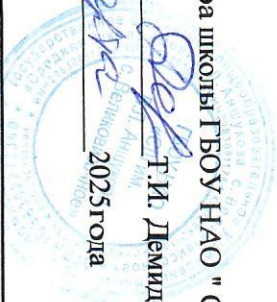


Утверждено

И.о. директора школы ГБОУ НАО " СШ им.В.Л.Аншукова с.Великовисочное"

 Т.И. Демилова

" 31 "  2025года



Примерное десятидневное меню для детей, посещающих лагерь дневного пребывания

День-1						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	3,75	8,97	21,22	179,7	
Молоко	95					
Сахар	6					
Масло сливочное	7					
Соль	1					
Крупа рисовая	15					
Крупа пшено	20					
Вода	56					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
		23,2	30,81	81,11	743,8	

ОБЕД							
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23		
	-						
Щи из свежей капусты	250	1,76	5,31	7,59	90		
Капуста	50						
Картофель	30						
Сметана	5						
Масло сливочное	2						
Соль	0,3						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Полуфабрикат столовый	35						
Вода	106						
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18		
Куриное филе	75						
Хлеб пшеничный	7						
Лук репчатый	5						
Чеснок	1						
Масло сливочное	3						
Сухари панировочные	5						
Соль	0,3						
Масло растительное	3						
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8		
Картофель	145						
Молоко	30						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87		

	Сахар	15						
	Сухофрукты	15						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107		
			27,84	31,42	101,54	816,38		

День-2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	204	20,67	17,4	33,12	387,97	
Творог						
Морковь						
Крупа манная						
Яйцо						
Сахар						
Сметана						
Сухари						
Масло сливочное						
Молоко сгущеное						
Мука						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5					
Сыр	20					
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
		29,57	24,18	75,98	660,17	

ОБЕД								
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14			
	-							
Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104			
Свекла	40							
Капуста	20							
Картофель	20							
Морковь	10							
Лук репчатый	10							
Томатная паста	3							
Сахар	2,5							
Соль	0,3							
Масло сливочное	2							
Сметана	5							
Полуфабрикат столовый	35							
Вода	100							
Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32			
Печень	93							
Томатная паста	1							
Масло сливочное	6							
Соус сметанный с луком	20							
Каша гречневая	180	7,61	10,23	37,34	275,8			
Крупа гречневая	45							
Масло сливочное	10							
Соль	0,3							
Вода	108							
Компот из брусники	200	0	0	19,96	76			
Брусника	20							

[illegible][illegible]

ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	
Капуста	87					
Морковь	6					
Масло растительное	3					
Лимонная кислота	0,18					
Соль	0,2					
Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170	
Картофель	50					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Соль	0,3					
Масло растительное	3					
Горох	20					
Зелень	1					
Полуфабрикат столовый	20					
Вода	134					
Биточки запеченые	100	14	14	6	203,85	
Фарш олений, говяжий	74					
Хлеб пшеничный	10					
Лук репчатый	8					
Приправа сухая (специи)	1					
Масло растительное	3					
Масло сливочное	4					
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36	
Картофель	180					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Сок фруктовый	200	0,6		24,6	104	

[illegible]

Масло растительное	7						
Свекольник	250	2,33	10,25	11,82	147,52		
Свекла	40						
Картофель	30						
Лук репчатый	10						
Морковь	10						
Полуфабрикат столовый	35						
Сметана	10						
Соль	0,3						
Яйцо	5						
Вода	104						
сахар	5						
Треска запеченная в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9		
Треска-филе	100						
Молоко	10						
Масло сливочное	5						
Мука	5						
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82		
Макаронные изделия	58						
Масло сливочное	7						
соль	0,3						
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123		
Курага	20						
Сахар	20						
Лимонная кислота	0,2						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107		

День - 5

			33,53	29,69	129,47	921,19	
День - 5							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК							
Каша ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51		
Молоко	95						
Сахар	7						
Соль	1						
Масло сливочное	6						
Крупа ячневая	35						
Вода	56						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Сыр	20	4,6	5,8		72		
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59		
Сахар							
Чай							
Лимон							
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108		
							%
		16,42	23,3	54,6	498,11		
ОБЕД							
Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	3,8	94,3		
Помидоры	50						
Огурцы	50						
Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63		

