

Утверждаю:

Директор  
ЦДОД Минераловодского МО  
А.Н. Сильченко

« » мая 2026 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №9

\_\_\_\_\_ А.В.Красько

« » мая 2026 г

Примерное 7 дневное меню для оборонно-спортивного лагеря "Юный патриот" на 2026 г.

Сезон: летний

Возрастная категория с 11 до 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг					Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	16,41	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04	
102 сб. 2005	Суп картофельный с горохом	300	16,99	6,12	6,48	28,6	196,8	0,242	13,18	0,0	3,6	39,82	85,2	34,37	2	
282 сб. 2012	Котлеты из говядины	100	88,70	21,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13	
331 сб. 2005	Соус сметанный с томатом	50	8,38	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,6	
139 сб. 2005	Макароны отварные с маслом сливочным	200	19,10	7,00	6,47	43,00	239,20	0,05	34,27	0,00	3,47	110,93	80,27	41,33	1,61	
342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	200	10,73	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52	
к/к	Фрукты свежие (нектарины), 1 шт	150	33,75	4,5	0	47	260	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
<b>Итого обед:</b>		<b>1180,00</b>	<b>199,77</b>	<b>46,61</b>	<b>28,08</b>	<b>206,13</b>	<b>1240,15</b>	<b>1,74</b>	<b>110,66</b>	<b>28,75</b>	<b>16,44</b>	<b>333,63</b>	<b>491,98</b>	<b>196,80</b>	<b>22,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
к/к	Изделие кондитерское в пром.упаковке "Чоко пай"	40	17,70	2,25	0,18	14,3	132,5	0,01	0	0	0	2	31	26	0,35	
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	38,00	1,29	0,44	30,20	101,60	0,018	13,32	0,00	0,00	61,98	55,50	14,58	0,252	
<b>Итого полдник:</b>		<b>240,00</b>	<b>55,70</b>	<b>3,54</b>	<b>0,62</b>	<b>44,50</b>	<b>234,10</b>	<b>0,03</b>	<b>13,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>63,98</b>	<b>86,50</b>	<b>40,58</b>	<b>0,60</b>	
<b>УЖИН</b>																
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	18,41	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0,0	16,2	94	480	80	4,48	
295 сб. 2005	Котлета рубленая из птицы	100	45,61	19,2	22,6	14,8	324	0,3	0,8	0,1	0,5	30	56	28	2	
330 сб. 2005	Соус сметанный	50	6,5	0,75	2,7	3,6	45	0,08	0	0	0,12	17	16,0	9	4,3	
310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом	200	38,82	4,00	8,00	28,60	198,67	0,67	0,8	0,05	0,02	185	272	124	3,33	
377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8	

к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	50,00	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
<b>Итого ужин:</b>		<b>750,00</b>	<b>167,56</b>	<b>34,21</b>	<b>33,97</b>	<b>150,30</b>	<b>1018,97</b>	<b>2,15</b>	<b>47,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,85</b>	<b>394,20</b>	<b>891,15</b>	<b>278,70</b>	<b>27,77</b>
<b>Итого день:</b>		<b>2170,00</b>	<b>423,03</b>	<b>84,36</b>	<b>62,67</b>	<b>400,93</b>	<b>2493,22</b>	<b>3,91</b>	<b>171,51</b>	<b>28,90</b>	<b>34,29</b>	<b>791,81</b>	<b>1469,6</b>	<b>516,08</b>	<b>19,6</b>

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

№14,сбор.2005г.	Масло сливочное мдж72,5%	10	16,97	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	37,73	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№223,сбор.2005г.	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/80	192,49	43,50	16,70	61,90	543,80	0,93	0,42	130,00	0,50	259,00	370,00	39,00	1,23
377 сб.2005 г	Чай с сахаром	200	2,33	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,478
к/к	Бийогурут в инд.упаковке, шт	125	45	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,00</b>	<b>298,04</b>	<b>57,73</b>	<b>37,69</b>	<b>121,74</b>	<b>1007,70</b>	<b>1,73</b>	<b>15,97</b>	<b>248,20</b>	<b>2,81</b>	<b>598,60</b>	<b>576,40</b>	<b>99,70</b>	<b>10,63</b>

