

«Согласовано»

Поставщик

ИП «Демьянова А.А.»

А.А. Демьянова



«Утверждено»
Директор МБОУ «Путиловская СОШ»
Т.Г. Безлепкина

Меню лагеря дневного пребывания МБОУ «Путиловская СОШ», июнь 2025

№ ре- це- п- тур ы	Название блюда	Мас са	Бел ки	Жир ы	Углево ды	Энерге ти- ческая цен- ность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
I день																				
Понедельник 02.06.2025.																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Про м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	570	20	26,5	87,8	668,4	0,44	0,37	261,87	0,38	25,52	493,31	818,96	239,27	217,88	412,61	7,95	42,3	10,05	69,22
Обед																				
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28

54-1г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35
54-8г	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,7	75,7	0,03	0,04	83,13	0,06	21,25	110,95	337,02	96,99	21,58	42,08	0,82	16,97	0,46	19,55
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	930	35,4	20,4	120,1	805,5	0,4	0,36	241,92	0,17	50,87	993,85	2065,86	279,7	190,83	404,99	5,42	86,47	24,56	212,93
	Итого за день	1500	55,4	46,9	207,9	1473,9	0,84	0,73	503,79	0,55	76,39	1487,16	2884,82	518,97	408,71	817,6	13,37	128,77	34,61	282,15

2 день
Вторник, 03.06.2023.

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром,	Пряник	80	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром,	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	15,9	27,5	74,4	609,2	0,48	0,4	153,93	0,39	1,28	626,86	418,49	332	75,79	325,73	2,74	53,21	6,31	42,89

Обед

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05	193,37	0,88	6,57	245,14	454,38	77,38	28,59	115,8	0,97	35,3	0,89	171,7
54-12м	Плов с курицей	280	38,1	11,3	46,5	440,5	0,13	0,12	205,8	0	3,31	407,22	536,55	105,58	151,66	326,91	2,82	55,68	38,55	237,05
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
	Итого за Обед	880	50,3	20,5	129,6	904,8	0,34	0,29	504,17	0,88	31,88	939,86	1619,43	218,96	220,25	516,21	6,94	94,58	42,74	424
	Итого за день	1430	66,2	48	204	1514	0,82	0,69	658,1	1,27	33,16	1566,72	2037,92	550,96	296,04	841,94	9,68	147,79	49,05	466,89

3 день

Среда, 04.06.2025.

Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром	Пряник	80	4,7	3,8	60	183	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5	4,5	25	0,4	0	0	0
	Итого за Завтрак	560	26,1	22,4	130,1	715,9	0,22	0,43	129,87	0,36	1,41	878,37	500,11	585,11	79,13	455,97	3,41	62,3	17,43	65,64

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0 3	0,0 2	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,0 4	0,0 4	153,5 4	0	7,65	129,49	285,65	30,84	20,67	42,98	0,95	20,33	0,41	25,98
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,0 8	0,0 3	22,03	0,1 1	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9	0,0 7	0,0 9	15,57	0	2,3	359,19	201,78	16,24	18,86	127,8 2	1,39	36,4	2	0
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,0 1	0,0 1	64,08	0,0 2	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,0 8	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,0 6	0,0 3	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	980	31,4	22,1	114,2	781,2	0,3 5	0,2 4	346,7 2	0,1 3	61,81	936,74	969,63	338,7 7	84,39	298,3 8	4,65	85,45	6	212,3 4
	Итого за день	1540	57,5	44,5	244,3	1497,1	0,5 7	0,6 7	476,5 9	0,4 9	63,22	1815,1 1	1469,7 4	923,8 8	163,5 2	754,3 5	8,06	147,7 5	23,43	277,9 8

4 день
Четверг, 05.06.2025.

Завтрак

54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,0 5	0,1 6	26,38	0,0 5	0,61	342,32	169,7	148,7 8	27,96	134,2 8	0,41	51,05	6,2	39,11
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,1 3	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,3 2	30,67	106,7 9	1,06	9	1,76	20
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25

