

УТВЕРЖДАЮНачальник пришкольного лагеря
на базе МКОУ «Красногвардейская СОШ»

/ С.Н. Капускина

« 19 » 2024 год

**МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ
МКОУ «Красногвардейская СОШ» 2024 г.**

| № рецептуры | Наименование блюда Прием пищи | Выход масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | К/калор |
|----------------|---|--------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная с/м | 200/10 | 5,2 | 6,8 | 49,1 | 283 |
| 685 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15 | 0,1 | | 20,2 | 77,1 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл., с сыром | 100/20/20 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 208 |
| | Итого завтрак: | | 13,8 | 7,7 | 119 | 568,1 |
| Обед | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 150 | 0,92 | 7,14 | 3,03 | 80,94 |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 7,0 | 6,4 | 8,7 | 113,8 |
| 451 | Котлета мясная из говядины | 100 | 4,19 | 6,5 | 6,9 | 213,9 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180/10 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| 639 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 28,78 | 30,09 | 206,96 | 1283,15 |
| Полдник | | | | | | |
| 766 | Сдоба | 100 | 8,3 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Снежок | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 161,4 |
| | Итого полдник: | | 18,3 | 14,10 | 83,4 | 468,9 |
| | Всего за день: | | | | | 2320,4 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 302 | Каша манная молочная с маслом сл. | 200/10 | 6,66 | 8,58 | 17,75 | 229,3 |
| 685 | Какао на молоке | 200/15/7 | 5,8 | 6,3 | 39,5 | 229,3 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл. и колбасой | 100/20/15 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 |
| | Итого завтрак: | | 16,26 | 28,68 | 82,15 | 666,6 |
| Обед | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов с зел. горошком | 100 | 0,92 | 7,14 | 3,03 | 80,94 |
| 140 | Суп гречневый на мясном бульоне | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120 |
| 487 | Птица отварная | 100 | 22,6 | 17 | | 243 |

| | | | | | | |
|-----|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 520 | Картофельное пюре | 180/20 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 163 |
| 633 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 37,52 | 26,9 | 173,30 | 1144,94 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 |
| | Итого полдник: | | 8,7 | 7,7 | 104,6 | 454,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2266,04 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом | 200/10 | 9,1 | 4,2 | 34,9 | 279,1 |
| 685 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 33,1 | 114 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл. с сыром | 40/20/20 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 |
| | Итого завтрак | | 18,3 | 11,4 | 92,9 | 578,1 |
| | Обед | | | | | |
| 50 | Салат из капусты с морковью | 100 | 0,8 | 3,1 | 5,3 | 80 |
| 133 | Суп картофельный со свежей рыбой (треска) | 250/35 | 10,1 | 5,0 | 20,5 | 169 |
| 413 | Печень по строгановски | 100 | 5,6 | 11,9 | 0,8 | 113 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 5 | 6,2 | 55,6 | 286 |
| | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 29,4 | 26,9 | 212,6 | 1213 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Оладьи с взюмом со сгущенным молоком | 150/20 | 8,4 | 16,1 | 63,5 | 433 |
| | Кефир | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 161,4 |
| | Итого полдник: | | 18,4 | 22,5 | 80,5 | 594,4 |
| | Всего за день: | | | | | 2385,5 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 734 | Сосиска | 100 | 22,9 | 10,3 | 6,9 | 213,9 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,3 | 5,2 | 29,6 | 189 |
| 685 | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,6 | 116,19 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл. | 150/20 | 3,1 | 1,6 | 23,0 | 137 |
| | Итого завтрак: | | 32,66 | 17,1 | 89,1 | 656,09 |
| | Обед | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов с зеленым горошком | 100 | 0,92 | 7,14 | 3,03 | 80,94 |
| 110 | Борщ с капустой на м/б со сметаной | 250/10 | 4 | 4,1 | 14,7 | 117 |
| 388 | Котлета рыбная | 100 | 20,4 | 11 | 11,9 | 233,75 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 163 |
| | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 36,42 | 29,64 | 181,93 | 1131,75 |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 145,50 |
