

СОГЛАСОВАНО
 Учительским работником
Мелуш / Минск ЧД /

10 марта 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
 МБОУ СОШ с. Кочетово
Будыко / Ойдуи-оол А.С. /
 10 марта 2025 г.

Директором

Примерное 14 дневное циклическое меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МБОУ СОШ с. Кочетово в период каникул в 2025 года.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет | Выход блюда дети старше 11 лет | рнннннн | | | Энергети | Витамин С мг | N рецептуры | № тех карты | % |
|------------------------|---|------------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 1 день 06.06.25 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 | |
| | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6,5 | 10,2 | 38,6 | 211,4 | | 173 | № 7.5 | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 959 | № 11.1 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 510 | 580 | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4 | 1,44 | | | 30 |
| Обед: | Винегрет | 100 | 150 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 | 9,36 | 68 | № 9.2 | |
| | Суп с гороховый с мясом и картофелем | 250 | 300 | 11 | 5,2 | 28,8 | 171 | 10,5 | 102 | № 1.1 | |
| | Котлеты из говядины | 120 | 120 | 10,09 | 8,67 | 9,25 | 155 | 0,56 | 268 | № 2.1 | |
| | Соус томатный | 40 | 40 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,20 | 0,28 | 333 | № 12.1 | |
| | Пюре картоф | 150 | 180 | 3,61 | 7,77 | 16,8 | 156 | 20,95 | 312 | № 8.1 | |
| | Кисель из конц | 200 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 1,8 | 350 | № 11.7 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 940 | 1110 | 34,38 | 33,58 | 130,8 | 925,2 | 43,45 | | | 35 |
| Полдник: | Запеканка из творога со сгущ молоком | 100 | 150 | 13,9 | 9 | 16,2 | 139,8 | 0,37 | 223 | № 6.1 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 180 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 | |
| | Фрукты "яблоко" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | | |
| | Итого полдник | 380 | 430 | 14,685 | 9,57 | 56,15 | 274,8 | 156,37 | | | 10 |
| | Всего за первый день | 1630 | 2120 | 71,73 | 71,97 | 300,34 | 1999,40 | 201,26 | | | |
| | соотношение | | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | |
| 2 день 07.06.25 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6 | 10 | 37,3 | 262,5 | 0 | 173 | № 7.3 | |
| | Кофейный напиток шкорий | 200 | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 1,8 | 379 | № 11.2 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 510 | 580 | 25,84 | 32,2 | 109,77 | 820,3 | 1,94 | | | 29 |
| Обед: | Салат с отварной морковью с яблоком | 100 | 150 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 45 | № 9.5 | |
| | Рассольник со сметаной | 250 | 300 | 5,94 | 9,35 | 24,5 | 222,45 | 9,52 | 96 | № 1.2 | |
| | Куры тушёная соус красный | 80 | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,68 | 290 | № 3.1 | |
| | Рис рассыпчатый | 150 | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 284 | 0 | 302 | № 7.1 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 860 | 1070 | 41,65 | 34,34 | 146,8 | 1078,7 | 10,2 | | | 38 |
| Полдник: | Булочка с повидлом обсыпная | 50 | 50 | 3,78 | 6,7 | 31,1 | 128,9 | 0 | 426 | № 10.1 | |
| | Нат сок яблочный | 200 | 200 | 5,80 | 6,4 | 8 | 118 | 1,6 | 380 | № 13.3 | |
| | фрукты "Мандарин" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|----|
| | Итого полдник | 350 | 350 | 9,98 | 13,5 | 58,7 | 256,9 | 1,6 | | | 9 |
| | Итого за 2-ой день | 1640 | 2000 | 77,47 | 80,04 | 315,27 | 2155,9 | 13,74 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | 3 день 5.06 | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | № 5.2 | |
