

Утверждаю:
Директор «ЦПЗиР»
-филиала АО «Красмаш»



Е.А.Крыжановский
31.08.2026г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (14-ДНЕВНОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2026 ГОДА В СОК «ГРЕНАДА»

г. Краснодар, 2026

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее примерное четырехдневное меню разработано для питания детей в оздоровительном лагере СОК «Ренада» - «ЦПЗиР» - филиал АО «Красмаш». Примерное меню для организации питания детей разработано с учетом возраста и физиологических потребностей.

2. Предусмотрено 5-разовое питание с интервалом между приемами пищи не более 4 часов. Настоящим меню предусмотрено распределение калорийности суточного рациона питания следующим образом: завтрак-25%, обед-35%, полдник-15%, ужин-20%, 5-е питание 5% (за час перед сном стакан кисломолочного продукта).

4. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню 1:1:4

5. В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированной соли.

6. витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей согласно инструкции производителя. Срок реализации напитков — не более одного часа с момента приготовления. В противном случае большая часть микронутриентов разрушается.

С целью обеспечения детей витамином «С» проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (2,5 г) - 1/3 пакета (1/3 кофейной ложки) (около 83 мг), растворяя в 1 стакане воды. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 15°

7. На каждое блюдо разработана технологическая карта, в которой указан номер рецептуры.

8. Для разработки технологических карт был использован сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания авторы - составители: А.И. Слободов, В.А. Лыбаненко 2009г. и химический состав Российских продуктов питания под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна 2002г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.Л. Могильного - М.: Делта принт, 2005г.

9. Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Условные обозначения:

1 - « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», Москва, 2005г., под ред. М.Л.Могильного.

2 - « Лечебное питание» М.Ф.Самотик, 1996г., Москва.

3 - ПП (готовая продукция)

4 - Химический состав пищевых продуктов: Справочник/Под ред.Член-корр. МАИ проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф.В.А.Тутельяна, 2002г. (далее по тексту- справочные таблицы);

5 - Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.Л.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Делта принт, 2011г.

Утверждаю

Директор «ЦПЗиР»
Е.А.Крыжановский Е.А.

Примерное меню

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

1 День

Завтрак							
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	220	10,352	10,824	30,502	238,75	0	174
Чай с сахаром	200/15	0	0	11,96	13,8	0	375,376
Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0	ПП
Бутерброд с сыром и маслом	80	9,3178	16,2	24,9	181,18	0	3

Обед							
Овощи натуральные свежие (отруцы)	50	0,4	0,05	5,25	35	3,5	71
Шн из свежей капусты с картофелем со сметаной (1)	250/10	2,15	10,295	19,41	135,45	7,95	88
Котлеты, биточки, шницели	90	2,574	17,803	11,088	210,31	0	268
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,933	3,545	20,184	79,17	0	202,203
Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,03	29,66	89,7	3,60004	349
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0	ПП
Хлеб ржаной 50гр	50	2,45	0,5	22,4	92,5	0	ПП

Полдник							
Ватрушка с джемом (повидлом)	90/30	8,647	9,98	29,287	125,15	0	559
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,6	19,6	94	20	338

Ужин							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	6,4	31,5	7,5	71
Птица, тушенная в соусе	100	13,65	15,798	0	198,73	0	290,330,331
Картофельное пюре	150	3,268	7,104	16,506	121,04	0	128
Чай с лимоном	200/15/7	0,063	0,007	9,18	12,73	0	375,377
Хлеб пшеничный (50)	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0	ПП
Хлеб ржаной 50гр	50	2,45	0,5	22,4	92,5	0	ПП
Соль йодированная (3)	3	0,03	0,03	0,03	0,03	0	ПП

2-й Ужин							
Кефир	200	10	6,4	17	174	0	386
Итого за день:		86,2148	101,1260	419,3970	2,374,0400	42,5500	

2 День

Завтрак

Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	50/10/25	4.025	5.9	29.8	121.9	0	1
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	4.972	9.7	12.55	156.43	0	173
Какао с молоком	200	3.6306	2.88	16.7084	109.92	0	382

