

Утверждаю:

Директор МБОУ Курагинская СОШ №7

А.В. Ципушников

Приказ № 03-02-127 от 01.06.2024

**Примерное 10-дневное циклическое меню для
питания учащихся
летнего оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием при
МБОУ Курагинская СОШ № 7**

Пояснительная записка.

Меню для питания детей школьного возраста с 7 до 10 и 11 лет и старше разработано на основе программы, предназначенной для организации питания и учета продуктов в школьных учреждениях «Школа. Питание» версия 2.7.8 автор Батищев Павел Сергеевич. При составлении десятидневного меню учитывалась суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с учетом их возраста; количественный состав блюд, пищевая и энергетическая ценность каждого блюда в соответствии с требованиями «Гигиенические требования к устройству и содержанию и организации режима в учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.2599-10.

В целях профилактики гиповитаминоза проводится искусственная витаминизация напитков аскорбиновой кислотой (для детей до 10 лет – 20,0 мг на порцию, 11 лет и старше 25,0 мг на порцию), используется йодированная поваренная соль. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо имеется технологическая карта, карты разработаны в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания «Бука» /Под ред. Ф.Л. Марчука Красноярск 1999г. и программы, предназначенной для организации питания и учета продуктов в школьных учреждениях «Школа. Питание» версия 2.7.8 автор Батищев Павел Сергеевич.

При составлении меню и расчетов калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4 соответственно; учтены национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей; использован рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов, представленный в Приложении СанПиН 2.4.4.2599-10.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий в примерном цикличном меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. В примерном меню нет повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Предусмотрено, что при приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассирование, тушение; при приготовлении блюд не применяется жарка.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

В десятидневном меню распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи составляют: завтрак (25 %), обед (35 %). Отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не превышают $\pm 5\%$.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

**10-дневное меню для питания учащихся от 6 до 10 лет
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ Курагинская СОШ № 7**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День 1 - завтрак</i>					
68	Каша из пшена и риса молочная	200	6,32	10,0	26,4	223,16
120	Какао с молоком	200	5,7	5,9	35,67	213,3
147	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	29,9	107,21
145	Апельсины	100	0,94	0,21	8,6	45,34
	<i>Итого завтрак</i>		<i>16,02</i>	<i>17,18</i>	<i>100,57</i>	<i>589,01</i>
	<i>День 1 - обед</i>					
4	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,13	7,15	7,87	100,9

32	Щи со сметаной	250	1,68	1,68	9,84	61,65
100	Котлета мясная рубленая	100	11,43	12,42	8,11	194,51
60	Рис отварной с овощами	200	4,5	7,32	33,94	261,4
128	Компот из свежих фруктов (С-витаминиз.)	200	7,75	0	17,85	69,60
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
	<i>Итого обед</i>		<i>29,49</i>	<i>29,07</i>	<i>99,78</i>	<i>782,56</i>
	<i>ИТОГО день 1</i>		<i>45,51</i>	<i>46,25</i>	<i>200,35</i>	<i>1371,57</i>
	<i>День 2 - завтрак</i>					
66	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,4	27,0	232,38
147	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
149	Масло сливочное	10	6,3	6,1	0,1	74,8
29	Сыр порционный	20	2,98	3,76	-	46,8
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
156	Бананы	90	0,5	1,5	21	86,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>18,91</i>	<i>22,83</i>	<i>85,01</i>	<i>575,73</i>
	<i>День 2 - обед</i>					
20	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,17	4,96	6,9	72,47
44	Суп рыбный из консервов	250	10,0	2,6	16,65	150,85
107	Тефтели из говядины	80	11,42	10,8	4,87	168,98
50	Капуста тушеная	150	3,18	6,7	6,9	119,7
126	Компот из сухофруктов (С-витаминиз.)	200	0	0	26,95	107,44
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	23,3	56,7
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
	<i>Итого обед</i>		<i>30,57</i>	<i>25,86</i>	<i>107,74</i>	<i>770,64</i>
	<i>ИТОГО день 2</i>		<i>49,48</i>	<i>48,69</i>	<i>192,75</i>	<i>1346,37</i>
	<i>День 3 - завтрак</i>					
81	Запеканка творожная	170	20,67	14,73	16,41	308,27
138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	20,68	120,5

