

Утверждено

Генеральный директор

ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д.Н.



" 30 " 05 2025 г.

Согласовано

Директор

МАОУ лицей № 18

Баканова А.А.

Лицей № 18

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

Примерное двухнедельное меню

ООО "СОКОЛОВ"

на питание в пришкольном лагере дневного пребывания в 2025 г

Калининград 2025 г

*сезон лето, Возраст 12-18 лет

Наименование блюд	№ реце птур	Технологическ ий сборник	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценнос ть (Ккал)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
1-й день											
Завтрак											
Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/100	11,46	10,79	2,79	154,29	34,7763	14,0637	8,1363	0,111
Макароны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,20	13,43	10,34	0,70	0,00
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			610	25,48	15,723	78,27	578,42	200,904	68,41	13,232	11,171
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,13	9,84	11,19	161,88	41,25	20,63	0,75	20,63
Огурец свежий	71		1/100	1,30	0,50	4,21	23,38	14,03	20,04	0,60	25,05
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/180	5,03	4,64	30,47	183,90	43,20	33,24	1,21	5,40
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
итого	0,75		880	29,20	26,633	118,83	829,08	176,778	138,905	8,7632	77,335
2-й день											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	19,05	26,60	7,10	344,05	115,58	20,10	3,10	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			575	27,90	35,779	62,64	684,41	207,275	63,1	6,91	13,506
Обед											
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	99	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,96	9,86	13,40	170,24	112,50	82,50	3,00	41,25
Салат из свежей капусты с овощами	24 Л		1/100	0,87	6	4	72,4	21,516	10,2	0,42	22,476
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,20	0
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			870	31,82	36,313	114,32	910,78	395,348	360,82	36,806	66,146

3-й день

Завтрак

Каша молочная овсяная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	11,25	11,8	49,99	347,64	157,50	63,75	1,53	1,39
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Вафли	ПР		1/50	2,00	17,5	27,5	275	55	4	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			600	13,81	29,6	103,2075	729,4975	236,5	81,75	4,825	14,388

Обед

Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,91	11,98	23,63	238,03	32,06	19,22	0,91	26,883
Салат из свежих огурцов	20		1/100	1,09	10,19	3,54	110,71	54,78	3,98	0,30	19,389
Тефтеля мясная в соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0	9,77	31,02	0,6204	1,2408
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,148	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
итого	0,66		870	37,78	45,42	126,42	1066,44	136,311	236,623	9,1213	49,972

4-й день

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	25,39	19,12	50,65	476,25	182,24	24,91	0,60	0,48
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Вафли	ПР		1/50	2,25	15,5	30	265	4	3	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			550	28,29	34,99	106,81	852,09	210,24	41,9106	3,103	13,482

Обед

Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,75	6	13,91	144,7	60,09	74,16	2,7	15,844
Салат из свежих огурцов и помидор	24M		1/100	1,11	9,96	4,65	112,88	18,96	16,97	0,76	17,958
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211	52	34	1,36	26
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,21	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого	0,75		860	35,09	36,3	109,38	904,9	213,958	201,368	8,10	65,382

5-й день

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	189	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,88	10,25	47,83	310,88	27,55	17,23	0,28	0,19
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Печенье	ПР		1/30	2,4	2,85	21,6	123	6,6	9,6	0,48	0
Хлеб пшеничный	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Итого			610	16,03	20,98	109,06	712,69	186,85	70,83	5,155	11,248

Обед

Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	10,44	10,68	21,7	225	56,15	29,81	2,23	6,9563
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2	23,52	25,11	2,24	1,23
Макаронь отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,2	13,43	10,34	0,70	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			870	34,55	26,88	120,39	858,94	132,739	116,189	8,76	45,148

6-й день

Завтрак

Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	27,8	24,34	77,66	641,25	58,75	182,5	11,613	1,25
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111	61	7	1	1
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Итого			580	34,14	27,98	122,34	876,55	148,45	219,5	16,013	12,31

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,2188	10,313
Помидор свежий	71		1/100	1,10	0,30	5,00	27,39	13,94	19,92	0,5976	24,9
Плов с курицей	291		1/250	17,78	21,65	45,00	445,73	26,87	56,86	1,65	0,52
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			850	30,41	35,44	102,59	851,69	112,461	129,017	5,60	38,195

7-й день

Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	10,48	10,98	49,65	339,38	5,13	56,25	0,725	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
ИТОГО			595	21,105	22,9	87,11	661,23	200,125	87,25	4,34	11,004