Обед

зеленый горошек консервированный	50	1.55	0.1	3.25	134.5	0	69
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.81	10.225	20.615	178.175	3.18	82
Котлеты рубленые из птицы.	110/5	16.687	21.168	10.782	283.01	1.404	294
Соус сметанный	50	0.7685	4.694	16.879	8.8	0	330
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.416	7.678	32.706	71.68	0	171
Напиток из плодов шиповника	200	0.16	0	16.18	43.4	25	388
Хлеб пшеничный, ржаной 70/50	470/50	3.496	0.368	22.632	94.3	0	ГП

Полдник

Булочка домашняя	100	8.04125	9.64225	29.59875	36.7935	0	424
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Плоды свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Жаркое по домашнему	220	3.906	14.406	22.488	278.025	0	259
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375.376
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		77.1423	95.1412	405.4291	2,126.7635	45.0840	

3 День

Завтрак

Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	10.746	9.94	32.483	232.28	0	173
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375.376
Омлет натуральный	100	9.84	13.2	2.17	37.82	0	210

Обед

Кукуруза консервированная	50	5.15	2.45	30	162.5	0	70
Суп с вермишелью с курицей с картофелем	250	8.161	12.9352	15.026	189.31	0	113
Котлета рыбная из минтая	90	20.425	14.072	2.671	181.59	0	235
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Компот из кураги	200	1.924	0.111	19.73	118.14	5.55004	348
Хлеб пшеничный, ржаной 70/50	470/50	3.496	0.368	22.632	94.3	0	ГП

Полдник

Булочка с изюмом	100	7.6175	4.8075	28.7095	51.285	1.65	405
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (яблоки)	200	0.8	0.6	19.6	94	20	338

Ужин

Салат из белокочанной капусты нового урожая (1)	100	1.724	5.093	9.768	104.7	14.3102	45
Плов из птицы (Филе куриное)	220	0.016914	0.024139	0.024014	0.35354	0.001224	292
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375.377
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		98.8292	94.2418	349.3895	2,064.0585	41.5115	

4 День

Завтрак

Каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	8.491	10.215	29.458	278.48	0	173
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375,376

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.27	2.9275	14.91	109.975	0	104
Птица, тушеная в соусе	100	13.65	15.798	0	198.73	0	290.330.331
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.933	3.545	20.184	79.17	0	202.203
Компот из свежих фруктов	200	0	0	11.96	13.8	0	342
Хлеб пшеничный, ржаной 70/50	470/50	3.496	0.368	22.632	94.3	0	ГП

Полдник

Булочка Выборгская	100	0.006759	0.004727	0.029609	0.07455	0	92
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Плоды свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Котлеты, биточки, шницели	90	2.574	17.803	11.088	210.31	0	268
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50/р	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375,376
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		69.2366	82.4452	341.2676	1,942.1895	23.0000	

5 День

Завтрак

Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	4.972	9.7	12.55	156.43	0	173
Какао с молоком	200	3.6306	2.88	16.7084	109.92	0	382

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Суп картофельный с бобовыми	250	8.02	7.645	13.76	199.25	0	102
Котлеты рубленые из птицы.	110/5	16.687	21.168	10.782	283.01	1.404	294
Соус сметанный	50	0.7685	4.694	16.879	8.8	0	330
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.416	7.678	32.706	71.68	0	171
Компот из смеси сухофруктов.	200	0.66	0.03	29.66	89.7	3.60004	349
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	111
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	111

Полдник

Крепитель сахарный	50	3.6413	4.85425	15.5513	22.329	0	415
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (яблоки)	200	0.8	0.6	19.6	94	20	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Гуляш	90	1.042	14.4755	3.84	164.105	0	260
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375, 377
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	111
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	111
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	111

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		86.2862	105.5757	395.1427	2,285.7040	36.0040	

6 День

Завтрак

Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	50/10/25	4.025	5.9	29.8	121.9	0	1
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	10.746	9.94	32.483	232.28	0	173
Рисotto отварное	1шт.	5.08	4.6	0.28	6	0	209
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375,376

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.665	10.485	23.93	204.25	0	96
Тфтели (1)	100	2.091	12.6705	9.39	159.75	0	279
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Компот из кураги	200	1.924	0.111	19.73	118.14	5.55004	348
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП

Полдник

Булочка с изюмом	100	7.6175	4.8075	28.7095	51.285	1.65	405
Плоды свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389

Ужин

кукуруза консервированная	50	5.15	2.45	30	162.5	0	70
Плов из птицы (Филе куриное)	220	0.016914	0.024139	0.024014	0.35354	0.001224	292
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375,376
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		70.1834	67.5821	432.0425	2,033.6285	26.7013	