Картофель	75						
Крупа перловая	5						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Огурцы соленые	15						
Сметана	10						
Масло сливочное	2						
Столовый полуфабрикат	35						
Вода	86						
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11		
Фарш олений	57						
Масло сливочное	2						
Лук репчатый	2						
Сухари панировочные	4						
Яйцо	1						
Хлеб пшеничный	13						
Вода питьевая	20						
Соль	1						
Перец черный молотый	0						
Капуста тушеная	180	2,98	5,94	9,46	103,47		
Капуста	135						
Лук репчатый	8						
Морковь	8						
Масло сливочное	7						
Томатная паста	2						
Мука	2						
Соль	0,3						
Вода	18						
Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87		
Шиповник	20						
Сахар	20						

Картофель	23						
Свекла	16						
Морковь	10						
Огурцы соленые	19						
Зеленый горошек	15						
Лук репчатый	8						
Масло растительное	10						
Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	5,31	11,55	104,88		
Капуста	20						
Картофель	50						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Масло растительное	2						
Сметана	10						
Зеленый горошек	8						
Столовый полуфабрикат	35						
Вода	105						
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18		
Куриное филе	75						
Хлеб пшеничный	7						
Лук репчатый	5						
Чеснок	1						
Масло сливочное	3						
Сушари	5						
Соль	0,3						
Масло растительное	3						
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8		
Картофель	145						
Молоко	30						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						

Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
		29,14	41,38	112,56	955,43	

День-7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша "Сказка"	200	7,12	9,81	36,69	276,6	
молоко	95					
сахар	6					
масло сливочное	7					
соль	1					
крупа рисовая	20					
крупа гречневая	24					
вода	47					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
		20,65	26,52	79,59	658,2	
ОБЕД						
Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85	
Свекла	95					

Масло растительное	5						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,63	9,77	10,21	169,21		
Картофель	50						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Томатная паста	4						
Соль	1						
Фарш олений, говяжий	45						
Столовы полуфабрикат	35						
Масло растительное	5						
Вода	94						
Гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198		
Мясо оленины п/ф	79						
Масло растительное	5						
Лук репчатый	15						
Томатная паста	3,6						
Мука	4						
Соль	0,2						
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82		
Макаронные изделия	58						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87		
Сахар	15						
Сухофрукты	15						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		

Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107		
День-8							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК							
Запеканка картофельная с мясом	200	10,29	8,67	23,84	218,67		
соль	1						
фарш олений, говяжий	40						
картофель	120						
лук репчатый	9						
мука	2,5						
сухари	2,5						
масло сливочное	5						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		
Чай	1						
Сахар	15						
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50		
		16,33	1,54	62,29	420,87		
ОБЕД							
Помидор свежий (нарезка)	100						
помидор	100	1,1	0,2	3,8	23		
Суп "Крестынский" с перловой крупой	250	2,63	10,29	14,08	160,93		
Капуста	30						

Картофель	25						
Крупа перловая	10						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Масло растительное	7						
Соль	0,5						
Полуфабрикат столовый	25						
Сметана	10						
Приправа	0,01						
Треска запеченная в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9		
Треска-филе	100						
Молоко	10						
Масло сливочное	5						
Мука	5						
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36		
Картофель	180						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116		
Компот из брусники	200			19,96	76		
Ягоды быстрозамороженные - брусника	20						
Сахар	20						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107		

День-9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	200	5,49	7,57	39,05	247,24		
Молоко	95						
Сахар	6						

