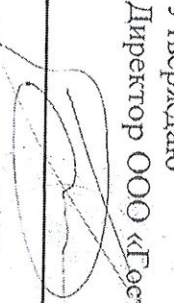
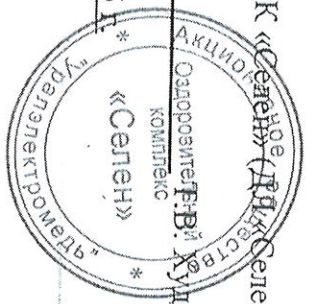


Утверждаю
Директор ООО «Гостиничный комплекс»


Д.Л. Галайда
«18» апреля 2025 г.

Согласовано.
Управляющий ОК «Селен» (Директор «Селен»)


Одородовител: F.B. Худикова
комплекс
«Селен»
«18» апреля 2025 г.



Двухнедельное меню ООО «Гостиничный комплекс» столовой пансионата «Селен» на период летнего лагеря.
Меню для возраста детей 12 лет и старше лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
1 день									
Завтрак									
8/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,81	0,50	42,35	250,38	0,52
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14
	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	223,90	0
16/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26
	Итого за 'Завтрак '		28,55	27,72	25,49	1,21	104,44	772,67	1,42
10:00									
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4
Обед									
46/1	Салат Витаминный	100	1,65	0,00	7,93	7,93	4,84	103,03	66,44
40/2	Суп куриный с макаронными изделиями	300	4,32	0,77	4,26	4,15	19,12	136,70	0,68
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,22	13,99	13,87	0,14	6,43	208,21	0
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,51	0,00	3,01	3,01	50,32	299,10	0
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4
	Итого за 'Обед '		40,14	14,76	30,54	16,70	140,86	1061,40	67,53
Полдник									
8/10	Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	108,48	3
	Коржик молочный	60	4,03	0,62	5,97	0,44	37,13	219,39	0,03
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18
	Итого за 'Полдник '		4,86	0,62	6,73	1,20	81,72	415,50	21,03
Ужин									
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,02	0,00	5,08	5,08	3,54	68,20	23,28
5/9	Котлета куриная паровая с молочным соусом	100/50	19,41	17,90	16,67	2,39	8,85	264,18	0,37
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,46	0,71	27,55	183,23	14,33
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78
	Итого за 'Ужин '		25,99	14,72	24,47	8,45	94,04	719,36	40,39
Перед сном									
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
	Итого за день		106,54	63,82	87,52	27,56	449,27	3115,80	135,76

2 день												
Завтрак												
14/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,47	1,32	31,31	204,29	0,42			
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0			
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	73,20	1,63			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52			
	Итого за 'Завтрак '		25,57	14,04	25,32	2,58	107,10	765,90	2,56			
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
Обед												
20/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,31	0,00	4,97	4,97	18,99	127,54	3,68			
3/2	Борщ домашний	300	2,71	0,31	7,09	6,26	15,59	142,06	12,98			
5/9	Биточки из мяса кур	100	16,58	15,98	5,90	0,09	6,66	147,30	0			
57/3	Макаронные изделия отварные	200	7,03	0,00	0,78	0,88	43,13	216,17	0			
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0			
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,55	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2			
	Итого за 'Обед '		35,88	16,30	20,20	13,65	144,61	945,29	36,85			
Полдник												
3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,13	0,00	0,05	0,05	18,24	71,44	0,55			
-	Кондитерские изделия	30	2,94	2,94	10,41	0,00	15,12	164,40	0			
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18			
	Итого за 'Полдник '		3,79	2,94	11,18	0,77	51,00	323,46	18,55			
Ужин												
45/1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	100	6,49	5,06	8,47	0,29	11,03	149,46	3,01			
33	Горбуша запеченная в омете	75/50	20,70	21,54	11,01	2,45	4,03	198,52	0,29			
60/3	Рис с овощами	200	4,68	0,00	13,70	13,70	44,29	328,86	1,76			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
14/10	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01	0			
	Итого за 'Ужин '		38,67	26,60	33,88	17,14	115,17	937,64	5,05			
Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		110,91	65,87	90,89	34,15	446,07	3119,18	68,42			

