

Согласовано
 Медицинский работник
Бурлик И. Бурлик А.А.
 "14" "06" 2024г

Меню стационарного лагеря "Отчугаш" на 14 дней

Утверждено
 Начальник лагеря
Бурлик И. Бурлик А.А.
 "14" "06" 2024г

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1 День										
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	конф "Тайна Южанки"	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2		к/к	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44		29
2 завтрак	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1
Обед:	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2
	Суп гороховый с мясом и картофелем	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1
	Котлеты из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1
	Соус томатный	30	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1
	Гречка рассыпчатая	150	200	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6
	Итого обед			40,08	36,53	159,72	979,2	22,5		36
Подлик	Запеканка из творога со стуж. молоком	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№ 11.8
	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3

	Итого подлник			16	11,35	40,8	204	0,2			7
Ужин:	Рыба припущенная со сметанным соусом	110	130	20,65	11,68	3,35	200	2,73	227	№ 4.1	
	Картофель тушёный с луком		100	3,2	5,2	22,8	151,36	21,75	145	№ 8.5	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			31,89	17,68	90,27	645,36	26,48			24
Ужин 2	Кефир	200	200	5,8	5	8	106	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	5	8	106	1,4			4
Итого за первый день:				116,43	99,38	412,18	2733,96	52,02			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
2 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235			№ 10.7	
	Конф "Одуванчик"	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2		к/к		
	Итого завтрак			26,3	30,9	110,07	810,5	1,8			26
2 завтрак	Апельсин	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
Обед:	Салат из отварной моркови	70	80	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	

	Курица тушёная соус красный	110	130	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			43,72	41,07	160,12	1205,36	44,33			38
Подник	Булочка обсыпанная с повидлом	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Напиток из пшеники	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого подник			7,94	13,57	82,55	383,8	156			12
Ужин:	Фрикадельки	90	100	12,05	7,21	10,22	155	1,2	280	№ 2.3	
	Капуста тушёная	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№10.7	
	Итого ужин			25,05	16,31	97,19	635	43,8			20
Ужин2	Кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			4
Итого за 2-ой день:				108,8	108,3	457,9	3152,7	247,3			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
3 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша рисовая с маслом										
	сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Конф Тайна Южанки	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Итого завтрак			29,4	47,9	170,1	1097,1	0			35

2 завтрак	Груша	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1	
Обед:	Салат из помидоров и огурцов	50	50	1	0,4	2,3	21	5	70	№9.8	
	Пи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№1.3	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№2.4	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№10.6	
	Итого обед	820	1020	37,56	28,95	134,1	1098,27	21,55			35
Подник:	Маннык соус сметанный	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№10.3	
	Напиток из шиповника	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.14	
	Итого подник			10	15	108	320,8	1,29			10
Ужин											
	Жаркое по-домашнему	189	220	24	13,4	23,6	304		163	№2.8	
	Чай с молоком	200	220								
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№10.7	
	Итого ужин			32	14,2	72,6	539				17
Ужин 2	Кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№6.7	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			
Итого за 3-ий день:				114,76	112,45	492,8	3173,17	24,24			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
4 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№6.10	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№6.9	

	Каша манная с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Конф "Елге"	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2		к/к		
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			27
2 завтрак	мандарин	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с лапшой и курицей	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	120	120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№ 11.12	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			56,74	51,79	122,23	1112,3	42,27			37
Полдник	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Пряники "Зебра королевское"	50	90	5,9	5,9	29,8	207,5	7	406	№ 10.5	
	Итого полдник			6,9	6,1	50	299,5				10
Ужин	Мясо отварное	80	100	28,46	3,83	0,56	150	0,56	532	№ 2.9	
	Овощное рагу	220	250	4,63	10,74	28,39	221,74	19,63	143	№ 9.11	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			41,13	15,37	93,07	665,74				22
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118				4
Итого за 4-ий день:				133,23	108,48	386,69	2994,94	43,71			

09/08

	Среднедневная сбалансированность			1	1	4								
5 День														
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75			14	№6.10			
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№5.1				
	Каша рисовая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№7.3				
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№11.2				
	Конф "Ярче"	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8				
	хлеб пшеничный	30	70	5,60	0,56	34,3	164,5		к/к	№10.7				
	Итого завтрак			27,19	36,66	138,06	992,1	2,58		№8			32	
2 завтрак	Яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1				
Обед	Помидоры	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№9.9				
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	350	3,3	2,48	2,48	281,6	13,26	82	№1.4				
	Бефстрогань из говядины		80	14,59	14,59	2,2	202,67	0,39	250	№2.5				
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№7.1				
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№11.6				
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6				
	Итого обед			17,61	24,23	122,24	1080,27						35	
Полдник														
	Печенье с начинкой "Шоло"	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8				
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№11.8				
	Итого полдник			1,98	1,57	60,4	305,2						10	
Ужин	Тефтели из говядины	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№2.2				
	Картофель отварной с луком	100	180	3,2	7	23,34	138,8	24,11	125	№8.2				

