

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»
Горшеченского района Курской области

Утверждаю
Директор МКОУ «Сосновская средняя
общеобразовательная школа»

Г.И.Усманова



МЕНЮ **примерное 12-дневное сбалансированное**

для лагеря с дневным пребыванием "Радуга"
на базе МКОУ "Сосновская средняя общеобразовательная школа"
Горшеченского района Курской области
на 2025 год.
(возрастная категория: от 7 лет до 11 лет)

с.Сосновка

1 день															
Сборник рецептов	№ номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	161/1	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (манная)	200	6,8	7	31,1	222	0,02	1,4	0,06	0,28	36	16,2	81,79	0,53
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0,01	3,67	0,01	0,01	8	3	4	0,4
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6,5	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	МАНДАРИН	135	1,1	0,45	18,8	72,4	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:			700	21,12	21,67	103,13	660,71	0,14	11,39	0,14	0,85	377	64,2	364,31	5,11

Обед															
2004	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	3,7	2,9	50,1	0,03	10,3	0,01	1,16	32,69	23,17	38,15	0,55
2004	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ КУРИЦЫ	250	4,45	3,8	5,7	134,7	0,036	3,24	0,01	0,01	20,07	4,08	76,93	1,06
2004	216	КОТЛЕТЫ (ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ)	100	18,5	24	25,4	401	0,04	3	0,04	1,8	14,2	24,7	154,6	2,5
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6,6	25,8	135,7	0,2	2,1	0,12	0,05	51,45	11,6	95,3	0,25
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	32,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
2004	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	30,25	38,6	114,4	951,4	0,406	53,04	0,18	5,72	287,41	213,05	488,48	7,96
Всего за день:			1550	51,37	60,27	217,53	1612,11	0,546	64,43	0,32	6,57	664,41	277,25	852,79	13,07

2 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 5,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,1	5,5	1,9	72,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2004	161/3	СУП МОЛОЧНЫЙ «ГЕРКУЛЕСОВЫЙ»	200	5,2	7,1	36,4	216,2	0,1	2,01	0	0,13	122,5	25	167,2	0,01
2004	693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	3,5	19,7	119	0,03	0,8	0,41	0	59,48	8,96	45,59	0,053
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН	140	1,2	0,3	11,3	60,2	0,06	20	0	0,2	32	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			705	20,82	21,82	90,23	628,71	0,3	24,13	0,48	0,49	527,98	84,96	497,31	6,643

Обед															
2004	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ	100	1,3	4	3,2	55	0,02	5,3	0	2,16	22,69	13,7	38,15	0,55
2004	140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8,2	1,9	34,2	264,6	0	1,84	0,03	0	22,68	12	0	0,021
2004	487	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	19,2	7,4	0	170	0,07	1,8	0,05	1,46	16	17,23	138	1,6
2004	511	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,3	2,65	22,1	125,3	0,05	0,04	0,02	0,04	9,3	7,8	74,1	0,8
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0	0	52,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	33,9	16,45	134,1	844,8	0,24	43,38	0,1	6,36	239,67	200,23	373,75	6,571
Всего за день:			1555	54,72	38,27	224,33	1473,51	0,54	67,51	0,58	6,85	767,65	285,19	871,06	13,214

3 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	311	КАША «ДРУЖБА»	200	5,7	7,8	30,1	216	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
2004	254	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	3,05	25,87	139,1	0,02	1	0,01	0	184,6	21,7	0	0,18
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07		20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
к/к	к/к	МАНДАРИН	135	1,1	0,45	18,8	72,4	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:			600	16,53	15,65	95,7	588,71	0,23	7,32	0,18	1,06	547,5	78	311,92	4,86

Обед															
2004	40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,9	4,1	3,6	59	0	23,3	0	1,4	18,32	18,68	38,3	0,85
2004	134	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	250	2,6	5,3	14,3	116	0,036	3,24	0,01	0,011	20,07	4,08	76,93	1,06
2004	216	КОТЛЕТЫ (ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ)	100	18,5	24	25,4	401	0,04	3	0,04	1,8	14,2	24,7	154,6	2,5
2004	297	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3	9,4	18	127,9	0,13	4,8	0	0,121	150,2	16	14,5	1,31,
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	28,2	99	0	0,3	0	0	0,98	0,1	0	0,03
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	28,9	43,3	111,7	907,8	0,306	34,64	0,05	4,432	212,77	73,06	327,83	6,44
Всего за день:				45,43	58,95	207,4	1496,51	0,536	41,96	0,23	5,492	760,27	151,06	639,75	11,3