147	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
149	Масло сливочное	5	3,15	3,01	0,05	37,4
29	Сыр порционный	10	1,49	1,88	-	23,4
144	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	<i>Итого завтрак</i>		30,61	23,96	67,38	609,27
	<i>День 3 - обед</i>					
12	Салат витаминный из капусты с растительным маслом	100	0,68	4,29	4,72	60,54
39	Суп крестьянский со сметаной	250	1,03	2,03	16,5	115,1
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	4,37	5,97	5,29	120,04
78	Макаронные изделия с маслом	200	5,8	8,2	41,7	276,5
128	Компот из свежих фруктов (С-витаминоз.)	200	6,75	0	17,85	69,60
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
	<i>Итого обед</i>		22,23	21,09	112,66	755,18
	<i>ИТОГО день 3</i>		52,84	45,05	180,04	1364,45
	<i>ИТОГО день 1</i>		45,51	46,25	200,35	1371,57
	<i>ИТОГО день 2</i>		49,48	48,69	192,75	1346,37
	<i>ИТОГО день 3</i>		52,84	45,05	180,04	1364,45
	<i>ИТОГО за 3 дня</i>		147,83	139,99	573,14	4082,39
	<i>ИТОГО за день</i>		49,28	46,66	191,04	1360,79
	<i>День 4 - завтрак</i>					
70	Каша пшеничная молочная	200	8,45	13	32,33	225,44
156	Бананы	90	0,5	1,5	21	86,4
120	Какао с молоком	200	5,7	5,9	35,67	213,3
149	Масло сливочное	10	6,3	6,1	0,1	74,8
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,92	17,94	64,33
	<i>Итого завтрак</i>		22,79	27,42	107,04	664,27
	<i>День 4 - обед</i>					

21	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,59	4,28	2,28	56,58
30	Борщ на мясном бульоне	250	3,85	2,18	6,78	81,23
110	Курица отварная	85	20,69	20,92	0	270,59
58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
133	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68
	<i>Итого обед</i>		<i>32,53</i>	<i>32,88</i>	<i>67,4</i>	<i>751,38</i>
	<i>ИТОГО день 4</i>		<i>55,32</i>	<i>60,3</i>	<i>174,44</i>	<i>1415,65</i>
	<i>День 5 - завтрак</i>					
79	Омлет натуральный	150	11,78	13,6	4,82	87,4
2	Винегрет с растительным маслом	60	0,94	3,11	5,04	54,91
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	5,58	36,47	201,44
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
149	Масло сливочное	10	0,06	6,1	0,1	74,8
145	Апельсин	100	0,94	0,21	8,6	45,31
	<i>Итого завтрак</i>		<i>21,83</i>	<i>29,67</i>	<i>75,96</i>	<i>571,07</i>
	<i>День 5 - обед</i>					
18	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,5	4,29	2,86	51,88
37	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88
103	Пельмени из полуфабриката	200	22,2	17,79	51,6	432,51
134	Сок фруктовый	200			20,2	92
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
	<i>Итого обед</i>		<i>32,02</i>	<i>23,16</i>	<i>117,38</i>	<i>791,67</i>
	<i>ИТОГО день 5</i>		<i>53,85</i>	<i>52,83</i>	<i>193,34</i>	<i>1362,74</i>
	<i>День 6 - завтрак</i>					
18	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	0,5	4,29	2,86	51,88
110	Курица отварная	80	19,48	19,69	0	254,68

