,477	6,462
Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,180	1,126	25,458	20,769	10,563	0,280
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Макаронник с курицей 1/220	1509	220	21,565	22,644	43,629	464,573	0,162	3,301	0,176	6,894	38,745	175,754	70,693	2,195
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	31,824	28,076	106,233	804,907	0,434	36,183	0,360	10,376	136,660	364,816	147,115	5,665
Всего:				51,997	50,050	184,350	1 395,841	1,158	41,755	1,151	17,372	204,463	652,371	307,592	12,127