| | Йогурт | 125 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого полдник: | | 13,9 | 14,1 | 74,6 | 263,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2051,34 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каше пшеничная молочная с/м | 200/10 | 77,4 | 8,07 | 35,38 | 243,92 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 4,5 | 2,9 | 25,3 | 153,7 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром | 100/20/20 | 85,7 | 9,8 | 24,9 | 208 |
| | Итого завтрак: | | 11,9 | 20,77 | 85,58 | 605,62 |
| | Обед | | | | | |
| 43 | Салат из капусты с морковью | 100 | 0,8 | 3,1 | 5,3 | 80 |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 232 |
| 516 | Капуста тушенная на м/говяд | 180 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 320 |
| 633 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 17 | 14,5 | 191 | 1170 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 |
| | Итого полдник: | | 8,70 | 7,7 | 104,6 | 454,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2265,3 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 366 | Макароны отварные | 180 | 5,3 | 5,2 | 29,6 | 189,3 |
| | Котлета мясная | 100 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 196 |
| 692 | Кашас на молоке | 200/10 | 3,4 | 3,9 | 28,1 | 155,6 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл. | 150/20 | 3,1 | 1,6 | 23,0 | 137 |
| | Итого завтрак: | | 23,7 | 21,5 | 92,7 | 677,9 |
| | Обед | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 80 |
| 137 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 8,8 | 6,5 | 21,7 | 166,4 |
| 369 | Рыба протушенная (треска) | 100 | 17,55 | 18,1 | 9,2 | 270 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 5,82 | 13,42 | 35,48 | 263,65 |
| 633 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 40,47 | 43,02 | 198,58 | 1318,05 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кефир | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 161,4 |
| | Итого полдник: | | 18,3 | 14,1 | 83,4 | 468,9 |
| | Всего за день: | | | | | 2933,75 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша гречневая на молоке | 200 | 7,0 | 8,2 | 47 | 294 |
| 693 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сл. и | 100/20/15 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | колбасой | | | | | |
| | Итого завтрак: | | 15,7 | 23,0 | 103,9 | 692 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 5,4 | 4,3 | 2,3 | 80 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
| 458 | Овощное рагу с м/ говядиной | 200 | 17,8 | 9,8 | 21,6 | 250 |
| 639 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 39 | 20,1 | 177,6 | 1039 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,3 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Снежок | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 161,4 |
| | Итого полдник: | | 18,3 | 32,4 | 83,4 | 468,9 |
| | Всего за день: | | | | | 2199,9 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша пшеничная молочная с/м | 200/10 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | 240 |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом колбасой | 100/20/20 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 |
| | Итого завтрак: | | 9,9 | 19,0 | 71,9 | 508 |
| | Обед | | | | | |
| 43 | Салат из капусты с морковью | 100 | 0,8 | 3,1 | 5,3 | 53 |
| 135 | Суп овощной со сметаной | 250/10 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99 |
| 437 | Гуляш из говядины | 100 | 15,5 | 7,5 | 5 | 150 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 5 | 6,2 | 55,6 | 286 |
| 638 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 31,4 | 21,9 | 208,7 | 1126 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Сырки со сгущ. молоком | 100 | 17,1 | 11,4 | 29,5 | 284 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 |
| | Итого полдник: | | 17,5 | 11,4 | 67,7 | 431 |
| | Всего за день: | | | | | 2256 |
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 726 | Каша манная | 150/20 | 7,7 | 7,2 | 58,9 | 336 |
| 685 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15 | 0,2 | - | 15,0 | 58 |
| | Хлеб пшеничный с м/ сл. с сыром | 100/20/20 | 6,4 | 5,9 | 25,2 | 182 |
| | Итого завтрак: | | 14,3 | 13,1 | 99,1 | 576 |
| | Обед | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 2,5 | 2,0 | 89 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 183 |
| 487 | Куры отварные | 100 | 19,1 | 7,4 | 0,5 | 205 |
| 508 | Гречка отварная | 180 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| 633 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 42,7 | 26,3 | 198,7 | 1299 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 150,50 |