4 день

Завтрак

2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	302/4	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (гречневая)	200	6,9	8,9	30,6	218,1	0,16	1,33	0,14	1,09	166	17,68	242,5	1,26
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0,01	3,67	0,01	0,01	8	3	4	0,4
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 5,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,1	5,5	1,9	72,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	ЯБЛОКО	200	0,52	0,34	8,2	104	0,06	20	0	0,2	32	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			765	19,64	22,46	92,03	675,41	0,34	26,32	0,22	1,46	520	71,68	531,02	8,24

Обед

2004	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	3,7	2,9	50,1	0,03	10,3	0,01	1,16	32,69	23,17	38,15	0,55
2004	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	2	5,3	13,1	212	0,036	3,24	0,01	0,01	20,07	4,08	76,93	1,06
2004	492	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	15,2	13	36,2	330	0,09	2	0,04	0,3	9,88	18,5	74	0,7
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	28,2	99	0	0,3	0	0	0,98	0,1	0	0,03
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			800	21	22,5	102,6	796	0,256	15,84	0,06	2,57	72,62	55,35	232,58	4,34
Всего за день:				40,64	44,96	194,63	1471,41	0,596	42,16	0,28	4,03	592,62	127,03	763,6	12,58

5 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	161/1	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (манная)	200	6,8	7	31,1	222	0,02	1,4	0,06	0,28	36	16,2	81,79	0,53
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0,01	3,67	0,01	0,01	8	3	4	0,4
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	ГРУША	150	0,54	0,24	12,19	85,5	0,07	22	0	0,3	31	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			715	20,56	20,96	96,52	673,81	0,21	28,39	0,14	0,75	389	70,2	370,31	7,51

Обед															
2004	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ	100	1,3	4	3,2	55	0,02	5,3	0	2,16	22,69	13,7	38,15	0,55
2004	137	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,8	7,8	4,8	136,1	0,05	1,56	0,105	0,12	164,24	16,75	197,89	0,6
2004	462	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОЙ гр. В СОУСЕ	100	23,1	27,5	24,3	441	0	0,8	0	2,8	11	10,7	75,5	1,1
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0,02	0,05	3,97	5,72	25,34	0,05
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0	0	52,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			800	36,6	43,9	130,4	1009	0,21	42,06	0,125	7,83	370,9	196,37	460,38	5,9
Всего за день:				57,16	64,86	226,92	1682,81	0,42	70,45	0,265	8,58	759,9	266,57	830,69	13,41

6 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	311	КАША «ДРУЖБА»	200	5,7	7,8	30,1	216	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0,01	3,67	0,01	0,01	8	3	4	0,4
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	МАНДАРИН	140	1,1	0,45	18,8	72,4	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Всего за день:			705	20,02	21,97	102,13	654,71	0,22	10,89	0,18	1,07	520,9	76,8	434,72	5,08

Обед															
2004	40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,9	4,1	3,6	59	0	23,3	0	1,4	18,32	18,68	38,3	0,85
2004	511	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,3	2,65	22,1	125,3	0,05	0,04	0,02	0,04	9,3	7,8	74,1	0,8
2004	140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	250	8,2	1,9	34,2	264,6	0,1	1,84	0,03	0	22,68	12	62,8	0,021
2004	437	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	13,9	6,5	4	132	0,2	9,2	0,6	5	42,9	49,6	248,1	3,1
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,012	3,2	0	2,62	219	13,2	68,1	2,11
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	29,8	15,65	117,5	809,8	0,462	37,58	0,65	10,16	321,2	110,78	534,9	8,881
Всего за день:				49,82	37,62	219,63	1464,51	0,682	48,47	0,83	11,23	842,1	187,58	969,62	13,961