| | Каша пшеничная | 220 | 250 | 14 | 12,5 | 67,1 | 438,6 | 0 | 349 | № 7.4 | |
| | Чай в молоке | 200 | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,04 | 144 | 1,5 | 378 | № 11.3 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 500 | 550 | 31,3 | 22,7 | 138,64 | 880,6 | 1,5 | | | 28 |
| Обед: | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной | 250 | 300 | 5 | 7,2 | 15,1 | 170,39 | 12,2 | 99 | № 1.3 | |
| | Салат Мясной | 80 | 80 | 12,05 | 7,21 | 10,22 | 155 | 1,2 | 280 | № 2.3 | |
| | Гуляш | 120 | 120 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 333 | 1,53 | 246 | № 2.4 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 190 | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256,5 | | 203 | № 8.4 | |
| | Кисель из конц. | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 350 | № 11.7 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 843 | 933 | 47,04 | 38,16 | 130,85 | 1205,89 | 14,93 | | | 38 |
| Полдник: | Манник | 50 | 50 | 4,77 | 7,36 | 47,56 | 135,5 | 0,1 | 112 | № 10.3 | |
| | Фрукты банан | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 | |
| | Итого полдник | 350 | 350 | 5,555 | 7,93 | 87,51 | 270,5 | 156,1 | | | 9 |
| | Итого за 3-ий день | 1743 | 1883 | 83,90 | 68,79 | 357,00 | 2356,99 | 172,53 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | 4 день 6.06 | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 | |
| | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6,5 | 10,2 | 38,6 | 271,4 | | 173 | № 7.7 | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 959 | № 11.1 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | №10.7 | |
| | Итого завтрак | 510 | 580 | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4 | 1,44 | | | 30 |
| Обед | Винегрет | 60 | 100 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 | 9,36 | 68 | № 9.2 | |
| | Суп мясной с крупой | 250 | 350 | 19 | 16,93 | 20,4 | 253,34 | 11,55 | 101 | № 1.6 | |
| | Котлеты рыбные | 120 | 120 | 20,78 | 11,2 | 9,95 | 140 | 0,41 | 234 | № 4.2 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 180 | 3,6 | 7,77 | 16,8 | 156,6 | 20,95 | 312 | № 8.1 | |
| | Соус сметанный | 30 | 30 | 0,57 | 1,56 | 1,71 | 23,4 | | 330 | № 12.2 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 920 | 1100 | 53,70 | 48,6 | 121,56 | 994,34 | 42,27 | | | 37 |
| Полдник | натуральный сок персиковый | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | к/к | № 13.3 | |
| | Вафли | 30 | 50 | 0,96 | 0,84 | 34,43 | 107,52 | | к/к | | |
| | Фрукты банан | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | № 8.2 | |
| | Итого полдник | 330 | 350 | 2,36 | 1,44 | 74,23 | 209,52 | | | | |
| | Итого 4-ый день | 1760 | 2030 | 78,72 | 78,86 | 309,18 | 2003,26 | 43,71 | | | 8 |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | 5 день 7.06 | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 15,4 | 15,4 | 2,57 | 5,07 | 0,03 | 55,95 | 0 | 248 | № 2.6 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6 | 10 | 37,3 | 262,5 | 0 | 173 | № 7.3 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 1,8 | 116 | № 11.2 | |
| | хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 505,4 | 555,4 | 23,77 | 31,37 | 109,77 | 803,45 | | | | 27 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------|--------|-----------|
| Обед | Салат свекольный с черносливом | 100 | 150 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 | 9,8 | 71 | № 9.9 | |
| | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной | 250 | 300 | 2,81 | 2,11 | 2,11 | 239,36 | 8,33 | 82 | № 1.4 | |
| | Птица, отварная | 100 | 100 | 22,6 | 17 | 7 | 244 | 1,4 | 288 | № 3.2 | |