| | Снежок | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 161,4 |
| | Итого полдник: | | 10,3 | 14,10 | 80,5 | 311,9 |
| | Всего за день: | | | | | 2186,9 |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша из крупы рисовая молочная с маслом | 200/10 | 5,2 | 6,8 | 4,91 | 283 |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| | Ябло отварное | 1 шт | 12,7 | 11,5 | 1,2 | 157 |
| 6 | Хлеб пшеничный с колбасой | 150/20/20 | 6,4 | 5,9 | 25,2 | 182 |
| | Итого завтрак: | | 24,6 | 18,2 | 46,51 | 682 |
| | Обед | | | | | |
| 50 | Салат из св.огурцов и помидоров с зел. горошком | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 107 |
| 113 | Суп рыбный | 250 | 10,4 | 2,7 | 22 | 151 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 5,3 | 5,2 | 29,6 | 189,3 |
| | Биточки мясные | 100 | 18,4 | 20,9 | 12,5 | 311,1 |
| 638 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 45,2 | 38 | 198,8 | 1296,4 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Сырники | 150/20 | 28,2 | 24,1 | 27,8 | 443 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 |
| | Итого полдник: | | 28,6 | 24,1 | 66 | 590 |
| | Всего за день: | | | | | 2568,4 |
| | 11 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 340 | Каша гречневая молочная | 200 | 7,4 | 4,78 | 20,7 | 235,5 |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| 3 | Хлеб пшеничный с м, сл. с сыром | 50/15/20 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 |
| | Итого завтрак: | | 17,7 | 39,88 | 74,3 | 621,5 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 5,4 | 4,3 | 2,3 | 51 |
| 110 | Борщи на м/б со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,2 | 12,1 | 106 |
| | Рис отварной | 200 | 16,5 | 11 | 44,2 | 336 |
| 477 | Суфле из говядины | 100 | 19,7 | 7,9 | 0,8 | 154 |
| 648 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 51,5 | 29,1 | 190,8 | 1185 |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого полдник: | | 13,9 | 14,1 | 74,6 | 425,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2233 |
| | 12 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша из крупы «Геркулес» | 200/10 | 8,60 | 10,90 | 52,00 | 320,70 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | молочная с маслом | | | | | |
| | Яйцо отварное | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 685 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15 | 0,2 | - | 15,0 | 58 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом, колбасой | 100/20/15 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 |
| | Итого завтрак: | | 17,7 | 25,3 | 92,2 | 649,7 |
| | Обед | | | | | |
| 50 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 107 |
| 137 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250/10 | 8,8 | 6,5 | 21,7 | 166,4 |
| 388 | Биточки рыбные | 100 | 20,4 | 11 | 11,9 | 233,75 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 5,82 | 13,42 | 35,48 | 263,65 |
| 633 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 46,12 | 40,12 | 203,78 | 1308,8 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 207,50 |
| | Йогурт | 125 | 10 | 6,4 | 17 | 161,4 |
| | Итого полдник: | | 18,3 | 14,1 | 83,4 | 368,9 |
| | Всего за день: | | | | | 2327,4 |
| | 13 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 358 | Каша манная см/сл | 200/10 | 22,8 | 18,6 | 28,4 | 376 |
| 685 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сл. с сыром | 100/20/10 | 1,0 | 0,8 | 24,0 | 103 |
| | Итого завтрак: | | 26,3 | 23 | 81,1 | 631 |
| | Обед | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 80 |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 220 |
| 423 | Бефстроганов из говядины | 100 | 8,7 | 6,1 | 2,6 | 102 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 230 |
| 638 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кисель | 200 | 0,4 | - | 38,2 | 147 |
| | Итого полдник: | | 18,3 | 7,7 | 83,4 | 468,9 |
| | Всего за день: | | | | | 2259,9 |
| | 14 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша пшенная молочная с маслом сл. | 200/10 | 6,0 | 9,4 | 31,0 | 240 |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | - | 15,2 | 60 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом с колбасой | 100/20/15 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 |
| | Итого завтрак: | | 10,1 | 19,2 | 71,1 | 508 |