3 День													
Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	80	7,81	8,31	10,52	0,00	1,39	131,27	0,11				
7/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	6,91	2,23	27,27	201,45	0,42				
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14				
	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
16/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26				
	Итого за 'Завтрак '		27,69	17,46	32,11	2,94	86,75	756,11	0,93				
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
Обед													
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	4,99	4,99	2,33	58,89	9,31				
11/2	Рассольник домашний со сметаной	300	2,83	0,31	7,24	6,43	16,70	149,89	12,62				
5/9	Котлета Витаминка	100	16,58	15,98	5,90	0,09	6,66	147,30	0				
21/4	Горошница с маслом	200	16,26	0,08	7,86	1,68	37,96	307,43	0				
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0				
20/10	Итого за 'Обед '	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	100				
	Итого за 'Обед '		45,02	16,38	27,72	14,91	133,34	1026,00	121,93				
Полдник													
1/10	Компот из яблок и кураги с витамином С	200	0,28	0,00	0,03	0,03	17,91	71,54	20,6				
-	Пряники	60	6,48	0,00	0,78	0,78	41,34	206,45	0				
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9				
	Итого за 'Полдник '		7,48	0,00	1,35	1,35	77,79	369,24	29,6				
Ужин													
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,02	0,00	5,08	5,08	3,54	68,20	23,28				
13/8	Бифштекс рубленый паровой	100	22,34	22,34	21,78	2,50	0,41	286,95	0,11				
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,46	0,71	27,55	183,23	14,33				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин '		34,17	23,17	32,99	8,96	87,20	798,86	38,49				
Перед сном													
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		121,35	63,00	94,47	28,16	413,28	3097,09	196,35				

4 день												
Завтрак												
9/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,20	15,26	9,60	1,01	17,10	221,00	0,22			
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,45	3,34	5,94	0,20	21,95	160,09	0,59			
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
10/13	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52			
	Итого за 'Завтрак'		36,94	27,84	32,11	2,47	104,80	865,07	1,49			
10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
Обед												
32/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,14	0,00	5,04	5,04	11,97	100,13	3,35			
29/2	Суп-пюре из разных овощей	300	4,02	1,35	5,35	0,29	14,17	126,51	9,35			
6/7	Горбуша запеченная в молочном соусе	75/50	38,32	40,20	19,00	3,70	6,37	351,11	1,37			
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0			
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,11	0,00	0,02	0,02	18,66	72,04	0,4			
00/2	Рис с овощами	200	4,68	0,00	13,70	13,70	44,29	328,86	1,76			
	Итого за 'Обед'		56,17	41,55	44,55	24,19	135,55	1210,71	16,16			
Полдник												
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04			
21/12	Лакомка	60	7,30	4,59	12,11	0,38	31,45	265,68	0,04			
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18			
	Итого за 'Полдник'		13,47	10,39	17,23	1,10	57,82	448,51	19,08			
Ужин												
18/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	11,95	99,94	4,41			
5/9	Котлета куриная паровая с молочным соусом	100/50	19,41	17,90	16,67	2,39	8,85	264,18	0,37			
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,46	0,71	27,55	183,23	14,33			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин'		22,87	11,66	19,26	7,26	99,43	679,28	19,88			
Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		136,46	97,44	113,45	35,02	425,80	3350,46	62			

5 день												
Завтрак												
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	4,77	0,52	30,80	196,95	0,42			
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
17/10	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52			
	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5			
	Итого за 'Завтрак '		29,75	28,41	25,16	1,25	95,27	739,40	1,44			
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
Обед												
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,02	0,00	5,08	5,08	3,54	68,20	23,28			
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,35	0,31	4,41	3,21	9,18	90,80	16,28			
9/7	Биточки рыбные из горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,37	0,94			
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	0,08	9,10	3,10	50,42	354,57	1,2			
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4			
	Итого за 'Обед '		40,28	16,30	25,92	12,98	131,28	981,30	42,09			
Полдник												
19/12	Коржик молочный	60	4,03	0,62	5,97	0,44	37,13	219,39	0,03			
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	100			
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18			
	Итого за 'Полдник '		5,43	0,62	6,97	1,44	84,39	437,47	118,03			
Ужин												
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	4,99	4,99	2,33	58,89	9,31			
1/8	Мясо говядины отварное	100	26,90	26,78	19,21	0,01	0,69	283,67	0,15			
13/3	Капуста тушеная	200	4,66	0,00	3,80	4,32	18,09	134,82	41,73			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин '		39,00	26,78	28,67	9,99	76,80	737,86	51,97			
Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		121,47	78,12	87,01	25,66	415,93	3042,91	218,93			