Масло сливочное	5								
Соль	1								
Крупа рисовая	40								
Вода	53								
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2				
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				
Сыр	20	4,6	5,8		72				
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86				
Сахар	15								
Чай	1								
Молоко	50								
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214				
		23,24	34,47	81,44	731,84				
ОБЕД									
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14				
Огурцы	100								
Борщ сибирский	250	8,66	9,24	14,85	177,2				
Свекла	40								
Капуста тушеная	20								
Картофель	10								
Фасоль	10								
Морковь	7								
Лук репчатый	7								
Томатная паста	3								
Чеснок	1								
Сахар	2								
Лимонная кислота	0,04								
Сметана	5								

	Соль	0,5						
	Масло сливочное	5						
	Столовый полуфабрикат	23						
	Яйцо	4						
	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11		
	Фарш олений	57						
	Масло сливочное	2						
	Лук репчатый	2						
	Сухари панировочные	4						
	Яйцо	1						
	Хлеб пшеничный	13						
	Вода питьевая	20						
	Соль	0,5						
	Перец черный молотый	0						
	Каша гречневая	180	5,72	9,74	26,63	225,55		
	Крупа гречневая	45						
	Масло сливочное	10						
	Соль	0,3						
	Кисель из ягод	200	0,25	0,06	27,12	107,75		
	Ягоды быстрозамороженные-клубника	30						
	Сахар	20						
	Крахмал	5						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107		
			33,24	27,61	117,39	858,01		
День - 10								
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
ЗАВТРАК								
Каша молочная пшеничная	200	2,7	8,82	10,51	130,2			

	Крупа пшеничная	30							
	Соль	1							
	Масло сливочное	7							
	Молоко	95							
	Сахар	6							
	Вода	61							
	Батон	40							
	Масло сливочное	5	3,04	0,32	19,44			95,2	
		20	0,03	4,13	0,04			37,4	
	Сыр	20	4,6	5,8				72	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22			59	
	Сахар								
	Чай								
	Лимон								
	Рыженка	200	5,8	5	8,4			108	
			16,43	24,13	53,61			501,8	
ОБЕД									
	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64			53	
	Капуста	87							
	Морковь	6							
	Масло растительное	3							
	Лимонная кислота	0,18							
	Соль	0,5							
	Суп картофельный с рисом	250	2,11	2,87	14,39			92,34	
	Картофель	50							
	Соль	1							
	Масло сливочное	3							
	Крупа рисовая	7							
	Лук репчатый	7							

[illegible]

Утверждено

И.о.директора школы ГБОУ НАО " СШ им.В.Л.Аншукова с.Великовисочное"

Т.И. Демидова

" " 2025года

Десятидневное меню для детей, посещающих лагерь дневного пребывания

День-1						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	3,75	8,97	21,22	179,7	
Молоко	95					
Сахар	6					
Масло сливочное	7					
Соль	1					
Крупа рисовая	15					
Крупа пшено	20					
Вода	56					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
		25,5	33,71	81,11	779,8	

ОБЕД							
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23		
	-						
Щи из свежей капусты	250	1,76	5,31	7,59	90		
Капуста	50						
Картофель	30						
Сметана	5						
Масло сливочное	2						
Соль	0,3						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Полуфабрикат столовый	35						
Вода	106						
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18		
Куриное филе	75						
Хлеб пшеничный	7						
Лук репчатый	5						
Чеснок	1						
Масло сливочное	3						
Сухари панировочные	5						
Соль	0,3						
Масло растительное	3						
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8		
Картофель	145						
Молоко	30						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87		

	Сахар	15						
	Сухофрукты	15						
Груша		160	0,64	0,48	15,2	67,2		
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107		
			28,48	31,9	116,74	883,58		

День-2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Занесённая творожная с морковью	204	20,67	17,4	35,12	387,97	
Творог						
Морковь						
Крупа манная						
Яйцо						
Сахар						
Сметана						
Сухари						
Масло сливочное						
Молоко стуженое						
Мука						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
		36,5	37,01	76,02	805,57	