**ОБЕД**

71 сб. 2005 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	16,41	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
84 сб 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	25,53	4,32	9,12	24,4	169,8	0,084	18,6	0,0	1,6	28	53,76	22,1	0,84
№291,сбор.2005г.	Плов из птицы	100/300	74,66	29,80	38,00	68,20	654,00	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
№436,сбор.2005г	Компот из сухофруктов	200	8,23	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	25,88	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
<b>Итого обед:</b>		<b>1140</b>	<b>156,42</b>	<b>43,03</b>	<b>48,16</b>	<b>194,86</b>	<b>1243,25</b>	<b>1,42</b>	<b>82,24</b>	<b>64,86</b>	<b>10,33</b>	<b>212,46</b>	<b>537,56</b>	<b>181,98</b>	<b>18,80</b>

**ПОЛДНИК**

к/к	Булочка ванильная в инд.упаковке (Минер хлебокомбинат)	100	61,3	0,60	4,20	24,60	175,00	0,6	0	5,5	1,93	15,9	49,5	11	1,16
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	38,00	1,29	0,44	30,20	101,60	0,018	13,32	0,00	0,00	61,98	55,50	14,58	0,252
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>99,30</b>	<b>1,89</b>	<b>4,64</b>	<b>54,80</b>	<b>276,60</b>	<b>0,62</b>	<b>13,32</b>	<b>5,50</b>	<b>1,93</b>	<b>77,88</b>	<b>105,00</b>	<b>25,58</b>	<b>1,41</b>

**УЖИН**

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	18,41	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0,0	16,2	94	480	80	4,48
264сб2005	Говядина, тушеная в сметане	100/50	217,30	21,18	20,88	29,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
302 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	17,52	8,93	10,13	45,30	428,00	0,03	0,0	0,0	0,07	1,96	19,18	12,75	0,44
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
<b>Итого ужин:</b>		<b>780</b>	<b>263,64</b>	<b>37,02</b>	<b>32,01</b>	<b>130,88</b>	<b>1007,63</b>	<b>1,45</b>	<b>14,45</b>	<b>85,00</b>	<b>18,18</b>	<b>183,36</b>	<b>763,45</b>	<b>157,12</b>	<b>15,27</b>
<b>Итого день:</b>		<b>2790,00</b>	<b>817,40</b>	<b>139,67</b>	<b>122,50</b>	<b>502,28</b>	<b>3535,18</b>	<b>5,22</b>	<b>126,0</b>	<b>403,56</b>	<b>33,25</b>	<b>1072,30</b>	<b>1982,41</b>	<b>464,38</b>	<b>46,11</b>

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

№14,сбор.2005г.	Масло сливочное мдж 72,5%	10	16,97	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	37,73	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
210сб2005 г	Омлет натуральный	106/10	51,18	10,6	21,4	11,2	280,0	0,60	0,16	192,00	0,55	65,00	145,00	12,40	1,80
306 сб2005	Зеленый горошек консерв.	100	64,13	3,02	3,1	9,5	77,8	0,90	0,34	0,60	0,76	55,00	29,00	17,00	4,20



к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
379сб2005	Кофейный напиток с молоком	200	19,11	3,58	2,68	28,30	152,00	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
<b>Итого завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>194,83</b>	<b>29,80</b>	<b>44,08</b>	<b>103,24</b>	<b>821,70</b>	<b>2,50</b>	<b>2,02</b>	<b>310,60</b>	<b>3,41</b>	<b>463,90</b>	<b>437,20</b>	<b>80,40</b>	<b>14,94</b>