58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	1,22	23,92	87,77
	<i>Итого завтрак</i>		<i>25,69</i>	<i>29,88</i>	<i>50,8</i>	<i>578,53</i>
	<i>День 6 - обед</i>					
8	Салат зеленый из огурцов с растительным маслом	30	0,31	2,14	0,66	23,05
31	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,26	1,44	7,48	77,46
78	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	150	10,0	11,0	29,22	271,93
98	Колбаса вареная	80	13,3	12,48	0,16	167,2
136	Чай с сахаром (С-витаминиз.)	200			15,98	60,3
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
156	Бананы	100	0,56	1,67	23,33	96,0
	<i>Итого обед</i>		<i>30,43</i>	<i>29,23</i>	<i>99</i>	<i>790,44</i>
	<i>ИТОГО день 6</i>		<i>56,12</i>	<i>59,11</i>	<i>149,8</i>	<i>1368,97</i>
	<i>ИТОГО день 4</i>		<i>55,32</i>	<i>60,3</i>	<i>174,44</i>	<i>1415,65</i>
	<i>ИТОГО день 5</i>		<i>53,85</i>	<i>52,83</i>	<i>193,34</i>	<i>1362,74</i>
	<i>ИТОГО день 6</i>		<i>56,12</i>	<i>59,11</i>	<i>149,8</i>	<i>1368,97</i>
	<i>ИТОГО за 3 дня</i>		<i>165,29</i>	<i>172,24</i>	<i>517,58</i>	<i>4147,36</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>55,10</i>	<i>57,41</i>	<i>172,53</i>	<i>1382,45</i>
	<i>День 7 - завтрак</i>					
150	Яйцо куриное отварное	20	2,6	2,4	2,0	31,4
59	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,58
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
149	Масло сливочное	10	0,06	6,1	0,1	74,8
29	Сыр порционный	10	1,49	1,88		23,4
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	<i>Итого завтрак</i>		<i>17,92</i>	<i>23,95</i>	<i>62,72</i>	<i>558,21</i>
	<i>День 7 - обед</i>					

21	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,59	4,28	2,8	56,58
34	Рассольник на мясном бульоне	250	4,23	2,37	15,3	118,42
56	Картофель отварной	200	3,86	5,64	25,56	192,58
95	Гуляш	120	15,0	11,3	3,25	177,1
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
122	Кисель из концентрата (С-витаминиз.)	200	0	0	22,58	91,22
144	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	<i>Итого обед</i>		<i>27,31</i>	<i>24,22</i>	<i>105,4</i>	<i>793,95</i>
	ИТОГО день 7		45,23	48,17	168,12	1352,16
	<i>День 8 - завтрак</i>					
16	Салат из капусты с яблоками на растительном масле	60	0,57	4,3	6,26	65,47
72	Каша рисовая молочная с маслом	160	4,83	7,97	25,06	191,47
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
149	Масло сливочное	10	0,06	6,1	0,1	74,8
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
159	Виноград	100	0,2	0,6	15,0	65,0
	<i>Итого завтрак</i>		<i>8,73</i>	<i>20,04</i>	<i>83,33</i>	<i>564,25</i>
	<i>День 8 - обед</i>					
28	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,22	99,55
41	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5
62	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	200	6,02	7,8	33,86	231,72
101	Котлета мясная рубленая	100	10,17	11,04	7,21	194,51
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
128	Компот из свежих фруктов (С-витаминиз.)	200	7,75	0	17,85	69,60
	<i>Итого обед</i>		<i>39,27</i>	<i>27,28</i>	<i>97,19</i>	<i>785,28</i>