ОБЕД								
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14			
	-							
Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104			
Свекла	40							
Капуста	20							
Картофель	20							
Морковь	10							
Лук репчатый	10							
Томатная паста	3							
Сахар	2,5							
Соль	0,3							
Масло сливочное	2							
Сметана	5							
Полуфабрикат столовый	35							
Вода	100							
Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32			
Печень	93							
Томатная паста	1							
Масло сливочное	6							
Соус сметанный с луком	20							
Каша гречневая	180	7,61	10,23	37,34	275,8			
Крупа гречневая	45							
Масло сливочное	10							
Соль	0,3							
Вода	108							
Компот из брусники	200	0	0	19,96	76			
Брусника	20							

	Сахар	20							
	Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4			
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107			
День-3									
ЗАВТРАК									
Каши геркулесовая с маслом	Выход	200	Белки 7,43	Жиры 11,48	Углеводы 32,05	Калорийность 261,35			
Молоко	95								
Сахар	6								
Соль	1								
Масло сливочное	7								
Крупа овсяная "геркулес"	43								
Була	48								
Яйца	40		3,04	0,32	19,44	95,2			
Масло сливочное	5		0,03	4,13	0,04	37,4			
Сыр	30		6,9	8,7		108			
Чай с сахаром	200		0,2	0,05	15,01	57			
Чай	1								
Сахар	15								
Библиок	200		2,8	2,5	4	50			
			20,4	27,18	70,54	608,95			

ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	
Капуста	87					
Морковь	6					
Масло растительное	3					
Лимонная кислота	0,18					
Соль	0,2					
Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170	
Картофель	50					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Соль	0,3					
Масло растительное	3					
Горох	20					
Зелень	1					
Полуфабрикат столовый	20					
Вода	134					
Литочки закусочные	100	14	14	5	203,95	
Фарш олений, говяжий	74					
Хлеб пшеничный	10					
Лук репчатый	8					
Приправа сухая (специи)	1					
Масло растительное	3					
Масло сливочное	4					
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36	
Картофель	180					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Сок фруктовый	200	0,6		24,6	104	

[illegible]

	Масло растительное	7					
Свекольник		250	2,33	10,25	11,82	147,52	
	Свекла	40					
	Картофель	30					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Потуфабрикат столовый	35					
	Сметана	10					
	Соль	0,3					
	Яйцо	5					
	Вода	104					
	сахар	5					
Треска запеченная в молочном соусе		120	16,82	5,1	3,96	128,9	
	Треска-филе	100					
	Молоко	10					
	Масло сливочное	5					
	Мука	5					
Макароны старые		180	6,07	6,41	46,48	247,82	
	Макаронные изделия	58					
	Масло сливочное	7					
	соль	0,3					
Компот из кураги		200	1,04	0	30,96	123	
	Курага	20					
	Сахар	20					
	Лимонная кислота	0,2					
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107	

День - 5

			33,53	29,69	129,47	921,19	
День - 5							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК							
Каша ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51		
Молоко	95						
Сахар	7						
Соль	1						
Масло сливочное	6						
Крупа ячневая	35						
Вода	56						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Сыр	30	6,9	8,7		108		
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59		
Сахар							
Чай							
Лимон							
Резенка	200	5,8	5	8,4	108		
							%
ОБЕД							
Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	3,8	94,3		
Помидоры	50						
Огурцы	50						
Расходник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63		

	Картофель	75							
	Крупа перловая	5							
	Морковь	10							
	Лук репчатый	10							
	Огурцы соленые	15							
	Сметана	10							
	Масло сливочное	2							
	Столовый полуфабрикат	35							
	Вода	86							
	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11			
	Фарш олений	57							
	Масло сливочное	2							
	Лук репчатый	2							
	Сухари панировочные	4							
	Яйцо	1							
	Хлеб пшеничный	13							
	Вода питьевая	20							
	Соль	1							
	Перец черный молотый	0							
	Капуста тушеная	180	2,98	5,94	9,46	103,47			
	Капуста	135							
	Лук репчатый	8							
	Морковь	8							
	Масло сливочное	7							
	Томатная паста	2							
	Мука	2							
	Соль	0,3							
	Вода	18							
	Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87			
	Шиповник	20							
	Сахар	20							