**СУХОЙ ПАЕК**

к/к	Шоколад молочный Яшкино , 1 шт	90	132,5	10	30	114	132,5	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	31,00	26,00	0,35
к/к	Батончик "Jets", 42гр Яшкино	1 шт	18,13	8,00	6,00	15,60	148,00	0,05	0,00	0,010	0,80	0,00	78,00	15,20	2,8
к/к	Батончик " Cornline " зерновой с кляквой, (Яшкино) 30 гр	1 шт	18,13	7,9	8	18,7	187,2	0,07	0,00	0,01	0,90	0,00	88,00	13,60	3,2
к/к	Изделие кондитерское Яшкино в пром упаковке " Печенье Вишня" сдобное, 137 гр	1 шт	113,75	5,00	7,50	72,00	370,00	0,062	0,00	0,01	0,70	0,00	75,00	18,20	3,1
к/к	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке ( яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт), 200 мл	2 шт	76,00	2,58	0,88	60,4	203,2	0,036	26,64	0	0	123,96	111	29,2	0,5
к/к	Вода питьевая бутилированная 0,5 л негазированная в заводской упаковке	1 шт	30,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	50,00	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
<b>Итого:</b>		<b>1453</b>	<b>438,51</b>	<b>39,23</b>	<b>52,38</b>	<b>342,70</b>	<b>1320,9</b>	<b>0,30</b>	<b>59,14</b>	<b>0,03</b>	<b>2,90</b>	<b>170,96</b>	<b>411,75</b>	<b>124,70</b>	<b>15,45</b>

**УЖИН**

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	16,41	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
№229,сбор. 2005г	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100/50	85,51	28,30	7,00	7,20	156,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
128сб2005	Картофельное пюре	200	42,23	4,20	7,20	35,00	240,00	0,19	26,40	24,00	0,25	19,44	100,20	36,80	1,63
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
388 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	200	8,34	0,08	0,00	21,80	87,60	0,01	4,00	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,952
к/к	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал хлебокомбинат)	100	56,30	7	11,2	44	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
к/к	Биоюгurt в инд.упаковке, шт	125	45	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
<b>Итого ужин:</b>		<b>955</b>	<b>259,50</b>	<b>49,86</b>	<b>33,58</b>	<b>170,00</b>	<b>1148,90</b>	<b>1,71</b>	<b>87,37</b>	<b>97,41</b>	<b>12,12</b>	<b>300,77</b>	<b>657,52</b>	<b>212,30</b>	<b>15,85</b>
<b>Итого день:</b>		<b>2944,00</b>	<b>892,84</b>	<b>118,89</b>	<b>130,04</b>	<b>615,94</b>	<b>3291,50</b>	<b>4,51</b>	<b>148,53</b>	<b>408,04</b>	<b>18,43</b>	<b>935,63</b>	<b>1506,47</b>	<b>417,40</b>	<b>46,24</b>

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

№14,сбор.2005г.	Масло сливочное м.ж 72,5 %	10	16,97	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	37,73	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
217,218 сб 2005 г	Вареники ленивые отварные с маслом	250/10	153,33	34,7	13,2	36,2	402,5	0,18	0,90	201,00	1,24	400,00	540,00	62,00	2,20
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
№397,сбор. 2005	Какао с молоком	200,00	20,37	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	25,88	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
<b>Итого завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>257,80</b>	<b>52,35</b>	<b>33,40</b>	<b>110,52</b>	<b>928,07</b>	<b>0,97</b>	<b>17,72</b>	<b>343,00</b>	<b>3,44</b>	<b>855,33</b>	<b>872,87</b>	<b>122,57</b>	<b>15,27</b>

**ОБЕД**

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	18,41	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0	16,2	94,0	480	80	4,48
№108 Сбор. 2005 г	Суп картофельный с клецками	300	20,92	6,27	7,53	34,80	232,20	0,29	15,60	0,000	3,40	44,00	78,80	37,80	1,9

№287 сбор 2005 г	Голубцы с мясом и рисом, 2 шт	216/100	152,22	18	18	13,2	286	0,18	0,94	98	1,4	64	226	46	1,87
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,5	83,3	0,7	0	0,0	0,5	9	34	12,8	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,4	0,33	14,3	55	0,3	0	0,0	0,3	6,4	22,7	9	0,52
342 сб.2005	Компот из свежих яблок	200	10,73	0,16	0,00	29,00	116,60	0,000	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Изделие кондитерское Ирис сливочный Яшкино , шт	140	62,50	2	8,5	64	420	0,01	0	0	0	1,8	28	22	0,29
<b>Итого :</b>		1136	270,49	33,21	35,01	181,4	1219,1	1,8	27,24	98,001	21,8	224,45	877,74	212	17,73