7 день											
Завтрак											
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23		
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,17	0,03	2,97	0,00	28,43	162,05	0		
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0		
10/13	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14		
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0		
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52		
	Итого за 'Завтрак '		36,66	24,53	29,14	2,27	111,28	867,04	0,89		
10-00											
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4		
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4		
Обед											
13/1	Салат из пекинской капусты с огурцами и растительным маслом	100	0,98	0,00	5,05	4,93	2,03	57,87	3,43		
29/2	Суп-пюре из разных овощей	300	4,02	1,35	5,35	0,29	14,17	126,51	9,35		
2/9	Фрикасе из кур	75/50	19,25	18,46	8,94	4,83	5,83	182,48	8,77		
1/3	Картофель отварной	200	3,85	0,05	5,59	0,76	29,17	190,93	8		
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0		
20/10	Паншиот из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	100		
	Итого за 'Обед '		36,70	19,86	26,65	12,53	120,90	920,29	129,55		
Полдник											
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04		
21/12	Лакомка	60	7,30	4,59	12,11	0,38	31,45	265,68	0,04		
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9		
	Итого за 'Полдник '		13,47	10,39	17,05	0,92	58,72	452,13	10,08		
Ужин											
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	4,99	4,99	2,33	58,89	9,31		
5/8	Плов из отварного мяса говядины	250	18,57	14,96	18,22	0,66	43,31	420,61	1,2		
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0		
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78		
	Итого за 'Ужин '		26,01	14,96	23,88	6,32	101,33	739,98	11,29		
Перед сном											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4		
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4		
	Итого за день		119,84	75,75	97,03	22,04	420,44	3126,33	157,27		

8 день												
Завтрак												
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,45	3,34	5,94	0,20	21,95	160,09	0,59			
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
17/10	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52			
	Итого за 'Завтрак'		28,23	29,40	26,32	0,93	86,42	702,55	1,61			
-	Сок											
	Итого за '10:00'	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
			1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
Обед												
20/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,31	0,00	4,97	4,97	18,99	127,54	3,68			
19/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,38	0,00	6,00	6,81	23,77	184,59	6,78			
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,22	13,99	13,87	0,14	6,43	208,21	0			
57/3	Макаронные изделия отварные	200	7,03	0,00	0,78	0,88	43,13	216,17	0			
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0			
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2			
	Итого за 'Обед'		37,19	13,99	27,07	14,26	152,56	1048,74	30,66			
Полдник												
8/10	Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	108,48	3			
11/12	Булочка Ягодка	60	5,12	0,48	5,84	1,14	35,14	217,78	0			
-	Бананы	180	2,70	0,00	0,90	0,90	37,80	171,90	18			
	Итого за 'Полдник'		7,93	0,48	6,78	2,08	99,90	498,17	21			
Ужин												
15/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным м	100	1,49	0,00	5,00	5,00	9,39	91,11	36,02			
20/8	Жаркое по-домашнему	300	19,87	15,35	12,42	10,29	36,14	346,67	13,95			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин'		28,06	15,35	18,08	15,96	101,23	698,26	50,75			
Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		108,41	65,22	78,56	33,22	468,32	3094,60	109,42			

9 день													
Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	80	7,81	8,31	10,52	0,00	1,39	131,27	0,11				
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,38	2,93	7,86	2,44	29,47	224,78	0,52				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14				
16/10	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26				
	Итого за 'Завтрак '		28,69	18,03	33,06	3,15	88,95	779,44	1,03				
	10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Обед												
4/7/1	Салат Винегрет овощной	100	0,99	0,00	6,96	6,96	4,31	86,49	6,68				
7/2	Пи из свежей капусты со сметаной	300	2,35	0,31	4,41	3,21	9,18	90,80	16,28				
11/8	Гуляш из мяса говядины	75/50	22,77	21,78	28,69	10,40	8,26	384,10	2,26				
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,46	0,71	27,55	183,23	14,33				
	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4				
	Итого за 'Обед '		38,65	22,92	46,99	22,75	109,45	1058,97	39,95				
	Подник												
2/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,30	0,00	0,01	0,01	20,31	80,26	20,16				
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,09	0,83	5,13	5,11	27,97	177,90	0,39				
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9				
	Итого за 'Подник '		5,11	0,83	5,68	5,66	66,82	349,41	29,55				
	Ужин												
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,02	0,00	5,08	5,08	3,54	68,20	23,28				
5/9	Котлета куриная паровая с молочным соусом	100/50	19,41	17,90	16,67	2,39	8,85	264,18	0,37				
5/7/3	Макаронные изделия отварные	200	7,03	0,00	0,78	0,88	43,13	216,17	0				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин '		34,16	17,90	23,20	9,03	111,22	809,02	24,43				
	Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		113,61	65,67	109,23	40,58	404,64	3143,73	100,36				