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия	200	10,72	11,06	25,36	248,35
Яйцо	35				
Молоко	50				
Масло сливочное	25				
Соль	5				
Вода	1				
Батон	84				
Масло сливочное	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Сыр	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Чай с молоком	30	6,9	8,7		108
Сахар	200	1,6	1,65	17,36	86
Чай	15				
Молоко	1				
Бифидок	50				
	200	2,8	2,5	4	50
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17

Картофель	23						
Свекла	16						
Морковь	10						
Огурцы соленые	19						
Зеленый горошек	15						
Лук репчатый	8						
Масло растительное	10						
Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	5,31	11,55	104,88		
Капуста	20						
Картофель	50						
Морковь	10						
Лук репчатый	10						
Масло растительное	2						
Сметана	10						
Зеленый горошек	8						
Столовый полуфабрикат	35						
Вода	105						
Коллета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18		
Куриное филе	75						
Хлеб пшеничный	7						
Лук репчатый	5						
Чеснок	1						
Масло сливочное	3						
Сухари	5						
Соль	0,3						
Масло растительное	3						
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8		
Картофель	145						
Молоко	30						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						

Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
		31,75	41,96	136,05	1071,43	
День-7						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каши "Скэзкс"	200	7,12	9,81	36,69	276,6	
молоко	95					
сахар	6					
масло сливочное	7					
соль	1					
крупа рисовая	20					
крупа гречневая	24					
вода	47					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Кофир	200	5,6	6,4	8,2	118	
		22,95	29,42	79,59	694,2	
ОБЕД						
Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85	
Свекла	95					

Масло растительное	5						
Суп картофельный с мясными фрикадельками							
Картофель	250	9,63	9,77	10,21	169,21		
Морковь	50						
Лук репчатый	10						
Томатная паста	10						
Соль	4						
Фарш олений, говяжий	1						
Столовы полуфабрикат	45						
Масло растительное	35						
Вода	5						
	94						
Гуляш							
Мясо оленина п/ф	105	13,68	13,27	4,46	198		
Масло растительное	79						
Лук репчатый	5						
Томатная паста	15						
Мука	3,6						
Соль	4						
	0,2						
Макаронны отварные							
Макаронные изделия	180	6,07	6,41	40,48	247,82		
Масло сливочное	58						
Соль	7						
	0,3						
Компот из сухофруктов							
Сахар	200	0,33	0	21,66	87		
Сухофрукты	15						
	15						
Хлеб ржано							
	40	2,64	0,48	13,68	72,4		

Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
День-8		37,2	15,38	120,91	966,28	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	200	10,29	8,67	23,84	218,67	
соль	1					
фарш олений, говяжий	40					
картофель	120					
лук репчатый	9					
мука	2,5					
сухари	2,5					
масло сливочное	5					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	
Чай	1					
Сахар	15					
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50	
ОБЕД		23,26	24,37	62,33	566,27	
Помидор свежий (нарезка)	100					
Помидор	100	1,1	0,2	3,6	23	

Суп "Крестьянский" с перловой крупой		250	2,63	10,29	14,08	160,93
Капуста	30					
Картофель	25					
Крупа перловая	10					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Масло растительное	7					
Соль	0,5					
Потуфабрикат столовый	25					
Сметана	10					
Приправа	0,01					
Треска филе в молочном соусе	126	16,82	5,1	3,96	128,9	
Треска-филе	100					
Молоко	10					
Масло сливочное	5					
Мука	5					
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36	
Картофель	180					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116	
Компот из брусники	200			19,96	76	
Ягоды быстрозамороженные - брусника	20					
Сахар	20					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
День-9						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						

Каша молочная рисовая		200	5,49	7,57	39,05	247,24	
	Молоко	95					
	Сахар	6					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Крупа рисовая	40					
	Вода	53					
Батон		40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр		30	6,9	8,7		108	
Чай с молоком		200	1,6	1,65	17,36	86	
	Сахар	15					
	Чай	1					
	Молоко	50					
Творожная масса		100	8,48	15	11,55	214	787,84
ОБЕД							
Огурцы свежие нарезка	Огурцы	100	0,8	0,1	2,6	14	
Борщ сибирский	Свекла	250	8,66	9,24	14,85	177,2	
	Капуста тушеная	40					
	Картофель	20					
	Фасоль	10					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	7					
	Томатная паста	3					
	чеснок	1					