	ИТОГО день 8		48	47,32	180,52	1349,53
	День 9 - завтрак					
97	Запеканка картофельная	180	15,56	14,4	13,1	273,49
143	Пирожок с яблоками	80	8,54	5,2	29,94	233,58
137	Чай с лимоном сладкий	200	0,22	4,06	13,03	52,58
	<i>Итого завтрак</i>		<i>24,32</i>	<i>23,66</i>	<i>56,07</i>	<i>559,65</i>
	День 9 - обед					
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,15
45	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8
50	Капуста тушеная	150	3,18	6,7	6,9	118,7
	Тефтели мясо-крупяные	80	10,0	7,59	5,18	168,76
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
122	Кисель из концентрата (С-витаминиз.)	200	0	0	22,58	91,22
159	Виноград	100	0,2	0,6	15,0	65,0
	<i>Итого обед</i>		<i>26,19</i>	<i>22,98</i>	<i>120,37</i>	<i>825,08</i>
	ИТОГО день 9		50,51	46,64	176,44	1384,73
	ИТОГО день 7		45,23	48,17	168,12	1352,16
	ИТОГО день 8		48	47,32	180,52	1349,53
	ИТОГО день 9		50,51	46,64	176,44	1384,73
	ИТОГО за 3 дня		143,74	142,13	525,08	4086,42
	ИТОГО за день		47,91	47,38	175,03	1362,14
	День 10 - завтрак					
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,15
81	Запеканка творожная	150	20	13	14,8	272
138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	20,68	120,5
147	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05

149	Масло сливочное	5	0,03	3,01	0,05	37,4
29	Сыр порционный	10	1,49	1,88	0	23,4
	<i>Итого завтрак</i>		27,48	26,47	58,52	578,5
	<i>День 10 - обед</i>					
20	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4,25	5,1	62,12
47	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	147,57
56	Картофель отварной	180	3,47	5,08	19,4	173,32
93	Бефстроганов	80	6,62	6,38	3,4	180,66
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
136	Чай с сахаром (С-витаминиз.)	200			15,98	60,3
144	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	<i>Итого обед</i>		21,92	17,19	103,74	782,02
	<i>ИТОГО день 10</i>		49,4	43,66	162,26	1360,52

<i>ИТОГО день 1</i>		45,51	46,25	200,35	1371,57
<i>ИТОГО день 2</i>		49,48	48,69	192,75	1346,37
<i>ИТОГО день 3</i>		52,84	45,05	180,04	1364,45
<i>ИТОГО день 4</i>		55,32	60,3	174,44	1415,65
<i>ИТОГО день 5</i>		53,85	52,83	193,34	1362,74
<i>ИТОГО день 6</i>		56,12	59,11	149,8	1368,97
<i>ИТОГО день 7</i>		45,23	48,17	168,12	1352,16
<i>ИТОГО день 8</i>		48	47,32	180,52	1349,53
<i>ИТОГО день 9</i>		50,51	46,64	176,44	1384,73
<i>ИТОГО день 10</i>		49,4	43,66	162,26	1360,52
<i>ИТОГО за 10 дней</i>		506,26	498,02	1778,06	13676,69
<i>ИТОГО за день</i>		50,63	49,80	177,81	1367,67

**10-дневное меню для питания учащихся от 11 лет до 18 лет
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием при
МБОУ Курагинская СОШ № 7**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День 1 - завтрак					
68	Каша из пшена и риса молочная	250	7,9	12,5	33,0	278,985
120	Какао с молоком	200	5,7	5,9	35,67	213,3
147	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,07	29,9	107,21
145	Апельсины	100	0,94	0,21	8,6	45,34
	<i>Итого завтрак</i>		<i>17,6</i>	<i>19,68</i>	<i>107,17</i>	<i>644,835</i>
	День 1 - обед					
4	Салат витаминовый с растительным маслом	150	1,7	11,81	11,81	151,35
32	Щи со сметаной	250	1,68	1,68	9,84	61,65
100	Котлета мясная рубленая	120	13,72	14,90	9,73	233,41
60	Рис отварной с овощами	230	5,18	8,42	39,03	300,61
128	Компот из свежих фруктов (С-витаминоз.)	200	7,75	0	17,85	69,60
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
	<i>Итого обед</i>		<i>33,03</i>	<i>37,31</i>	<i>110,43</i>	<i>911,12</i>
	ИТОГО день 1		50,63	56,99	217,6	1555,96
	День 2 - завтрак					
66	Каша гречневая молочная	250	8,73	13	31,25	277,98
147	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
149	Масло сливочное	10	6,3	6,1	0,1	74,8
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
156	Бананы	90	0,5	1,5	21	86,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>17,68</i>	<i>21,67</i>	<i>89,26</i>	<i>574,53</i>
	День 2 - обед					
20	Салат из свеклы с растительным маслом	150	2,5	10,03	14,78	155,3
44	Суп рыбный из консервов	250	10,0	2,6	16,65	150,85
107	Тефтели из говядины	120	17,14	16,2	7,31	253,48