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,8	10,8	32,7	262,7	34,1	15,2	0,6	9,2
Салат из свежих огурцов и помидор	24M		1/100	1,1	10,0	4,6	112,9	19,0	17,0	0,8	18,0
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56	31,581	32,67	1,58	0,13
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,15	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			870	33,82	39,94	151,59	1164,668	127,179	249,42	11,085	39,335

8-й день

Завтрак

Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	18,91	26,4	7,05	341,48	114,713	19,95	3,07	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
ИТОГО			575	27,763	35,58	62,59	681,84	206,413	62,95	6,88	13,503

Обед

Рассольник Ленинградский на бульоне	96	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,94	11,14	20,21	212,94	31,88	25,31	0,94	7,50
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,90
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,212	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			870	33,77	31,93	107,70	850,62	322,919	144,993	29,929	40,22

9-й день

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	181	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,8	11,94	36,08	278,75	892,5	110,438	0,725	3,55
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Бутерброд с маслом	1		20/10	1,74	7,75	9,88	116,23				
Печенье затяжное	44		1/50	3,60	5,4	30	186	136,6	19,3	0,66	0,4
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			630	12,7	25,44	101,68	687,84	1053,1	143,738	4,385	16,95

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,22	10,313
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,204	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			860	27,31	29,14	114,85	828,51	165,626	307,758	13,36	51,873

10-й день

Завтрак

Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/180/20	13,63	10,56	45,89	333,67	130,725	42,1889	1,328	0,0996
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/50	4,23	0,80	18,43	97,94	21,08	34,86	1,99	0,10
итого			550	18,513	11,53	90,476	542,45	175,807	91,0489	5,52	13,199

Обед

Уха	151	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,93	9,70	17,78	186,25	26,64	44,53	0,52	1,28
Салат из капусты с помидорами	45M		1/100	1,58	8,25	5,93	104,33	35,72	16,93	0,70	37,31
Жаркое по-домашнему	517		1/250	19,03	20,40	38,30	413,44	56,59	50,09	3,23	7,34
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			850	31,93	39,25	112,77	933,32	144,65	142,55	7,44	57,99

11-й день

Завтрак

Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/100	11,46	10,79	2,79	154,29	34,7763	14,0637	8,1363	0,111
Макароны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,20	13,43	10,34	0,70	0,00
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			610	25,48	15,72	78,27	578,42	200,904	68,41	13,232	11,171

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,13	9,84	11,19	161,88	41,25	20,63	0,75	20,63
Огурец свежий	71		1/100	1,30	0,50	4,21	23,38	14,03	20,04	0,60	25,05
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/180	5,03	4,64	30,47	183,90	43,20	33,24	1,21	5,40
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
итого	0,75		880	29,20	26,63	118,83	829,08	176,778	138,905	8,7632	77,335

12-й день

Завтрак

Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	19,05	26,60	7,10	344,05	115,58	20,10	3,10	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			575	27,90	35,78	62,64	684,41	207,275	63,1	6,91	13,506

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со	99	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,96	9,86	13,40	170,24	112,50	82,50	3,00	41,25
Салат из свежей капусты с овощами	24 Л		1/100	0,87	6	4	72,4	21,516	10,2	0,42	22,476
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,20	0
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			870	31,82	36,31	114,32	910,78	395,348	360,82	36,806	66,146

13-й день

Завтрак

Каша молочная овсяная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	11,25	11,8	49,99	347,64	157,50	63,75	1,53	1,39
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Вафли	ПР		1/50	2,00	17,5	27,5	275	55	4	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			600	13,81	29,6	103,2075	729,4975	236,5	81,75	4,825	14,388

Обед

Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,91	11,98	23,63	238,03	32,06	19,22	0,91	26,883
Салат из свежих огурцов	20		1/100	1,09	10,19	3,54	110,71	54,78	3,98	0,30	19,389
Тефтеля мясная в соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0	9,77	31,02	0,6204	1,2408
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,148	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
итого	0,66		870	37,78	45,42	126,42	1066,44	136,311	236,623	9,1213	49,972

14-й день

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	25,39	19,12	50,65	476,25	182,24	24,91	0,60	0,48
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Вафли	ПР		1/50	2,25	15,5	30	265	4	3	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			550	28,29	34,99	106,81	852,09	210,24	41,9106	3,103	13,482