10 день												
Завтрак												
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23			
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177,01	0,53			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52			
	Итого за 'Завтрак '		32,22	22,23	26,73	2,78	108,48	811,87	1,28			
	10:00											
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Обед											
33/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	100	1,33	0,00	4,97	4,97	19,84	130,35	1,49			
11/2	Рассольник домашний со сметаной	300	2,83	0,31	7,24	6,43	16,70	149,89	12,62			
9/7	Котлеты рыбные из горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,37	0,94			
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,51	0,00	3,01	3,01	50,32	299,10	0			
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0			
20/10	Паштет из шиповника	200	0,08	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	100			
	Итого за 'Обед '		41,26	16,22	22,80	16,26	164,55	1095,21	115,04			
	Полдник											
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04			
21/12	Лакомка	60	7,30	4,59	12,11	0,38	31,45	265,68	0,04			
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9			
	Итого за 'Полдник '		13,47	10,39	17,05	0,92	58,72	452,13	10,08			
	Ужин											
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	4,99	4,99	2,33	58,89	9,31			
5/9	Котлета куриная паровая с молочным соусом	100/50	19,41	17,90	16,67	2,39	8,85	264,18	0,37			
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,46	0,71	27,55	183,23	14,33			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин '		23,79	13,17	22,62	8,06	89,33	671,46	24,62			
	Перед сном											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		117,74	68,02	89,50	28,02	449,29	3177,56	156,42			

11 день													
Завтрак													
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	4,77	0,52	30,80	196,95	0,42				
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52				
	Итого за 'Завтрак '		26,01	15,67	25,48	1,25	91,27	709,72	1,08				
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
Обед													
11/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	0,00	4,99	4,99	9,80	93,74	37,39				
3/2	Борщ со сметаной	300	2,71	0,31	7,09	6,26	15,59	142,06	12,98				
11/8	Гуляш из говядины	75/50	21,02	20,10	26,48	9,60	7,63	354,55	2,09				
57/3	Макаронные изделия отварные	200	7,03	0,00	0,78	0,88	43,13	216,17	0				
	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0				
2/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,30	0,00	0,01	0,01	20,31	80,26	20,16				
	Итого за 'Обед '		40,64	20,41	40,80	23,19	136,53	1118,83	72,61				
Полдник													
23/10	Морс из клюквы	200	0,13	0,00	0,05	0,05	24,88	99,46	3,75				
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,23	0				
-	Бананы	180	2,70	0,00	0,90	0,90	37,80	171,90	18				
	Итого за 'Полдник '		5,08	2,25	3,89	0,95	85,00	397,59	21,75				
Ужин													
	Салат Урожайный	100	1,62	0,00	9,94	9,94	4,17	116,59	36,26				
2	Тефтели из курицы в томатном соусе	100/50	11,59	9,68	4,34	2,76	14,11	145,27	1,96				
13/3	Капуста тушеная	200	4,66	0,00	3,80	4,32	18,09	134,82	20,87				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин '		24,56	9,68	18,75	17,69	92,07	657,17	59,87				
Перед сном													
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		103,29	54,02	89,21	43,08	433,07	3030,19	160,7				