| | Рис рассыпчатый | 150 | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 284 | 0 | 302 | № 7.1 | |
| | Компот из кураги | 200 | 200 | 1,2 | 0 | 27,62 | 111 | 0,92 | 348 | № 11.9 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 880 | 1070 | 41,07 | 30,05 | 134,96 | 1143,46 | | | | 39 |
| Полдник | пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста | 50 | 50 | 3,79 | 5,14 | 10,54 | 136,8 | 13,5 | 406 | № 10.4 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 | |
| | фрукты "Мандарин" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | № 10.5 | № 13.1 | |
| | Итого полдник | 350 | 350 | 4,575 | 5,71 | 50,49 | 271,8 | 169,5 | | | 9 |
| | Итого 5-ый день | 1735,4 | 1975,4 | 69,415 | 67,13 | 295,22 | 2218,71 | 169,5 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | 6 день | 8.06 | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.10 | |
| | Яйцо вареное | 1шт | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | № 5.2 | |
| | Каша пшённая | 220 | 250 | 14 | 12,5 | 67,1 | 438,6 | 0 | 349 | № 7.4 | |
| | Чай в молоке | 200 | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,04 | 144 | 1,5 | 378 | № 11.3 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 2,80 | 0,02 | 17,15 | 82,25 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 490 | 560 | 26,10 | 30,12 | 106,69 | 802,85 | 1,5 | | | 29 |
| Обед | Салат Мясной | 80 | 80 | 12,05 | 7,21 | 10,22 | 155 | 1,2 | 280 | № 2.3 | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 300 | 7 | 11 | 18 | 222 | 14,19 | 104 | № 1.7 | |
| | Котлеты из говядины | 120 | 120 | 10,09 | 8,67 | 9,25 | 155 | 0,56 | 268 | № 2.1 | |
| | Соус томатный | 40 | 40 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,20 | 0,28 | 333 | № 12.1 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 9,31 | 10,72 | 45,72 | 210 | 0 | 0,303 | № 7.2 | |
| | Кисель из конц | 200 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 1,8 | 350 | № 11.3 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 920 | 1040 | 46,89 | 39,4 | 151,67 | 1055,2 | 18,03 | | | 38 |
| Полдник | Пряники | 60 | 60 | 1,50 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 0 | к/к | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 | |
| | Фрукты "яблоко" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | № 13.1 | |
| | Итого полдник | 360 | 360 | 2,29 | 1,98 | 62,45 | 244,8 | 156 | | № | 9 |
| | Итого 6-ой день | 1790 | 1980 | 75,28 | 71,50 | 320,81 | 2102,85 | 175,53 | | | |
| | соотношение | | | 1,00 | 1 | 4,9 | | | | | |
| | 7 день | 9.06 | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.9 | |
| | Яйцо вареное | 1шт | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | № 5.2 | |
| | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6,5 | 10,2 | 38,6 | 271,4 | | 173 | № 7.4 | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 959 | № 11.1 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 490 | 560 | 23,12 | 27,52 | 113,69 | 789,6 | 1,3 | | | 31 |
| Обед | Свекольный с изюмом | 100 | 150 | 1,04 | 10,07 | 8,75 | 128 | 4 | 62 | № 9.3 | |
| | Суп крестьянский, с мясом и со сметаной | 250 | 300 | 14,13 | 9,38 | 21,22 | 183,54 | 12,78 | 98 | № 1.8 | |
| | Капуста тушённая | 200 | 250 | 5 | 8,3 | 23 | 188 | 42,6 | 139 | № 9.1 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | № 12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 810 | 1000 | 28,68 | 28,75 | 118,2 | 790,54 | 59,38 | | | 31 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------|------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|----|
| Полдник | Напиток из плодов шиповника, сок | 200 | 200 | 0,39 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | 13,3 | |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 50 | 6,4 | 3,2 | 11,2 | 128 | 1,6 | 405 | № 6.3 | |