| | Обед | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 2,5 | 2,0 | 80 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 133 | Суп картофельный с рыбными консервами («Лосось, Сайра) | 250/35 | 10,1 | 5,0 | 20,5 | 169 |
| 456 | Зразы рубленые | 100 | 6,8 | 8,1 | 7,8 | 169 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 5,82 | 13,42 | 35,48 | 263,65 |
| | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 31,42 | 29,72 | 196,18 | 1219,65 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого полдник: | | 13,9 | 14,10 | 72,3 | 425,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2154 |
| | 15 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша «Дружба» | 200/10 | 6,8 | 12,2 | 45,6 | 326 |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,2 | - | 15,0 | 58 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 200/20/20 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 |
| | Итого завтрак: | | 14,8 | 17,8 | 85,5 | 569 |
| | Обед | | | | | |
| 71 | Салат из св. помидоров и огурцов | 100 | 0,7 | 5,1 | 3,4 | 80 |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 235 |
| 413 | Печень по-строгановски | 100 | 5,8 | 9,2 | 0,8 | 208 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 274 |
| 639 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 21,9 | 25,9 | 201 | 1335 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка с творогом | 100 | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого полдник: | | 13,9 | 14,1 | 74,6 | 425,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2329,5 |
| | 16 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 325 | Каша молочная манная с м/сл | 200/10 | 6,4 | 10,5 | 32,8 | 256 |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200/5 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 132 |
| | Хлеб пшеничный с маслом, колбасой | 100/20/20 | 3,1 | 1,6 | 23,0 | 167 |
| | Итого завтрак: | | 12 | 15,7 | 84,5 | 575 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 5,4 | 4,3 | 2,2 | 80 |
| 133 | Щи зеленые (из Шавеля) | 250/35 | 10,1 | 5,0 | 20,5 | 169 |
| 516 | Овощное рагу с м/г | 200 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 220 |
| 648 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 28,7 | 16,2 | 188,4 | 1007 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 8,3 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого полдник: | | 13,9 | 14,1 | 74,6 | 425,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2007,5 |
| | 17 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 302 | Каша пшеничная с маслом | 200/10 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | 240 |
| | Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 685 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15 | 0,2 | - | 15,0 | 58 |
| 6 | Хлеб пшеничный с м/сл, копченой колбасой | 50/20 | 6,4 | 5,9 | 25,2 | 182 |
| | Итого завтрак: | | 17,5 | 19,7 | 72,3 | 543 |
| | Обед | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 47 |
| 140 | Суп картофельный с вешенками | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120 |
| 487 | Рыба припущенная | 100 | 20,4 | 11 | 11,9 | 235,75 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 5,82 | 13,42 | 35,48 | 263,65 |
| 633 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 31,42 | 31,92 | 205,58 | 1292,4 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | | | | |
| | | | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого полдник: | | 13,9 | 14,1 | 74,6 | 425,5 |
| | Всего за день: | | | | | 2170,9 |
| | 18 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 726 | Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом | 200/10 | 8,60 | 10,90 | 52,00 | 320,70 |
| | Хлеб пшеничный с маслом, колбасой | 100/20/20 | 3,1 | 1,6 | 23,0 | 167 |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60 |
| | Итого завтрак: | | 12 | 12,5 | 90,2 | 547,7 |
| | Обед | | | | | |
| 50 | Салат из свежих огурцов, помидоров | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 107 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 469 | Фрикадельки мясные в соусе | 100 | 5,8 | 5,0 | 4,0 | 85 |
| 508 | Гречка отварная | 180 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| 638 | Сок | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 44,8 | 182 |
| | Итого обед: | | 31,8 | 27,6 | 203,6 | 1176 |
| | Полдник | | | | | |
| 766 | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | | | | |
| | | | 8,30 | 7,7 | 66,4 | 307,50 |
| | Какао на молоке | 1/200 | 2,84 | 2,2 | 19,35 | 106,95 |
| | Итого полдник: | | 11,14 | 9,9 | 85,75 | 414,45 |
| | Всего за день: | | | | | 2138,15 |