12 день													
Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	80	7,81	8,31	10,52	0,00	1,39	131,27	0,11				
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,45	3,34	5,94	0,20	21,95	160,09	0,59				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	0,14				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
16/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26				
	Итого за 'Завтрак'		25,76	18,43	31,14	0,91	81,43	714,75	1,11				
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
Обед													
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,02	0,00	5,08	5,08	3,54	68,20	23,28				
29/2	Суп-пюре из разных овощей	300	4,02	1,35	5,35	0,29	14,17	126,51	9,35				
20/8	Окрошок запеченный бескостный	100	30,40	0,00	15,68	0,00	0,36	264,17	0				
60/3	Рис с овощами	200	4,68	0,00	13,70	13,70	44,29	328,86	1,76				
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0				
20/10	Итого за 'Обед'	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	100				
	Итого за 'Обед'		48,72	1,35	41,54	20,79	132,06	1150,24	134,39				
Полдник													
15/12	Булочка с маком	80	6,54	0,12	0,94	1,04	42,85	213,11	0				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4				
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9				
	Итого за 'Полдник'		7,78	0,12	1,51	1,61	81,46	386,66	9,4				
Ужин													
45/1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	100	6,49	5,06	8,47	0,29	11,03	149,46	3,01				
34/8	Голубцы ленивые	100	5,24	4,59	5,64	0,09	4,40	91,31	1,29				
6/11	Соус сметанный	50	0,59	0,33	3,65	0,03	2,09	44,05	0,02				
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,46	0,71	27,55	183,23	14,33				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин'		23,12	10,80	23,88	1,79	100,76	728,52	19,42				
	Итого за 'Ужин'												
Перед сном													
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за День		112,39	36,71	98,37	25,10	423,92	3127,05	169,72				

13 день													
Завтрак													
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23				
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177,01	0,53				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52				
	Итого за 'Завтрак'		32,22	22,23	26,73	2,78	108,48	811,87	1,28				
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
Обед													
22/1	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,89	0,00	5,04	5,04	2,96	63,79	16,66				
19/2	Суп полевой	300	3,50	0,00	6,03	6,85	23,09	167,11	7,5				
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,50	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	1,2				
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0				
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2				
	Итого за 'Обед'		31,14	14,88	33,16	23,99	129,48	984,08	43,56				
Полдник													
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04				
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18				
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	0,83	3,91	3,64	32,43	190,47	0,1				
	Итого за 'Полдник'		11,43	6,63	9,03	4,36	58,80	373,30	19,14				
Ужин													
46/1	Салат Витаминный	100	1,65	0,00	7,93	7,93	4,84	103,03	66,44				
	Гуляш из сердца говяжьего	75/50	25,91	25,41	7,41	0,04	3,15	183,84	3,18				
57/3	Макаронные изделия отварные	200	7,03	0,00	0,78	0,88	43,13	216,17	0				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин'		41,28	25,41	16,79	9,53	106,82	763,52	70,4				
Перед сном													
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
14 день													
Завтрак													
	Итого за день		123,07	75,15	86,00	40,67	431,78	3080,25	141,78				

18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,17	0,03	2,97	0,00	28,43	162,05	0
1/6	Йогурт отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
-	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52
	Итого за 'Завтрак'		28,58	26,09	23,83	1,26	102,35	750,27	1,02
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	4,99	4,99	2,33	58,89	9,31
7/2	Шницель из свежей капусты со сметаной	300	2,35	0,31	4,41	3,21	9,18	90,80	16,28
5/9	Биточки куриные с рисом	100	16,58	15,98	5,90	0,09	6,66	147,30	0
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,51	0,00	3,01	3,01	50,32	299,10	0
20/10	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	100
	Итого за 'Обед'		39,78	16,30	20,03	13,02	138,20	958,58	125,59
23/10	Морс из клюквы	200	0,13	0,00	0,05	0,05	24,88	99,46	3,75
-	Бананы	180	2,70	0,00	0,90	0,90	37,80	171,90	18
19/12	Коржик молочный	60	4,03	0,62	5,97	0,44	37,13	219,39	0,03
	Итого за 'Полдник'		6,86	0,62	6,92	1,39	99,80	490,75	21,78
13/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,33	0,00	4,99	4,99	3,62	67,68	29,89
9/7	Биточки рыбные из трески	100	13,79	12,71	1,79	0,12	7,99	103,91	1,01
47/3	Гарнир овощной сборный	200	5,22	1,49	5,25	0,50	22,15	166,22	8,95
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0
14/10	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01	0
	Итого за 'Ужин'		27,14	14,20	12,73	6,32	89,58	598,62	39,85
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
	Итого за день		109,36	63,20	63,81	21,99	458,13	2945,11	13,64

[illegible]