**ПОЛДНИК**

к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке ( яблочный, яблочно-виноградный,	200	38	1,29	0,44	30,2	101,6	0,018	13,32	0	0	61,98	55,5	14,58	0,252
к/к	Булочка со сгущенным соломом в индив.упаковке (Минерал.хлебокомбинат)	100	63,75	0,6	4,2	24,6	175	0,6	0	5,5	1,93	15,9	49,5	11	1,16
		300	101,75	1,89	4,64	54,8	276,6	0,618	13,32	5,5	1,93	77,88	105	25,58	1,412

**УЖИН**

75сб2005г	Икра свекольная	100	20,81	2,30	6,80	15,40	132,00	0,60	27,60	0,00	3,23	98,00	71,00	33,40	1,67
282 сб 2012	Котлеты из говядины	100	88,70	21,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	8,38	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
139 сб.2005	Макарони отварные с маслом сливочным	2	19,10	7,00	6,47	43,00	239,20	0,05	34,27	0,00	3,47	110,93	10,27	41,33	1,61
к/к	Хлеб пшеничный	30	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	31,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
№436,сбор.2005г	Компот из сухофруктов	200	8,23	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	50,00	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
к/к	Йогурт в инд.упаковке , шт	125	45	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
<b>Итого ужин:</b>		1205	245,93	47,26	32,66	226,61	1318,90	2,03	112,62	29,01	9,53	388,28	380,45	180,57	22,05
<b>Итого :</b>		3341,00	875,97	134,71	105,71	573,33	3742,67	5,42	170,90	475,51	36,70	1545,94	2236,06	540,72	56,46

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

№14,сбор.2005г.	Масло сливочное м.д.ж 72,5%	10	16,97	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г, под	Сыр Российский	30	37,73	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№209сб2005 г	Яйцо отварное , 1 шт	40	11,70	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,10	128,00	0,36	43,00	96,30	8,23	1,20
174сб2005 г	Каша вязкая молочная рисовая	250/10	42,18	12	18,7	91,6	575	0,04	0,00	25,00	0,31	7,12	83,70	27,20	0,56
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
379сб2005	Кофейный напиток с молоком	200	19,11	3,58	2,68	28,30	152,00	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
<b>Итого завтрак:</b>		620	133,40	33,28	42,88	156,14	1101,90	1,08	1,62	271,00	2,77	394,02	443,20	86,43	10,70

**СУХОЙ ПАЕК**

к/к	Говядина тушеная * Выселковский * (консервы пром.изготовления)	1/325	287,5	50,7	57,46	73	719,94	0,90	11,45	0,00	0,60	32,00	101,00	22,00	7,2
к/к	Каша гречневая с говядиной в банке (консервы пром.изготовления)	1/325	249,99	16,40	24,80	99,00	918,00	0,40	9,20	0,200	0,80	49,00	64,00	43,00	2,6
71 сб. 2005	Овощи свежие огурцы , 1 шт	100	16,41	0,8	0,2	3,2	18	0,20	42,96	0,00	7,20	71,48	126,32	55,40	2,04
71 сб. 2005	Овощи свежие помидоры , 1 шт	100	18,41	1,20	0,20	4,60	26,00	0,320	10,60	0,00	16,20	94,00	480,00	80,00	4,48

к/к	Хлеб пшеничный	100	7,04	6,37	0,9	42,9	165,3	0,13	0	0	1	17,9	67,9	25,7	1,56
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт), 200 мл	200	38,00	1,29	0,44	30,2	101,6	0,018	13,32	0	0	61,98	55,5	14,58	0,252
к/к	Вода питьевая бутилированная 0,5 л негазированная	1 шт	30,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	200	34,50	3	0	47,2	200	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
к/к	Батончик " Cornline " зерновой с клюквой, (Яшкино) 30 гр	1 шт	18,13	7,9	8	18,7	187,2	0,07	0	0,01	0,9	0	88	13,6	3,2
		<b>990</b>	<b>699,98</b>	<b>87,66</b>	<b>92,00</b>	<b>318,80</b>	<b>2336,04</b>	<b>2,10</b>	<b>107,53</b>	<b>0,21</b>	<b>27,10</b>	<b>358,36</b>	<b>1004,72</b>	<b>272,28</b>	<b>25,73</b>