Обед

Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,75	6	13,91	144,7	60,09	74,16	2,7	15,844
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/100	1,11	9,96	4,65	112,88	18,96	16,97	0,76	17,958
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211	52	34	1,36	26
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,21	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого	0,75		860	35,09	36,3	109,38	904,9	213,958	201,368	8,10	65,382

15-й день

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	189	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,88	10,25	47,83	310,88	27,55	17,23	0,28	0,19
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Печенье	ПР		1/30	2,4	2,85	21,6	123	6,6	9,6	0,48	0
Хлеб пшеничный	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			610	16,03	20,98	109,06	712,69	186,85	70,83	5,155	11,248

Обед

Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	10,44	10,68	21,7	225	56,15	29,81	2,23	6,9563
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2	23,52	25,11	2,24	1,23
Макароны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,2	13,43	10,34	0,70	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			870	34,55	26,88	120,39	858,94	132,739	116,189	8,76	45,148

16-й день

Завтрак

Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	27,8	24,34	77,66	641,25	58,75	182,5	11,613	1,25
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111	61	7	1	1
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
итого			580	34,14	27,98	122,34	876,55	148,45	219,5	16,013	12,31

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,2188	10,313
Помидор свежий	71		1/100	1,10	0,30	5,00	27,39	13,94	19,92	0,5976	24,9
Плов с курицей	291		1/250	17,78	21,65	45,00	445,73	26,87	56,86	1,65	0,52
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			850	30,41	35,44	102,59	851,69	112,461	129,017	5,60	38,195

17-й день

Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	10,48	10,98	49,65	339,38	5,13	56,25	0,725	0
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
итого			595	21,105	22,9	87,11	661,23	200,125	87,25	4,34	11,004

Обед

Суп картофельный с вермишелью на	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,8	10,8	32,7	262,7	34,1	15,2	0,6	9,2
Салат из свежих огурцов и помидор	24M		1/100	1,1	10,0	4,6	112,9	19,0	17,0	0,8	18,0
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56	31,581	32,67	1,58	0,13
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,15	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			870	33,82	39,94	151,59	1164,668	127,179	249,42	11,085	39,335

18-й день

Завтрак

Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	18,91	26,4	7,05	341,48	114,713	19,95	3,07	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			575	27,763	35,58	62,59	681,84	206,413	62,95	6,88	13,503

Обед

Рассольник Ленинградский на бульоне	96	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,94	11,14	20,21	212,94	31,88	25,31	0,94	7,50
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,90
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,212	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
итого			870	33,77	31,93	107,70	850,62	322,919	144,993	29,929	40,22

19-й день

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	181	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,8	11,94	36,08	278,75	892,5	110,438	0,725	3,55
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Бутерброд с маслом	1		20/10	1,74	7,75	9,88	116,23				
Печенье затяжное	44		1/50	3,60	5,4	30	186	136,6	19,3	0,66	0,4
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Итого			630	12,7	25,44	101,68	687,84	1053,1	143,738	4,385	16,95

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,22	10,313
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,204	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			860	27,31	29,14	114,85	828,51	165,526	307,758	13,36	51,873

20-й день

Завтрак

Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/180/20	13,63	10,56	45,89	333,67	130,725	42,1889	1,328	0,0996
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/50	4,23	0,80	18,43	97,94	21,08	34,86	1,99	0,10
Итого			550	18,513	11,53	90,476	542,45	175,807	91,0489	5,52	13,199

Обед

Уха	151	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,93	9,70	17,78	186,25	26,64	44,53	0,52	1,28
Салат из капусты с помидорами	45M		1/100	1,58	8,25	5,93	104,33	35,72	16,93	0,70	37,31
Жаркое по-домашнему	517		1/250	19,03	20,40	38,30	413,44	56,59	50,09	3,23	7,34
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			850	31,93	39,25	112,77	933,32	144,65	142,55	7,44	57,99

21-й день

Завтрак

Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/100	11,46	10,79	2,79	154,29	34,7763	14,0637	8,1363	0,111
Макароны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,20	13,43	10,34	0,70	0,00
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
итого			610	25,48	15,72	78,27	578,42	200,904	68,41	13,232	11,171

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и	88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,13	9,84	11,19	161,88	41,25	20,63	0,75	20,63
Огурец свежий	71		1/100	1,30	0,50	4,21	23,38	14,03	20,04	0,60	25,05
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/180	5,03	4,64	30,47	183,90	43,20	33,24	1,21	5,40
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
итого	0,75		880	29,20	26,63	118,83	829,08	176,778	138,905	8,7632	77,335