	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.6	
	Итого ужин		23,25	15,01	97,53	585,8					19
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2		5,8	6,4	8	118					4
Итого за 5-й день:				75,83	83,87	426,23	3081,37				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
6 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№ 11.13	
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25			№ 10.7	
	Конф "Евгеша"	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2			№ 10.8	
	Итого завтрак		18,20	37,12	100,75	681,85		0			25
2 завтрак	Яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
	Салат с морковью с сыром и чесноком	70	80	6,2	6,2	5,6	102	11,16	52	№ 9.7	
	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Биточки из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед		29,73	26,74	113,93	830,27		36,81			31
Подлиник	Манный соус сметанный	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	

	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			11,00	15,2	115,2	363				13
Ужин											
	Куряца в соусе с томатом	110	120	12,83	20,3	4,72	218	2,64	210	33,4	
	Капуста тушёная	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Фито-чай с сахаром	200	220	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.14	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			25,83	29,4	91,69	698				26
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118				16
Итого за 6-ий день:				90,56	114,86	429,57	2691,12	36,81			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
7 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша гречневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Конф Му-муйка	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			24,26	30,22	153,44	978,6	1,44			29
2 завтрак	груша	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	70	80	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№ 9.3	
	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	250	350	16,63	11,03	24,96	215,93	15,03	98	№ 1.8	

	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№ 11.12	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			46,83	41,35	142,41	1219,73	20,56			37
Подлик	Булочка обышная	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Сок абрикосовый	200	200	7,56	13,4	62,2	257,8	0	к/к	№ 13.3	8
Ужин	Филе из минтая отварная		93	15,45	16,93	1,12	199,95	0	243	№ 2.8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	250	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	
	хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			29,95	27,23	101,34	750,45	2			23
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	4
					6,4		118				
Итого за 7-ий день:				108,6	118,6	459,39	3324,58	24			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
8 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№ 5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Конф Чио Рио"	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№ 10.8	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			29,59	36,9	152,96	1062,6	2,58			8

2 завтрак	апельсин	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1	
Обед	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№9.2	
	Суп с лапшой домашняя с курицей	250	350	4,54	12,76	23,4	232,8	0	113	№1.9	
	Рыба запеченная	110	130	11,64	15	10,8	90	0	228	№4.3	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№8.1	
	Кнессель	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6	
	Итого обед		29,02	46,67	124,47	903,4	32,11				7
Подлник	Печенье Сливочное	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№11.8	
	Итого подлник		1,98	1,57	60,4	305,2	156				2
Ужин	Мясо отварное	80	100	28,46	3,83	0,56	150	0,56	532	№2.9	
	Овощное рагу	220	250	4,63	10,74	28,39	221,74	19,63	143	№9.11	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№11.4	
Подлник	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№10.7	
	Итого ужин		338,37	373,31	1462,25	10361,62	430,97				81
Ужин2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№6.8	
	Итого ужин 2		5,8	6,4	8	118	1,4				1
Итого за 8-ий день:	Среднедневная сбалансированность			404,76	464,85	1808,08	12750,82				
9 День				1	1	4					
Завтрак	Масло порпками	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№6.10	
	Каша пшѐнная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
	Конф Детский	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	

	Итого завтрак			23,4	29,7	132,7	759,6	0			25	
2 завтрак	банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1		
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	70	80	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№9.3		
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№1.2		
	Курица тушёная	110	130	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№3.1		
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№7.1		
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№11.6		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6		
	Итого обед			62,32	44,12	157,56	1224,96	18,78			41	
	Полдник	Пирожок с картошкой	50	90	5,9	5,9	29,8	207,5	7	406	№10.5	
		Напиток из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№11.7	
		Итого полдник			7,1	5,9	57,4	318,5	7,92			11
Ужин	Тефтели	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№2.2		
	Картофель тушёный с луком		100	3,2	5,2	22,8	151,36	21,75	145	№8.5		
	чай с сахаром	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.14		
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№10.7		
Ужин2	Итого ужин			23,25	13,21	95,02	591,16	23			20	
	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№6.8		
	Итого ужин2			5,8	6,4	8	118	1,4			4	
Итого за 9-ий день:				121,87	99,33	450,68	3012,22	51,1				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4						
10 день												
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№6.10		
	яйца отварные	30	30	13,81	10,95	31,39	274,78	0,92	8	№2.7		

	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Конф Дроче	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2		к/к	№ 10.8	
	Итого завтрак			31,83	33,87	144,78	1001,38	2,22			31
2 завтрак	мандарин	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
Обед	Салат Свекольный с горошком	70	80	1,56	9,7	10,05	133,2	11,16	52	№ 9.7	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	350	8,33	12,4	21,62	261,36	16,39	104	№ 1.7	
	Бефстрогань из говядины		80	14,59	14,59	2,2	202,67	0,39	250	№ 2.5	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Капуста тушёная	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6		34
Подлник	Итого обед			24,66	47,55	126,17	1107,63	71,46			
	Манник	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	11
Ужин	Итого подлник			11	15,2	115,2	363	0,6			
	Птица запечённая	110	100	22,06	18,23	5,88	276,5	0,03	293	№ 3.3	
	Гречка рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	
Ужин 2	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	11
	Итого ужин			39,41	29,75	115,72	780,5	2,03			
	Кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	4