| | Фрукты банан | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | к/к | № 13.1 | |
| | Итого полдник | 350 | 350 | 7,59 | 4,17 | 51,15 | 347 | 177,6 | | | 14 |
| | Итого 7-ой день | 1750 | 2010 | 59,39 | 60,44 | 283,04 | 1927,14 | 238,28 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | 8 день <i>10.06</i> | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.10 | |
| | омлет | 100 | 100 | 6,79 | 9,2 | 3,14 | 135,5 | 0,78 | 210 | № 5.1 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6 | 10 | 37,3 | 262,5 | 0 | 173 | № 7.3 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 1,8 | 116 | № 11.2 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 590 | 660 | 27,99 | 35,5 | 112,91 | 883 | 2,58 | | | 30 |
| Обед | Винегрет | 100 | 100 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 | 9,36 | 68 | № 9.2 | |
| | Суп-лапша домашняя с курицей | 250 | 300 | 4 | 11 | 20 | 197,2 | 0 | 113 | № 1.9 | |
| | Гуляш | 120 | 120 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 333 | 1,53 | 246 | № 2.4 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 180 | 3,6 | 7,77 | 16,8 | 156,6 | 20,95 | 312 | № 8.1 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 930 | 1020 | 31,13 | 33,02 | 106,23 | 977,8 | 22,48 | | | 34 |
| Полдник | Вафли | 60 | 60 | 0,96 | 0,84 | 34,43 | 107,52 | | к/к | | |
| | Кисломолочный Снежок | 200 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 1,4 | 389 | № 6.8 | |
| | Фрукты "яблоко" | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | к/к | № 13.1 | |
| | Итого полдник | 360 | 360 | 7,56 | 8,04 | 62,03 | 319,52 | 21,4 | | | 11 |
| | Итого 8-ой день | 1880 | 2040 | 66,68 | 76,56 | 281,17 | 2180,32 | 46,46 | | | |
| | соотношение | | | 0,9 | 1 | 4 | | | | | |
| | 9 день <i>11.06</i> | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 | |
| | Каша пшеничная | 220 | 250 | 14 | 12,5 | 67,1 | 438,6 | 0 | 349 | № 7.4 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 57 | 0 | 375 | № 11.4 | |
| | хлеб пшеничный | 60 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 510 | 580 | 26,64 | 19,2 | 131,27 | 803,4 | 0,14 | | | 25 |
| Обед | Салат из отварной моркови с яблоком | 100 | 100 | 20,01 | 8,13 | 6,46 | 107 | 6,9 | 60 | № 9.3 | |
| | Рассольник со сметаной | 250 | 300 | 5,61 | 9,35 | 24,48 | 222,45 | 9,52 | 96 | № 1.2 | |
| | Бефстроганов из говядины | 80 | 80 | 14,59 | 14,99 | 2,19 | 202,7 | 0,39 | 250 | № 2.5 | |
| | Гречка рассыпчатая | 200 | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325 | | 302 | № 7.3 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 910 | 1000 | 60,22 | 41,59 | 149,88 | 1148,15 | 16,81 | | | 35 |
| Полдник | Манник | 100 | 100 | 10 | 15 | 95 | 271 | 0,6 | 112 | № 10.3 | |
| | Напиток из плодов шиповника, сок | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 | |
| | Фрукты банан | 100 | 100 | 0,79 | 0,59 | 20,39 | 93 | 23,3 | 10,3 | № 13.1 | |
| | Итого полдник | 400 | 400 | 11,175 | 15,76 | 135,74 | 489 | 179,9 | | | 15 |
| | Итого 9-ый день | 1820 | 1980 | 98,035 | 76,55 | 416,89 | 2440,55 | 196,85 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | 10 день <i>12.06</i> | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.10 | |
| | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | 5.2 | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|-----------|
| | Каша рисовая молочная | 210 | 250 | 3,71 | 4,88 | 44,38 | 236,4 | | 168 | № 7.4 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 959 | № 11.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 |