7 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2004	161	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (РИСОВАЯ)	200	5,2	8,1	42,4	252	0,12	3,2	0	0,23	59,62	11,59	24,58	0,42
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0,01	3,67	0,01	0,01	8	3	4	0,4
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЯБЛОКО	200	0,52	0,34	8,2	104	0,06	20	0	0,2	32	18	22	4,4
Всего за день:			765	18,94	22,16	103,83	722,31	0,3	28,19	0,08	0,6	413,62	65,59	313,1	7,4

Обед															
2004	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	3,7	2,9	50,1	0,03	10,3	0,01	1,16	32,69	23,17	38,15	0,55
2004	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	6,7	0,15	0	46,64	17,35	82,01	0,21
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6,6	25,8	135,7	0,2	2,1	0,12	0,05	51,45	11,6	95,3	0,25
2004	462	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,86	16,5	14,58	264,6	0	0,8	0	2,8	11	10,7	75,5	1,1
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0	0	32,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			810	27,36	32,9	120,18	847,3	0,53	54,3	0,28	6,71	310,78	212,32	414,46	5,71
Всего за день:				46,3	55,06	224,01	1569,61	0,83	82,49	0,36	7,31	724,4	277,91	727,56	13,11

8 день

Завтрак

2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшениная)	200	6,9	8,9	30,6	218,1	0,16	1,33	0,14	1,09	166	17,68	242,5	1,26
2004	693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	380	0,03	0,8	0,041	0	53,4	8,96	45,59	0,053
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ГРУША	200	0,72	0,28	16,26	114	0,07	22	0	0,3	31	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			665	19,04	19,6	100,29	873,31	0,37	24,55	0,251	1,55	414,4	60,14	453,81	7,893

Обед

2004	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ	100	1,3	4	3,2	55	0,02	5,3	0,071	2,16	22,69	13,7	38,15	0,55
2004	133	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,9	7,8	15,4	128,6	0,05	6,56	0,145	0,77	50,19	15,75	147,89	0,2
2004	216	КОТЛЕТЫ (ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ)	100	18,5	24	25,4	401	0,04	3	0,04	1,8	14,2	24,7	154,6	2,5
2004	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0,02	0,05	3,97	5,72	25,34	0,05
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0	0	52,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			800	32,1	40,4	142,1	961,5	0,25	49,26	0,276	7,48	260,05	209,37	489,48	6,9
Всего за день:				51,14	60	242,39	1834,81	0,62	73,81	0,527	9,03	674,45	269,51	943,29	14,793

9 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	161/1	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (манная)	200	6,8	7	31,1	222	0,02	1,4	0,06	0,28	36	16,2	81,79	0,53
2004	254	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	3,05	25,87	139,1	0,02	1	0,01	0	184,6	21,7	0	0,18
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 5,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,1	5,5	1,9	76,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	ЯБЛОКО	200	0,52	0,34	8,2	104	0,06	20	0	0,2	32	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			765	22,15	21,31	88	702,41	0,21	23,72	0,14	0,64	566,6	88,9	366,31	7,29

Обед															
2004	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	3,7	2,9	50,1	0,03	10,3	0,01	1,16	32,69	23,17	38,15	0,55
2004	140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	250	8,2	1,9	34,2	264,6	0,1	1,84	0,03	0	22,68	12	62,8	0,021
2004	371	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	100	10,6	10,09	8,98	153	0	0,41	0,075	0,01	64,29	19,83	294,74	0,02
2004	511	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,3	2,65	22,1	125,3	0,05	0,04	0,02	0,04	9,3	7,8	74,1	0,8
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0	0	28,2	99	0	0,3	0	0	0,98	0,1	0	0,03
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	24,9	18,84	118,58	796,9	0,28	12,89	0,135	2,31	138,94	72,4	513,29	3,421
Всего за день:				47,05	40,15	206,58	1499,31	0,49	36,61	0,275	2,95	705,54	161,3	879,6	10,711