Сахар	2							
Лимонная кислота	0,04							
Сметана	5							
Соль	0,5							
Масло сливочное	5							
Столовый попуфабрикат	23							
Яйцо	4							
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11			
Фарш олений	57							
Масло сливочное	2							
Лук репчатый	2							
Сушари панировочные	4							
Яйцо	1							
Хлеб пшеничный	13							
Вода питьевая	20							
Соль	0,5							
Перец черный молотый	0							
Капша гречневая	180	5,72	9,74	28,03	225,55			
Крупа гречневая	45							
Масло сливочное	10							
Соль	0,3							
Кисель из ягод	200	0,25	0,06	27,12	107,75			
Ягоды быстрозамороженные-клубника	30							
Сахар	20							
Крахмал	5							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4			
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107			
Батан	200	1,5	0,5	43	182			
		34,74	28,11	160,39	1040,01			

День - 10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	200	2,7	8,82	10,51	130,2	
Крупа пшеничная	30					
Соль	1					
Масло сливочное	7					
Молоко	95					
Сахар	6					
Вода	61					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Рыбная	200	5,8	5	8,4	108	
ОБЕД		18,73	17,03	53,61	537,8	
Салат из белокочанной капусты	106	0,93	3,06	5,64	53	
Капуста	87					
Морковь	6					
Масло растительное	3					
Лимонная кислота	0,18					
Соль	0,5					
Суп картофельный с луком	250	2,11	2,87	14,10	92,34	
Картофель	50					
Соль	1					

Масло сливочное	3						
Крупа рисовая	7						
Лук репчатый	7						
Морковь	7						
Столовый полуфабрикат	35						
Приправа сушеная	1						
Вода питьевая	139						
Мясо тушеное	100	14,78	12,64	3,45	186,68		
Мясо оленина, говядина б/к	75						
Масло сливочное	4						
Морковь	10						
Лук репчатый	5						
Томатная паста	2,4						
Мука	2,6						
Соль	0,5						
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82		
Макаронные изделия	58						
Масло сливочное	7						
Соль	0,3						
Соевый соус	200	0,5	0	2,6	7,4		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107		
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116		
		33,16	26,4	147,6	979,24		

День	Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Завтрак	23,2	30,81	81,11	743,8
	Обед	27,84	31,42	101,54	816,38
2 день	Завтрак	29,57	24,18	75,98	660,17
	Обед	31,37	26,36	108,33	814,52
3 день	Завтрак	18,1	24,28	70,54	572,95
	Обед	29,49	31,09	129,77	951,61
4 день	Завтрак	31,11	41,34	60,34	736,9
	Обед	33,53	29,69	129,47	921,19
5 день	Завтрак	16,42	23,3	54,6	498,11
	Обед	25,23	20,61	112,48	820,11
6 день	Завтрак	22,79	25,46	66,8	588,95
	Обед	29,14	41,38	112,56	955,43
7 день	Завтрак	20,65	26,52	79,59	658,2
	Обед	37,2	35,38	120,91	966,28
8 день	Завтрак	16,33	11,54	62,29	420,87
	Обед	32,86	23,51	130,24	880,59
9 день	Завтрак	23,24	24,47	87,44	751,84
	Обед	33,24	27,61	117,39	858,01
10 день	Завтрак	16,43	24,13	53,61	501,8
	Обед	30,55	25,82	124,11	863,24
Итого за завтрак		21,784	25,603	69,23	613,359
Норма завтрак в %+10%		21,18	21,725	92,125	646,25
Итого за обед		31,045	29,287	118,68	884,736
Норма обед в %+10%		29,645	30,415	128,975	904,75
Итого за день		52,829	54,89	187,91	1498,095
Норма		42,35-50,8	43,45-52,14	184,25-221,1	1292,5-1551,0