| | Итого завтрак | 480 | 560 | 20,33 | 22,2 | 119,47 | 754,6 | 1,3 | | 25 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 300 | 7 | 11 | 18 | 222 | 14,19 | 104 | № 1.7 |
| | гуляш (говядина) | 120 | 120 | 15,45 | 16,93 | 1,12 | 200 | | 243 | № 2.8 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 190 | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256,5 | | 203 | № 8.4 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | |
| | Итого обед | 840 | 930 | 37,42 | 38,43 | 120,45 | 969,5 | 14,19 | | 32 |
| Полдник | Сдоба | 100 | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 | 0 | 421 | № 10.2 |
| | фрукты "Мандарин" | 100 | 100 | 0,79 | 0,59 | 20,39 | 93 | 23,3 | 10,3 | № 13.1 |
| | натуральный сок яблочный | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | к/к | № 13.3 |
| | Итого полдник | 400 | 400 | 9,69 | 10,19 | 96,09 | 524 | 23,3 | | 17 |
| | Итого 10-ый день | 1773 | 1943 | 67,44 | 70,82 | 336,01 | 2248,1 | 38,79 | | |
| | соотношение | | | 1 | 0,9 | 4,0 | | | | |
| 11 день | | 13.06 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6.10 |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 |
| | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6,5 | 10,2 | 38,6 | 271,4 | | 173 | № 7.5 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 959 | № 11.1 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 |
| | Итого завтрак | 510 | 580 | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4 | 1,44 | | 30 |
| Обед: | Винегрет | 100 | 150 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 | 9,36 | 68 | № 9.2 |
| | Суп с гороховый с мясом и картофелем | 250 | 300 | 11 | 5,2 | 28,8 | 171 | 10,5 | 102 | № 1.1 |
| | Котлеты из говядины | 120 | 120 | 10,09 | 8,67 | 9,25 | 155 | 0,56 | 268 | № 2.1 |
| | Соус томатный | 40 | 40 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,20 | 0,28 | 333 | № 12.1 |
| | Пюре картоф | 200 | 230 | 3,61 | 7,77 | 16,8 | 156 | 20,95 | 312 | № 8.1 |
| | Кисель из конц | 200 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 1,8 | 350 | № 11.7 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 |
| | Итого обед | 990 | 1160 | 34,38 | 33,58 | 130,8 | 925,2 | 43,45 | | 35 |
| Полдник: | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 200 | 250 | 13,9 | 9 | 16,2 | 139,8 | 0,37 | 223 | № 6.1 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 |
| | Фрукты "яблоко" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | |
| | Итого полдник | 500 | 550 | 14,685 | 9,57 | 56,15 | 274,8 | 156,37 | | 10 |
| | Всего за 11-ый день | 2000 | 2290 | 71,73 | 71,97 | 300,34 | 1999,40 | 201,26 | | |
| | соотношение | | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | |
| 12 день | | 14.06 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло порциями | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | | 14 | № 6.10 |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 |
| | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6 | 10 | 37,3 | 262,5 | 0 | 173 | № 7.3 |
| | Кофейный напиток | 200 | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 1,8 | 379 | № 11.2 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 |
| | Итого завтрак | 500 | 580 | 25,84 | 32,2 | 109,77 | 820,3 | 1,94 | | 29 |
| Обед: | Мясной салат | 100 | 150 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 45 | № 9.5 |
| | Рассольник | 250 | 300 | 5,94 | 9,35 | 24,5 | 222,45 | 9,52 | 96 | № 1.2 |
| | Куры тушёная соус красный | 120 | 120 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,68 | 290 | № 3.1 |
| | Рис рассыпчатый | 150 | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 284 | 0 | 302 | № 7.1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|--------|-----------|