50	Капуста тушеная	230	4,24	8,93	6,9	183,54
126	Компот из сухофруктов (С-витаминиз.)	200	0	0	26,95	107,44
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	23,3	56,7
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
	<i>Итого обед</i>		38,68	38,56	118,06	1001,81
	ИТОГО день 2		56,36	60,23	207,32	1576,34
	День 3 - завтрак					
81	Запеканка творожная	200	23,32	17,33	19,31	362,67
138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	20,68	120,5
147	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
149	Масло сливочное	10	6,3	6,1	0,1	74,8
29	Сыр порционный	10	1,49	1,88	-	23,4
144	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	<i>Итого завтрак</i>		36,41	29,65	70,33	701,07
	День 3 - обед					
12	Салат витаминный из капусты с растительным маслом	150	1,01	6,44	7,08	90,81
39	Суп крестьянский со сметаной	250	1,03	2,03	16,5	115,1
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	4,37	5,97	5,29	120,04
78	Макаронные изделия с маслом	230	3,67	9,43	48,00	317,98
128	Компот из свежих фруктов (С-витаминиз.)	200	6,75	0	17,85	69,60
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,92	17,94	64,33
	<i>Итого обед</i>		22,27	25,39	139,26	891,26
	ИТОГО день 3		58,68	55,04	209,59	1592,33
	ИТОГО день 1		50,63	56,99	217,6	1555,96
	ИТОГО день 2		56,36	60,23	207,32	1576,34
	ИТОГО день 3		58,68	55,04	209,59	1592,33
	ИТОГО за 3 дня		165,67	172,26	634,51	4724,63
	ИТОГО за день		55,2	58,75	211,50	1574,87

	День 4 - завтрак					
70	Каша пшеничная молочная	250	10,56	10,25	22,33	281,8
156	Бананы	90	0,5	1,5	21	86,4
120	Какао с молоком	200	5,7	5,9	35,67	213,3
149	Масло сливочное	10	6,3	6,1	0,1	74,8
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,92	17,94	64,33
	<i>Итого завтрак</i>		24,9	24,67	107,04	720,63
	День 4 - обед					
21	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0,98	3,13	3,8	94,3
30	Борщ на мясном бульоне	250	2,85	2,18	6,78	81,23
110	Курица отварная	100	24,34	20,61	0	318,34
58	Пюре картофельное	200	3,35	6,24	10,72	165,2
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
133	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68
	<i>Итого обед</i>		35,66	32,98	71,6	878,15
	ИТОГО день 4		60,56	57,65	178,64	1598,78
	День 5 - завтрак					
79	Омлет натуральный	200	15,71	18,13	6,43	116,53
2	Винегрет с растительным маслом	100	1,57	5,18	8,4	91,52
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	3,58	36,47	201,44
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
149	Масло сливочное	10	0,06	6,1	0,1	74,8
145	Апельсин	100	0,94	0,21	8,6	45,31
	<i>Итого завтрак</i>		26,39	34,27	80,93	636,81
	День 5 - обед					
18	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,83	7,15	19,07	85,97
37	Суп гороховый вегетарианский	200	4,58	0,38	10,56	127,35
103	Пельмени из полуфабриката	240	17,04	16,55	61,92	519,01
134	Сок фруктовый	200			20,2	92