Про м	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,2 4	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	16,4	11,2	70	445,8	0,3 8	0,5 1	61,67	0,0 5	1,83	665,37	529,18	415,1	81,63	367,5 7	2,12	61,65	10,96	66,36
Обед																				
54- 1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,0 3	0,0 4	131,1 8	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54- 11г	Картофельн ое пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,1 4	0,1 3	28,56	0,1 1	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,3 7	1,24	34,15	0,94	51,35
54- 5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,0 7	0,0 7	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,7 2	1,37	17,09	18,39	102,3
54- 22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,0 1	0,0 1	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Про м,	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,0 2	0,0 2	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Про м,	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	810	34,9	21	104,1	745,9	0,3 3	0,2 9	171,7 9	0,1 1	27,78	880,73	1340,0 6	211,3 9	132,7 7	353,5 9	4,51	72,38	22,77	182,4 7
	Итого за день	1360	51,3	32,2	174,1	1191, 7	0,7 1	0,8	233,4 6	0,1 6	29,61	1546,1	1869,2 4	626,4 9	214,4	721,1 6	6,63	134,0 3	33,73	248,8 3
5 день Пятница, 06.06.2025.																				
Завтрак																				
54- 3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,0 8	0,0 7	44,88	0,2 6	0,06	321,18	76,63	208,3 8	14,5	133,7 7	1,03	27,56	2,6	13,82
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
54- 3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,0 6	0,0 4	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
Про м,	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за	550	20,1	13,2	79,1	516	0,2	0,2	195,1	0,2	25,74	623,63	633,46	400,0	75,82	322,5	3,57	42,86	8,29	79,32

	Завтрак						4	9	3	6				6		5				
Обед																				
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9	0,07	0,09	15,57	0	2,3	359,19	201,78	16,24	18,86	127,82	1,39	36,4	2	0
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Обед	880	36,7	22,2	134,8	885,3	0,62	0,38	209,86	0,11	21,31	950,73	1522,77	137,35	254,63	514,94	11,96	84,23	12,71	62,45
	Итого за день	1430	56,8	35,4	213,9	1401,3	0,86	0,67	404,99	0,37	47,05	1574,36	2156,23	537,41	330,45	837,49	15,53	127,09	21	141,77
6 день																				
Суббота, 07.06.2025.																				
Завтрак																				
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром	Конфеты с начинками между	70	2,6	12,4	22,6	212,7	0,02	0,02	0	0	0	8	90,4	11,6	38,4	49,2	1	0	0	0

	слоями вафель																			
	Итого за Завтрак	550	23,9	41,1	108,2	898,7	0,48	0,4	153,9	0,39	1,28	626,79	416,41	325,39	75,41	325,01	2,67	53,21	6,31	42,89
Обед																				
54-3з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	0,02	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,15	8,5
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	11	3,8	14,9	138,2	0,12	0,1	111,07	0,14	7,77	159,69	600,3	29,83	42,34	144,46	1,14	88,84	6,31	334,99
54-12м	Плов с курицей	280	38,1	11,3	46,5	440,5	0,13	0,12	205,8	0	3,31	407,22	536,55	105,58	151,66	326,91	2,82	55,68	38,55	237,05
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Про м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Про м	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
	Итого за Обед	980	54,3	15,6	140,1	918,2	0,4	0,29	405,37	0,14	61,6	829,99	1483,6	285,65	223,69	537,32	5,14	147,42	48,16	739,59
	Итого за день	1440	73,6	35	208,1	1442	0,88	0,69	559,27	0,53	62,88	1456,78	1900,01	611,04	299,1	862,33	7,81	200,63	54,47	782,48
7 день Понедельник, 09.06.2025.																				
Завтрак																				
54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Про м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Про м	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

	Итого за Завтрак	550	13,4	9,1	74,3	432,1	0,1 7	0,3 3	44,67	0,0 5	11,13	656,37	678,18	323,1	74,63	284,5 7	4,22	63,65	11,26	74,36
Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0 2	0,0 2	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,15	8,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,0 3	0,0 3	122,8 3	0	6,12	103,59	228,52	24,67	16,53	34,38	0,76	16,26	0,33	20,78
54-1г	Макароньы отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,0 8	0,0 3	22,03	0,1 1	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,0 7	0,0 7	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,7 2	1,37	17,09	18,39	102,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	0	0,96	0	1,2	1,41	15,94	65,21	1,22	6,8	0,1	0	0	0
Про м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	780	34,1	14,3	101	668,1	0,2 6	0,1 7	157,1 2	0,1 1	12,95	748,31	654,87	271,3 6	104,4 3	287,2 4	3,96	61,37	21,94	153,1 3
	Итого за день	1330	47,5	23,4	175,3	1100,2	0,4 3	0,5 0,5	201,7 9	0,1 6	24,08	1404,6 8	1333,0 5	594,4 6	179,0 6	571,8 1	8,18	125,0 2	33,2	227,4 9
8 день Вторник, 10.06.2025.																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0 1	0,0 9	78	0,2 9	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,0 2	90	0,2 6	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8,8	42,5	281,4	0,1 4	0,1 7	39,38	0,1 2	0,52	334,28	281,36	151,0 6	40,82	207,1 8	2,33	47,26	31,54	42,73
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25

Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	500	23,7	36,1	79,9	738,7	0,25	0,46	224,63	0,67	1,41	879,73	580,59	597,54	92,64	525,96	4,31	60,56	41,38	88,79
Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6	0,1	0,16	70,42	0,35	0,32	202,38	429,43	142,63	57,04	282,48	0,96	175,62	15,9	734,11
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за Обед	930	34,7	36,3	90,6	827,6	0,44	0,42	306,66	0,46	80,53	794,67	1995,72	302,85	143,33	499,07	6,7	231,73	20,56	971,46
	Итого за день	1430	58,4	72,4	170,5	1566,3	0,69	0,88	531,29	1,13	81,94	1674,4	2576,31	900,39	235,97	1025,03	94,16	292,29	61,94	1060,25
9 день Среда, 11.06.2025.																				
Завтрак																				
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0

Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром	Пряник	100	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5	4,5	25	0,4	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	15,8	10,9	139	717,7	0,21	0,2	34,92	0,07	0,56	587,1	309,64	225,01	42,64	207,87	3,15	50,6	10,79	27,39
Обед																				
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	0,02	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,15	8,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-12м	Плов с курицей	280	38,1	11,3	46,5	440,5	0,13	0,12	205,8	0	3,31	407,22	536,55	105,58	151,66	326,91	2,82	55,68	38,55	237,05
Пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
	Итого за Обед	880	48,9	22,1	124,2	891,1	0,29	0,31	763,25	0	87,07	691,74	1533,05	243,06	214,79	482,88	5,35	74,43	39,54	277,31
	Итого за день	1430	4,8	33,2	271,1	1642,1	0,54	0,53	797,15	0,07	82,41	1377,11	1993,64	451,67	264,01	711,17	102,89	126,38	50,74	318,22
10 день Понедельник, 16.06.2025.																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром,	Конфеты с начинками между слоями	100	2,6	12,4	22,6	212,7	0,02	0,02	0	0	0	8	90,4	11,6	38,4	49,2	1	0	0	0

	вафель																			
Про м,	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	17,2	36,4	90,9	760,5	0,16	0,13	135,05	0,52	0,08	582,08	231,4	298,96	62,08	225,56	3,04	29,16	5,8	21,63
Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	0,02	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,15	8,5
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6	0,1	0,16	70,42	0,35	0,32	202,38	429,43	142,63	57,04	282,48	0,96	175,62	15,9	734,11
Про м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
54-35хн	Компот из смеси сухофрукто в	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0	0
	Итого за Обед	880	36,7	31,9	115,5	894,3	0,42	0,31	327,21	0,46	22,85	760,52	1170,8	430,52	145,61	534,95	4,69	224,08	30,41	826,22
	Итого за день	1430	53,9	68,3	206,4	1654,8	0,58	0,44	462,26	0,98	22,93	1342,6	1402,2	729,48	207,69	760,51	7,73	253,24	36,21	847,85
11 день																				
Вторник, 17.06.2025.																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-3з	Помидор в	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20

	нарезке																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	570	20	26,5	87,8	668,4	0,44	0,37	261,87	0,38	25,52	493,31	818,96	239,27	217,88	412,61	7,95	42,3	10,05	69,22
Обед																				
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35
54-8г	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,7	75,7	0,03	0,04	83,13	0,06	21,25	110,95	337,02	96,99	21,58	42,08	0,82	16,97	0,46	19,55
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-25хн	Кисель	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	930	35,4	20,4	120,1	805,5	0,64	0,56	263,92	0,17	51,57	1028,85	2194,86	387,7	206,83	498,99	5,52	86,47	24,56	212,93
	Итого за день	1500	55,4	46,9	207,9	1473,9	1,08	0,93	525,79	0,55	77,09	1522,16	3013,82	626,97	424,71	911,6	13,47	128,77	34,61	282,15
	Итого за 11 дней	15820	580,8	486,2	2283,5	15957,3	8,8	7,53	5354,48	6,26	600,76	16767,18	22636,98	7071,72	3023,66	8814,99	287,51	1811,76	432,99	4936,06