7 День

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы	220	8.708	10.67	22.479	285.42	0	181
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375.376
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Суп с вермишелью с курицей с картофелем	250	8.161	12.9352	15.026	189.31	0	113
Рыба, припущенная с соусом сметанным	100	17.097	0.975	0.732	79.5	0	227.330
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Компот из смеси сухофруктов.	200	0.66	0.03	29.66	89.7	3.60004	349
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП

Полдник

Булочка Выборгская	100	0.006759	0.004727	0.029609	0.07455	0	92
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (яблоки)	200	0.8	0.6	19.6	94	20	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Котлеты, биточки, шницели	90	2.574	17.803	11.088	210.31	0	268
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.933	3.545	20.184	79.17	0	202.203
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375.377
Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	50/50	2.28	0.24	14.76	61.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		81.4186	78.1539	346.2246	2,096.7645	34.6000	

8 День

Завтрак

Омлет натуральный	100	9.84	13.2	2.17	37.82	0	210
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Какао с молоком	200	3.6306	2.88	16.7084	109.92	0	382

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.56	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.81	10.225	20.615	178.175	3.18	82
Котлеты рубленые из птицы.	110/5	16.687	21.168	10.782	283.01	1.404	294
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.416	7.678	32.706	71.68	0	171
Соус сметанный	50	0.7685	4.694	16.879	8.8	0	330
Напиток из плодов шиповника	200	0.16	0	16.18	43.4	25	388
Хлеб пшеничный, ржаной 70/50	470/50	3.496	0.368	22.632	94.3	0	ГП

Полдник

Ватрушка с джемом (повидлом)	90/30	8.647	9.98	29.287	125.15	0	559
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Жаркое по домашнему	220	3.906	14.406	22.488	278.025	0	259
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375.376
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за День:		86.9089	109.2790	392.9874	2,052.7900	52.5840	

9 День

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена (1)	220	5.386	8.482	21.996	164.83	0	175
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375.376

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.665	10.485	23.93	204.25	0	96
Птица, тушеная в соусе	100	13.65	15.798	0	198.73	0	290.330.331
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.933	3.545	20.184	79.17	0	202.203
Компот из чернославя	200	0	0	8.97	10.35	0.00004	348
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ПП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ПП

Полдник

Булочка домашняя	100	8.04125	9.64225	29.59875	36.7935	0	424
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Плоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.6	19.6	94	20	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Тефтели (1)	100	2.091	12.6705	9.39	159.75	0	279
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375.377
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ПП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ПП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ПП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		76.2150	93.0737	368.7347	2,048.1535	31.0000	

10 День

Завтрак

Каша вязкая молочная из ячневой крупы	220	10.352	10.824	30.502	238.75	0	174
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	200\15	0	0	11.96	13.8	0	375,376
Мясо отварное	1шт.	5.08	4.6	0.28	6	0	209

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (1)	250\10	2.15	10.295	19.41	135.45	7.95	88
Котлеты, биточки, шницели	90	2.574	17.803	11.088	210.31	0	268
Соус сметанный	50	0.7685	4.694	16.879	8.8	0	330
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.416	7.678	32.706	71.68	0	171
Компот из смеси сухофруктов.	200	0.66	0.03	29.66	89.7	3.60004	349
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП

Полдник

Крепдель сахарный	50	3.6413	4.85425	15.5513	22.329	0	415
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338

Ужин

Салат из белокочанной капусты нового урожая (1)	100	1.724	5.093	9.768	104.7	14.3102	45
Птица, тушенная в соусе	100	13.65	15.798	0	198.73	0	290, 330, 331
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Чай с сахаром	200\15	0	0	11.96	13.8	0	375,376
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:	89.0516	114.4132	447.2903	2,248,2990	41,3602		

11 День

Завтрак

Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	50/10/25	4.025	5.9	29.8	121.9	0	1
Каша жидкая молочная из манной крупы	220	8.708	10.67	22.479	285.42	0	181
Какао с молоком	200	3.6306	2.88	16.7084	109.92	0	382
Омлет натуральный	100	9.84	13.2	2.17	37.82	0	210