148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
	<i>Итого обед</i>		<i>26,05</i>	<i>24,68</i>	<i>138,35</i>	<i>937,73</i>
	ИТОГО день 5		52,44	58,95	219,28	1574,54
	День 6 - завтрак					
	День 6 - завтрак					
18	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,83	7,15	6,77	86,47
110	Курица отварная	80	19,48	17,69	0,99	254,68
58	Пюре картофельное	200	4,32	6,24	10,72	165,2
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	1,22	23,92	87,77
	<i>Итого завтрак</i>		<i>27,08</i>	<i>32,3</i>	<i>58,38</i>	<i>654,42</i>
	День 6 - обед					
8	Салат зеленый из огурцов с растительным маслом	40	0,35	2,38	0,73	30,72
31	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,07	1,8	9,35	96,82
78	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	200	13,3	13,67	43,96	362,57
98	Колбаса вареная	100	14,13	6,85	0,2	209,0
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
156	Бананы	100	0,56	1,67	23,33	96,0
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
	<i>Итого обед</i>		<i>35,41</i>	<i>26,87</i>	<i>115,72</i>	<i>949,91</i>
	ИТОГО день 6		62,49	59,17	174,1	1604,33
	ИТОГО день 4		60,56	57,65	178,64	1598,78
	ИТОГО день 5		52,44	58,95	219,28	1574,54
	ИТОГО день 6		62,49	59,17	174,1	1604,33
	ИТОГО за 3 дня		175,49	175,77	572,02	4777,65
	ИТОГО за день		58,5	58,59	190,67	1592,55
	День 7 - завтрак					
150	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,0	62,8
59	Рагу овощное	210	5,25	7,12	20,18	176,84
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
149	Масло сливочное	15	0,09	7,15	0,15	117,6
29	Сыр порционный	10	1,49	1,88		23,4
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	<i>Итого завтрак</i>		<i>21,3</i>	<i>28,42</i>	<i>67,62</i>	<i>657,67</i>

	<i>День 7 - обед</i>					
21	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	140	1,37	9,98	6,54	132,02
34	Рассольник на мясном бульоне	250	4,23	2,37	15,3	118,42
56	Картофель отварной	230	4,44	6,49	29,39	221,12
95	Гуляш	120	15,0	11,3	3,25	177,1
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
122	Кисель из концентрата	200	0	0	22,58	91,22
144	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	66,96
	<i>Итого обед</i>		28,67	30,77	112,97	920,24
	ИТОГО день 7		49,97	59,19	180,59	1577,91
	<i>День 8 - завтрак</i>					
16	Салат из капусты с яблоками на растительном масле	50	0,58	4,58	6,2	54,41
72	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,5	12,4	39,15	299,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
149	Масло сливочное	10	0,06	6,1	0,1	74,8
136	Чай с сахаром	200			15,98	60,3
159	Виноград	100	0,2	0,6	15,0	65,0
	<i>Итого завтрак</i>		11,41	24,75	97,36	660,9
	<i>День 8 - обед</i>					
28	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2,03	165,92
41	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5
62	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	220	6,62	8,58	37,25	254,89
101	Котлета мясная рубленая	120	12,24	13,25	8,65	233,41
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
128	Компот из свежих фруктов (С-витаминоз.)	200	7,75	0	17,85	69,60
	<i>Итого обед</i>		46,89	35,08	102,83	913,72
	ИТОГО день 8		58,3	59,83	200,19	1574,62
	<i>День 9 - завтрак</i>					