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 900 | 1090 | 41,65 | 34,34 | 146,8 | 1078,7 | 10,2 | | | 38 |
| Полдник: | Булочка с повидлом обсыпная | 50 | 50 | 3,78 | 6,7 | 31,1 | 128,9 | 0 | 426 | № 10.1 | |
| | натуральный сок вишневый | 200 | 200 | 5,80 | 6,4 | 8 | 118 | 1,6 | 389 | № 13.3 | |
| | Фрукты банан | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | | |
| | Итого полдник | 350 | 350 | 9,98 | 13,5 | 58,7 | 256,9 | 1,6 | | | 9 |
| | Итого за 12-ый день | 1750 | 2020 | 77,47 | 80,04 | 315,27 | 2155,9 | 13,74 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| 13 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209 | № 5.2 | |
| | Каша пшеничная | 220 | 250 | 14 | 12,5 | 67,1 | 438,6 | 0 | 349 | № 7.4 | |
| | Чай молоко | 200 | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,04 | 144 | 1,5 | 378 | № 11.3 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | № 10.7 | |
| | Итого завтрак | 500 | 550 | 31,3 | 22,7 | 138,64 | 880,6 | 1,5 | | | 30 |
| Обед: | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) | 250 | 300 | 5 | 7,2 | 15,1 | 170,39 | 12,2 | 99 | № 1.3 | |
| | Гуляш | 120 | 120 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 333 | 1,53 | 246 | № 2.4 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 190 | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256,5 | | 203 | № 8.4 | |
| | Кисель из конц. | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 350 | № 11.7 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 893 | 983 | 34,99 | 30,95 | 120,63 | 1050,89 | 13,73 | | | 36 |
| Полдник: | Манник | 50 | 50 | 4,77 | 7,36 | 47,56 | 135,5 | 0,1 | 112 | № 10.3 | |
| | фрукты "Мандарин" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 | 156 | 388 | № 11.8 | |
| | Итого полдник | 350 | 350 | 5,555 | 7,93 | 87,51 | 270,5 | 156,1 | | | 9 |
| | Итого за 13-ый день | 1743 | 1883 | 71,85 | 61,58 | 346,78 | 2201,99 | 171,33 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| 14 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 14 | № 6.10 | |
| | Сыр порциями | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,14 | 15 | № 6.9 | |
| | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 250 | 6,5 | 10,2 | 38,6 | 271,4 | | 173 | № 7.7 | |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 959 | № 11.1 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | | к/к | №10.7 | |
| | Итого завтрак | 510 | 580 | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4 | 1,44 | | | 30 |
| Обед | Винегрет | 100 | 100 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 | 9,36 | 68 | № 9.2 | |
| | Суп мясной с крупой | 250 | 350 | 19 | 16,93 | 20,4 | 253,34 | 11,55 | 101 | № 1.6 | |
| | Котлеты рыбные | 120 | 120 | 20,78 | 11,2 | 9,95 | 140 | 0,41 | 234 | № 4.2 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 180 | 3,6 | 7,77 | 16,8 | 156,6 | 20,95 | 312 | № 8.1 | |
| | Соус сметанный | 30 | 30 | 0,57 | 1,56 | 1,71 | 23,4 | | 330 | № 12.2 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 0,46 | 349 | № 11.6 | |
| | хлеб ржаной | 80 | 120 | 8 | 1 | 40 | 188 | | №12.6 | № 10.6 | |
| | Итого обед | 960 | 1100 | 53,70 | 48,6 | 121,56 | 994,34 | 42,27 | | | 37 |
| Полдник | натуральный сок виноградный | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | к/к | № 13.3 | |
| | Вафли | 60 | 60 | 0,96 | 0,84 | 34,43 | 107,52 | | к/к | | |
| | Фрукты "яблоко" | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,6 | 10 | | к/к | № 8.2 | |
| | Итого полдник | 360 | 360 | 2,36 | 1,44 | 74,23 | 209,52 | | | | 8 |
| | Итого 14-ый день | 1830 | 2040 | 78,72 | 78,86 | 309,18 | 2003,26 | 43,71 | | | |
| | соотношение | | | 1 | 1 | 4 | | | | | |