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Суп картофельный с бобовыми	250	8.02	7.645	13.76	199.25	0	102
Гуляш	90	1.042	14.4755	3.84	164.105	0	260
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Компот из кураги	200	1.924	0.111	19.73	118.14	5.55004	348
Хлеб пшеничный, ржаной 70/50	470/50	3.496	0.368	22.632	94.3	0	ПП

Полдник

Булочка с изюмом	100	7.6175	4.8075	28.7095	51.285	1.65	405
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (яблоки)	200	0.8	0.6	19.6	94	20	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Плов из птицы (филе куриное)	220	0.016914	0.024139	0.024014	0.35354	0.001224	292
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375,377
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ПП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ПП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ПП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за День:		69.6810	75.2721	320.8189	1,945.7935	38.2013	

12 День

Завтрак

Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	4.972	9.7	12.55	156.43	0	173
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375,376
Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	50/50	2.28	0.24	14.76	61.5	0	ГП

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.81	10.225	20.615	178.175	3.18	82
Птица, тушеная в соусе	100	13.65	15.798	0	198.73	0	290, 330, 331
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.933	3.545	20.184	79.17	0	202, 203
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Напиток из плодов шиповника	200	0.16	0	16.18	43.4	25	388

Полдник

Булочка дорожная	100	7.15675	10.13175	27.77325	33.5185	0	425
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Плоды свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338

Ужин

зеленый горошек консервированный	50	1.55	0.1	3.25	134.5	0	69
Тфтели (1)	100	2.091	12.6705	9.39	159.75	0	279
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375, 377
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за День:	79.7015	95.1612	403.3682	2,205.9535	43.6800		

13 День

Завтрак

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	10.746	9.94	32.483	232.28	0	173
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	20015	0	0	11.96	13.8	0	375,376

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Суп с вермишелью с курицей с картофелем	250	8.161	12.9352	15.026	189.31	0	113
Жаркое по домашнему	220	3.906	14.406	22.488	278.025	0	259
Компот из смеси сухофруктов.	200	0.66	0.03	29.66	89.7	3.60004	349
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП

Полдник

Булочка Выборгская	100	0.006759	0.004727	0.029609	0.07455	0	92
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389
Фрукты свежие (яблоки)	200	0.8	0.6	19.6	94	20	338

Ужин

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Котлеты рубленые из птицы.	11015	16.687	21.168	10.782	283.01	1.404	294
Соус сметанный	50	0.7685	4.694	16.879	8.8	0	330
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.416	7.678	32.706	71.68	0	171
Чай с сахаром	20015	0	0	11.96	13.8	0	375,376
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		84.4691	96.1959	400.9936	2,227.1895	36.0040	

14 День

Завтрак

Омлет натуральный	100	9.84	13.2	2.17	37.82	0	210
Бутерброд с сыром и маслом	80	9.3178	16.2	24.9	181.18	0	3
Чай с сахаром	200/15	0	0	11.96	13.8	0	375.376

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	6.4	31.5	7.5	71
Суп картофельный с бобовыми	250	8.02	7.645	13.76	199.25	0	102
Котлета рыбная из минтая	90	20.425	14.072	2.671	181.59	0	235
Картофельное пюре	150	3.268	7.104	16.506	121.04	0	128
Компот из кураги	200	1.924	0.111	19.73	118.14	5.55004	348
Хлеб пшеничный 70 гр	70	5.32	0.56	34.44	143.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП

Полдник

Булочка с изюмом	100	7.6175	4.8075	28.7095	51.285	1.65	405
Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	50	92	12	338
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	40	100	0	389

Ужин

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.4	0.05	5.25	35	3.5	71
Плов из птицы (филе куриное)	220	0.016914	0.024139	0.024014	0.35354	0.001224	292
Чай с лимоном	200/15/7	0.063	0.007	9.18	12.73	0	375.377
Хлеб пшеничный (50)	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0	ГП
Хлеб ржаной 50гр	50	2.45	0.5	22.4	92.5	0	ГП
Соль йодированная (3)	3	0.03	0.03	0.03	0.03	0	ГП

2-й Ужин

Кефир	200	10	6.4	17	174	0	386
Итого за день:		88.4922	72.7106	352.1305	1.780.7185	30.2013	
В среднем в день:		81.7022	91.4551	383.9441	2.102.2890	37.3201	
Итого за период:		1,143.8305	1,280.3721	5,375.2168	29,432.0463	522.4817	