97	Запеканка картофельная	250	21,61	20,0	18,19	341,86
143	Пирожок с яблоками	90	9,61	5,85	33,68	262,78
137	Чай с лимоном сладкий	200	0,22	4,06	13,03	52,58
	<i>Итого завтрак</i>		<i>31,44</i>	<i>29,91</i>	<i>64,9</i>	<i>657,22</i>
	<i>День 9 - обед</i>					
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,15	7,12	3,43	83,58
45	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8
50	Капуста тушеная	180	3,82	8,04	8,28	142,44
	Тефтели мясо- крупяные	100	10,0	7,59	5,18	210,95
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
122	Кисель из концентрата (С-витаминиз.)	200	0	0	22,58	91,22
159	Виноград	100	0,2	0,6	15,0	65,0
	<i>Итого обед</i>		<i>27,29</i>	<i>27,17</i>	<i>123,12</i>	<i>924,44</i>
	ИТОГО день 9		58,73	57,08	188,02	1581,66
	ИТОГО день 7		49,97	59,19	180,59	1577,91
	ИТОГО день 8		58,3	59,83	200,19	1574,62
	ИТОГО день 9		58,73	57,08	188,02	1581,66
	ИТОГО за 3 дня		167,0	176,1	568,8	4734,19
	ИТОГО за день		55,66	58,7	189,6	1578,06
	<i>День 10 - завтрак</i>					
24	Салат из свежих овощей с растительным маслом	70	0,81	4,98	2,40	58,50
81	Запеканка творожная	200	26,67	17,33	19,73	362,57
138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	20,68	120,5
147	Хлеб пшеничный	35	2,15	1,07	20,93	75,05
149	Масло сливочное	5	0,03	3,01	0,05	37,4
	<i>Итого завтрак</i>		<i>32,78</i>	<i>29,63</i>	<i>63,79</i>	<i>654,02</i>
	<i>День 10 - обед</i>					
20	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,33	5,67	6,8	83,83
47	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	147,57

56	Картофель отварной	200	3,86	5,64	21,56	192,58
93	Бефстроганов	120	9,93	9,57	5,1	273,0
148	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4
136	Чай с сахаром (С-витаминиз.)	200			15,98	60,3
144	Яблоко	100	0,03	0,03	9,31	44,65
	<i>Итого обед</i>		<i>25,95</i>	<i>22,36</i>	<i>109,3</i>	<i>915,33</i>
	ИТОГО день 10		58,73	51,99	173,09	1569,35
	<i>ИТОГО день 1</i>		<i>50,63</i>	<i>56,99</i>	<i>217,6</i>	<i>1555,96</i>
	<i>ИТОГО день 2</i>		<i>56,36</i>	<i>60,23</i>	<i>207,32</i>	<i>1576,34</i>
	<i>ИТОГО день 3</i>		<i>58,68</i>	<i>55,04</i>	<i>209,59</i>	<i>1592,33</i>
	<i>ИТОГО день 4</i>		<i>60,56</i>	<i>57,65</i>	<i>178,64</i>	<i>1598,78</i>
	<i>ИТОГО день 5</i>		<i>52,44</i>	<i>58,95</i>	<i>219,28</i>	<i>1574,54</i>
	<i>ИТОГО день 6</i>		<i>62,49</i>	<i>59,17</i>	<i>174,1</i>	<i>1604,33</i>
	<i>ИТОГО день 7</i>		<i>49,97</i>	<i>59,19</i>	<i>180,59</i>	<i>1577,91</i>
	<i>ИТОГО день 8</i>		<i>58,3</i>	<i>59,83</i>	<i>200,19</i>	<i>1574,62</i>
	<i>ИТОГО день 9</i>		<i>58,73</i>	<i>57,08</i>	<i>188,02</i>	<i>1581,66</i>
	<i>ИТОГО день 10</i>		<i>58,73</i>	<i>51,99</i>	<i>173,09</i>	<i>1569,35</i>
	<i>ИТОГО за 10 дней</i>		<i>566,89</i>	<i>576,12</i>	<i>1948,42</i>	<i>15805,82</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>56,69</i>	<i>57,61</i>	<i>194,84</i>	<i>1580,58</i>