10 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	302/3	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (РИСОВАЯ)	200	5,2	8,1	42,4	252	0,12	3,2	0	0,23	59,62	11,59	24,58	0,42
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0	3,3	0	0	16,3	0,04	3,58	0,24
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН	140	1,2	0,3	11,3	60,2	0,06	20	0	0,2	32	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			705	19,62	22,12	106,93	678,51	0,29	27,82	0,07	0,59	421,92	62,63	312,68	7,24

Обед															
2004	40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,9	4,1	3,6	59	0	23,3	0	1,4	18,32	18,68	38,3	0,85
2004	137	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,8	7,8	4,8	136,1	0,05	1,56	0,105	0,12	164,24	16,75	197,89	0,6
2004	437	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,9	6,5	4	332	0,2	9,2	0,6	5	42,9	49,6	248,1	3,1
2004	297	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3	9,4	18	127,9	0,13	4,8	0	0,121	150,2	16	14,5	1,31,
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	52,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	27,5	28,3	105	884,9	0,48	73,26	0,705	9,341	544,66	250,53	622,29	8,15
Всего за день:				47,12	50,42	211,93	1563,41	0,77	101,08	0,775	9,931	966,58	313,16	934,97	15,39

11 день															
Завтрак															
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0,01	0,42	0,07	0,16	156	8	111,22	0,18
2004	161/1	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (манная)	200	6,8	7	31,1	222	0,02	1,4	0,06	0,28	36	16,2	81,79	0,53
2004	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,6	2,3	30,4	120,0	0,01	3,67	0,01	0,01	8	3	4	0,4
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,1	0	0	0	8	7,5	32,5	2
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
К/К	К/К	ГРУША	200	0,72	0,28	16,26	114	0,07	22	0	0,3	31	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			710	20,74	21	100,59	702,31	0,21	28,39	0,14	0,75	389	70,2	370,31	7,51

Обед															
2004	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,9	4,1	3,6	59	0,03	10,3	0,01	1,16	32,69	23,17	38,15	0,55
2004	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	2	5,3	13,1	212	0,036	3,24	0,01	0,01	20,07	4,08	76,93	1,06
2004	216	КОТЛЕТЫ (ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ)	100	18,5	24	25,4	401	0,04	3	0,04	1,8	14,2	24,7	154,6	2,5
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6,6	25,8	135,7	0,2	2,1	0,12	0,05	51,45	11,6	95,3	0,25
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	32,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
2004	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	28,8	40,5	122,5	1037,6	0,406	53,04	0,18	5,72	287,41	213,05	488,48	7,96
Всего за день:				49,54	61,5	223,09	1739,91	0,616	81,43	0,32	6,47	676,41	283,25	858,79	15,47

12 день															
Завтрак															
2004	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	15,2	22,1	25,4	175	0,11	1	0,3	1,2	215,99	42,91	217	1,74
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 6 % ЖИРНОСТИ	100	6,1	6	1,9	85,1	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2004	161/3	СУП МОЛОЧНЫЙ «ГЕРКУЛЕСОВЫЙ»	200	5,2	7,1	36,4	216,2	0,1	2,01	0	0,13	122,5	25	167,2	0,01
2004	693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	380	0,03	0,8	0,41	0	59,48	8,96	45,59	0,053
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН	140	1,2	0,3	11,3	60,2	0,06	20	0	0,2	32	18	22	4,4
Итого за прием пищи:			690	32,6	40,5	107,5	916,5	0,3	24,71	0,71	1,53	579,97	112,37	570,59	6,203
Обед															
2004	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ	100	1,3	4	3,2	55	0,02	5,3	0	2,16	22,69	13,7	38,15	0,55
2004	140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	250	8,2	1,9	34,2	264,6	0	1,84	0,03	0	22,68	12	0	0,021
2004	487	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16	17,23	138	1,6
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6,6	25,8	135,7	0,2	2,1	0,12	0,05	51,45	11,6	95,3	0,25
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	52,4	125	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,5	22,2	104,9	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:			850	35,1	20,4	138,4	835,2	0,39	45,44	0,2	6,37	281,82	204,03	394,95	6,021
Всего за день:			1540	67,7	60,9	245,9	1751,7	0,69	70,15	0,91	7,9	861,79	316,4	965,54	12,224