Итого за 10-ий День:	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118						
11 День				106,9	126,37	501,87	3252,51						
Завтрак:													
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75			14	№ 6.10		
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0		173	№ 7.3		
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8		379	№ 11.2		
	Конф Аленка	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2			к/к			
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235			к/к	№ 10.7	30	
2 завтрак	Итого завтрак												
Обед:	апельсин	200	250	22,8	27,7	149,82	926,7	1,8		№10,5	№ 13.1		
	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36		68	№ 9.2		
	Суп с гороховый с говяжьей	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5		102	№ 1.1		
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28		333	№ 12.1		
	Тертели	80	80	12,5	7,21	10,22	155,00			27	2№2,2		
	Капуста тушёная	220	250	5	8,3	23	188	42,6		139	№ 9.1		
	Компот из изюма	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46		859	№11.2		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№12,6	№ 10.6	31	
Полдник	Итого обед			38,38	32,85	134,27	961,2	62,74					
	Коржик молочный	70	70	4,8	8,6	48,9	281			к/к	№10.9		
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	1,56		388	№ 11.8	13	
Ужин:	Итого полдник			5,18	8,77	69,25	407	1,56					
	Масло отварное	80	100	28,46	3,83	0,56	150	0,56		532	№2.9		
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	250	6,46	9,5	36,1	256,5			203	№8,4		

	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	23
Ужин 2	Итого ужин			42,92	14,13	100,63	698,5	0,56			
	Кефир	200	200	5,8	5	8	106	1,4	389	№ 6.8	3
	Вафли Зебра	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№ 10.8	
Итого за 11 день:	Итого ужин 2			5,8	5	8	106	1,4			
				115,08	88,45	461,97	3099,4	222,5			
12 День	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
Завтрак:											
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша пшённая	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№ 11.13	
	Конф Озера	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	38
2 завтрак	Итого завтрак			29,64	45,2	172,85	1086,6	0,14			
Обед:	яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	80	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Котлеты из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	24
Подник :	Итого обед			23,61	22,52	100,3	690	53,96			
	Пряники Зебра	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№ 11.8	
	Сок абрикосовый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	11

	Итого поддник				16	11,35	40,8		204	0,2			
	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	110	100	13,98	15,67	18,29	269,33	1,29	255				
Ужин	Овощное рагу	220	250	4,63	10,74	28,39	221,74	19,63	143	№9.11			
	Фито-чай с сахаром	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.14			
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№10.7		27	
Ужин 2	Итого ужин			26,61	27,21	108,68	775,87	21,61					
	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№6.8		4	
Итого за 12-ый день:	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4					
				101,7	112,7	430,6	2874,5	77,3					
13 День	Среднедневная сбалансированность			1	1	4							
Завтрак:													
	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№6.10			
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№6.9			
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№7.5			
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№11.1			
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7		29	
2 завтрак	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44					
	Яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1			
Обед:													
	Помидоры+огурцы	70	80	1	0,4	2,3	21	5	70	№9.8			
	Пи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№1.3			

	Плов из отварной говядины	190	200	26,8	12	33,8	339		173	№ 2.7	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	31
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
Подлинк:	Итого обед	790	950	43,4	21,9	121,5	859,47	20,02			
	ЧокоПай	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	13
	Сок абрикосовый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
Ужин	Итого подлинк			11	15,2	115,2	363	0,6			
	Курица в соусе с томатом	110	120	12,83	20,3	4,72	218	2,64	210	№ 3.4	
	Картофель отварной	100	180	3,2	7	23,34	138,8	24,11	125	№ 8.2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	23
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
Ужин 2	Итого ужин			24,07	28,1	92,18	650,8				
	кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.7	
Итого за 13-ый день:	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			
				106,93	100,42	450,27	2790,67	23,46			
14 День	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
Завтрак:											
	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	30
	Круассан	50	50	1,60	1,4	40,05	179,2		к/к		
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	

2 завтрак	Итого завтрак			27,9	32,3	150,12	989,7	1,8				
	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1		
Обед	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№9.2		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	350	8,33	12,4	21,62	261,36	16,39	104	№1.7		
	Котлеты из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№2.1		
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№7.1		
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№12.2		
	Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№11.2		35
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6		
Полдник	Итого обед			33,23	39,73	152,39	1151,76	26,31				
	Рулет Мелори	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№10.1		12
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№11.8		
Ужин	Итого полдник			7,94	13,57	82,55	383,8	156				
	Тефтели	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№2.2		
	Капуста тушёная	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№9.1		
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№11.4		19
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№10.7		
Ужин 2	Итого ужин			25,05	16,31	97,19	635					4
	Йогуртовый напиток	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№6.8		
Итого за 14-ый день:	Итого ужин2			5,8	6,4	8	118					
Итого за 14 дней	Среднедневная сбалансированность			99,92	108,31	490,25	3278,26	184,11				
Среднедневная				1	1	4						
невная				1805,34	1846,30	7658,54	52210,15	986,59				

Соотношение		128,95	131,88	547,04	3729,30	70,47		
		1	1	4				