**УЖИН**

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	18,41	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0,0	16,2	94	480	80	4,48
259 сб.2005	Жаркое по-домашнему	100/350	219,67	28,40	32,00	56,00	582,00	0,03	15,30	0,03	0,78	31,20	72,00	16,10	1
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
к/к	Йогурт в инд.упаковке, шт	125	45	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
к/к	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал.хлебокомбинат)	100	56,30	7	11,2	54	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
<b>Итого ужин:</b>		<b>962</b>	<b>349,79</b>	<b>46,21</b>	<b>48,60</b>	<b>188,60</b>	<b>1317,30</b>	<b>1,56</b>	<b>41,29</b>	<b>48,83</b>	<b>19,66</b>	<b>277,37</b>	<b>757,00</b>	<b>186,20</b>	<b>16,25</b>
<b>Итого день:</b>		<b>2572,00</b>	<b>1183,17</b>	<b>167,15</b>	<b>183,48</b>	<b>663,54</b>	<b>4755,24</b>	<b>4,74</b>	<b>150,44</b>	<b>370,04</b>	<b>49,53</b>	<b>1029,75</b>	<b>2204,92</b>	<b>544,91</b>	<b>52,68</b>

**Г ТИЦА**

**ЗАВТРАК**

№14,сбор.2005г.	Масло сливочное	10	16,97	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	37,73	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№231,сбор.2012г	Сырники из творога со стуженным молоком	200/80	188,03	38,20	39,00	29,20	393,00	0,08	0,37	81,60	3,09	219,00	319,20	36,00	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	25,88	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
<b>Итого завтрак:</b>		<b>727</b>	<b>276,83</b>	<b>50,78</b>	<b>55,59</b>	<b>101,44</b>	<b>861,90</b>	<b>0,82</b>	<b>18,42</b>	<b>199,60</b>	<b>5,30</b>	<b>535,60</b>	<b>528,60</b>	<b>76,70</b>	<b>13,92</b>

**ОБЕД**

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	16,41	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
101 сб.2005	Суп картофельный с крупой	300	16,77	0,16	4,10	29,00	116,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
282 сб.2012	Гуляш	100/50	190,71	47,00	39,00	12,00	460,00	0,50	0,00	0,00	0,05	18,75	117,50	106,00	1,25
139 сб.2005	Макаронь отварные с маслом сливочным	200	19,10	7,00	6,47	38,00	239,20	0,05	34,27	0,00	3,47	110,93	80,27	41,33	1,61
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
№436,сбор.2005г	Компот из сухофруктов	200	8,23	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал.хлебокомбинат)	100	56,30	7	11,2	54	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
<b>Итого обед:</b>		<b>1130</b>	<b>313,23</b>	<b>67,82</b>	<b>61,81</b>	<b>199,88</b>	<b>1448,65</b>	<b>1,88</b>	<b>82,99</b>	<b>48,66</b>	<b>12,95</b>	<b>304,58</b>	<b>533,41</b>	<b>264,87</b>	<b>15,80</b>

**ПОЛДНИК**

415сб2005 г	Крендель сахарный	100	16,36	7	11,2	64	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
-------------	-------------------	-----	-------	---	------	----	-----	------	------	------	------	-------	-------	------	------

к/к	Сок фруктовый в индивид упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт), 200 мл	200	38,00	1,29	0,44	30,20	101,60	0,018	13,32	0,00	0,00	61,98	55,50	14,58	0,252
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,00</b>	<b>54,36</b>	<b>8,29</b>	<b>11,64</b>	<b>94,20</b>	<b>465,60</b>	<b>0,13</b>	<b>13,38</b>	<b>48,60</b>	<b>1,37</b>	<b>134,55</b>	<b>184,40</b>	<b>45,48</b>	<b>1,54</b>
<b>УЖИН</b>															
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	18,41	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0	16,2	94	480	80	4,48
237 сб2005	Зразы рыбные с яйцом ( минтай)	100	44,41	26,90	18,80	28,00	262,00	0,07	6,70	0,00	0,14	19,00	34,00	16,00	0,62
312сб2005	Картофельное пюре	200	42,23	4,20	9,20	35,00	240,00	0,08	26,40	0,00	0,74	17,00	29,00	22,00	0,96
377 сб 2005	Чай с сахаром	200	2,33	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,478
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
<b>Итого ужин:</b>		<b>680,00</b>	<b>113,09</b>	<b>38,01</b>	<b>29,00</b>	<b>118,60</b>	<b>728,30</b>	<b>1,47</b>	<b>46,53</b>	<b>0,00</b>	<b>17,89</b>	<b>159,60</b>	<b>604,10</b>	<b>142,20</b>	<b>14,86</b>
<b>Итого день:</b>		<b>2837,00</b>	<b>757,51</b>	<b>164,90</b>	<b>158,04</b>	<b>514,12</b>	<b>3504,45</b>	<b>4,31</b>	<b>161,32</b>	<b>296,86</b>	<b>37,51</b>	<b>1134,33</b>	<b>1850,51</b>	<b>529,25</b>	<b>46,12</b>
<b>СУББОТА</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№14,сбор.2005г.	Масло сливочное	10	16,97	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г.	Сыр Российский	30	37,73	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
210сб2005 г	Омлет натуральный	106/10	51,18	10,60	21,40	11,20	280,00	0,60	0,16	192,00	0,55	65,00	145,00	12,40	1,80
306 сб2005	Зеленый горошек консервированный	100	64,13	3,02	3,1	9,5	77,8	0,09	12,30	0,00	3,20	63,10	75,00	36,00	1,58
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
77 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14	4,4	2,4	0,36
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	25,88	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	21	18	15	4,4
<b>Итого завтрак:</b>		<b>818</b>	<b>206,30</b>	<b>28,60</b>	<b>41,42</b>	<b>107,19</b>	<b>881,70</b>	<b>1,73</b>	<b>30,51</b>	<b>310,00</b>	<b>6,26</b>	<b>451,10</b>	<b>452,10</b>	<b>98,10</b>	<b>16,78</b>
<b>ОБЕД</b>															
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	16,41	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	22,39	4,20	5,80	22,00	144,70	0,07	15,40	0,00	2,90	67,20	79,80	39,70	1,80
264сб2005	Говядина, тушеная в сметане	100/50	217,30	21,18	20,88	29,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
342 сб 2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	14,78	11,00	12,00	51,80	372,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
352 сб 2005	Кисель из яблок	200	9,63	0,12	0,00	30,10	121,00	0,021	14,7	0	0	56	45	16,3	0,29
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,52	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
к/к	Фрукты свежие (нектарины), 1 шт	150	33,75	4,5	0	47	260	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
к/к	Мороженое Пломбир в вафельном стаканчике , 1 шт	100	125	4,00	15,00	25,00	255,00	0,09	11,00	0,170	0,40	45,00	12,00	32,00	21
<b>Итого обед:</b>		<b>1470</b>	<b>444,97</b>	<b>51,38</b>	<b>54,66</b>	<b>244,88</b>	<b>1662,33</b>	<b>1,54</b>	<b>105,18</b>	<b>85,17</b>	<b>12,80</b>	<b>350,13</b>	<b>553,23</b>	<b>227,77</b>	<b>40,39</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>2288,00</b>	<b>651,27</b>	<b>79,98</b>	<b>96,08</b>	<b>352,07</b>	<b>2544,03</b>	<b>3,27</b>	<b>135,69</b>	<b>395,17</b>	<b>19,06</b>	<b>801,23</b>	<b>1005,33</b>	<b>325,87</b>	<b>57,17</b>
	<b>Итого за весь период реализации</b>	<b>18942,00</b>	<b>5601,19</b>	<b>889,66</b>	<b>858,52</b>	<b>3622,21</b>	<b>23866,29</b>	<b>31,37</b>	<b>1064,37</b>	<b>2328,09</b>	<b>228,77</b>	<b>7310,99</b>	<b>12255,33</b>	<b>3338,61</b>	<b>324,39</b>
	<b>Средняя за 1 день:</b>	<b>2706</b>	<b>800</b>	<b>127</b>	<b>123</b>	<b>517</b>	<b>3409</b>	<b>4</b>	<b>152</b>	<b>333</b>	<b>33</b>	<b>1044</b>	<b>1751</b>	<b>477</b>	<b>46</b>

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья



Т.С.Черващенко