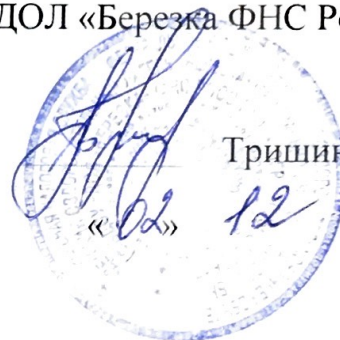


ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДЕТСКОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «БЕРЕЗКА»  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЫ»  
ФБДОУ «ДОЛ «Березка» ФНС РОССИИ

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФБДОУ ДОЛ «Березка» ФНС России»



Тришина Е.А.

«12» 2021 г.

## МЕНЮ

**На 12 дней для оздоровительного лагеря  
ДОЛ «Березка» ФНС России**

| День 1                   |  | (возраст 07-16 лет) |               |              |                  |                         |                       |
|--------------------------|--|---------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------------------|
|                          |  | Химический состав   |               |              |                  |                         |                       |
|                          |  | Выход в грамм       | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | тех.карта / № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |  |                     |               |              |                  |                         |                       |
| 1                        | Завтрак сухой  | 260                 | 5,60          | 6,40         | 9,40             | 354,00                  | 337                   |
| 2                        | Сыр  | 40                  | 9,20          | 11,60        | 0,00             | 144,00                  | 80                    |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный  | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480                   |
| 4                        | Масло сливочное  | 10                  | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9                     |
| 5                        | Кофейный напиток без содержания кофеина                          | 200                 | 2,80          | 3,20         | 14,80            | 100,00                  | 433                   |
| 6                        | Яйцо отварное  | 40                  | 12,70         | 11,50        | 0,70             | 157,00                  | 261                   |
| <b>Химический состав</b> |  | 600                 | 32,75         | 41,25        | 41,08            | 903,00                  |                       |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |                     |               |              |                  |                         |                       |
|                          | Фрукты свежие  | 200                 | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458                   |
| <b>Обед</b>              |  |                     |               |              |                  |                         |                       |
| 1                        | Салат весенний из свежих помидоров/огурцов с растительным маслом | 100                 | 1,00          | 12,70        | 2,70             | 129,00                  | 38                    |
| 2                        | Борщ из св. капусты с картофелем м\б                             | 250                 | 2,50          | 4,50         | 13,30            | 102,50                  | 83                    |
| 3                        | Азу из мяса отварного с томатным соусом                          | 120                 | 18,36         | 19,80        | 7,08             | 279,60                  | 300                   |
| 4                        | Рис отварной   | 200                 | 5,08          | 8,14         | 51,48            | 304,00                  | 448                   |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный   | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481                   |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                                | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480                   |
| 7                        | Компот из ягод свежемороженых                                    | 200                 | 0,60          | 0,20         | 16,00            | 68,00                   | 415                   |
| <b>Химический состав</b> |  | 970                 | 32,94         | 46,14        | 128,96           | 1050,60                 |                       |
| <b>Полдник</b>           |  |                     |               |              |                  |                         |                       |
| 1                        | Пряник   | 50                  |               |              |                  |                         |                       |
| 2                        | Творожок промыш. производства                                    | 100                 | 4,40          | 4,20         | 17,60            | 126,00                  | 5                     |
| 3                        | Сок фруктовый  | 200                 | 0,20          | 0,20         | 13,20            | 94,00                   | 4                     |
| 4                        | Фрукты свежие  | 200                 | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458                   |
| <b>Химический состав</b> |  | 550                 | 5,4           | 5,2          | 50,4             | 308                     |                       |
| <b>Ужин</b>              |  |                     |               |              |                  |                         |                       |
| 1                        | Котлеты рубленные из птицы                                       | 120                 | 19,40         | 16,10        | 20,30            | 318,00                  | 347                   |
| 2                        | Соус красный основной  | 30                  | 0,48          | 0,45         |                  | 11,40                   | 377                   |
| 3                        | Пюре картофельное  | 270                 | 5,83          | 10,07        | 39,69            | 281,00                  | 443                   |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный   | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481                   |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                                | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480                   |
| 6                        | Огурец соленый   | 30                  | 0,24          | 0,03         | 0,48             | 4,00                    | 13                    |
| 7                        | Чай с лимоном и сахаром  | 200                 | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434                   |
| <b>Химический состав</b> |  | 750                 | 31,61         | 27,50        | 114,09           | 840,90                  |                       |
| <b>Ужин 2</b>            |  |                     |               |              |                  |                         |                       |
| 1                        | Изделие кондитерское, (печенье) обогатненное железом             | 50                  |               |              |                  |                         |                       |
| 2                        | Кисломолочный напиток  | 200                 | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  | 439                   |
| <b>Химический состав</b> |  | 250                 | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  |                       |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 3320                | 109,30        | 127,29       | 362,13           | 3302,50                 |                       |

| <b>День 2</b>            |   | <b>(возраст 07-16 лет)</b> |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|---|----------------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
|                          |   | Химический состав          |               |              |                  |                         |           |
|                          |   | Выход в грамм              | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |   |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Омлет натуральный запеченый                       | 220                        | 22,00         | 26,62        | 4,40             | 343,20                  | 253       |
| 2                        | Сосиски отварные                                  | 70                         | 9,10          | 15,40        | 0,00             | 175,00                  | 340       |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Масло сливочное                                   | 10                         | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 5                        | Какао с молоком                                   | 200                        | 4,00          | 4,00         | 16,00            | 116,00                  | 434       |
| 6                        | Кукуруза  | 50                         | 1,30          | 0,90         | 2,35             | 22,50                   | 245       |
| <b>Химический состав</b> |   | 600                        | 38,85         | 55,47        | 38,93            | 804,70                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |   |                            |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие                                     | 200                        | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |   |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат "Спешной"                                   | 100                        | 1,50          | 10,20        | 7,70             | 129,00                  | 41.20     |
| 2                        | Суп картоф.с фасолью на м/бульоне                 | 250                        | 5,53          | 4,75         | 19,40            | 145,00                  | 126       |
| 3                        | Куры порционные                                   | 120                        | 36,70         | 14,20        | 1,34             | 280,80                  | 207       |
| 4                        | Картофель отварной с зеленью, запеченный с маслом | 250                        | 5,50          | 8,25         | 42,50            | 267,50                  | 160       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Компот из сухофруктов                             | 200                        | 0,60          | 0,20         | 26,60            | 110,00                  | 412       |
| <b>Химический состав</b> |   | 1020                       | 55,23         | 38,40        | 135,94           | 1099,80                 |           |
| <b>Полдник</b>           |   |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Оладьи  | 100                        | 7,90          | 4,80         | 38,90            | 230,00                  | 473       |
| 2                        | Молоко сгущеное с сахаром                         | 30                         | 0,36          | 0,06         | 2,67             | 99,00                   | 0         |
| 3                        | Фрукты свежие                                     | 200                        | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| 4                        | Чай с сахаром и лимоном                           | 200                        | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |   | 530                        | 9,32          | 5,71         | 76,39            | 476,00                  |           |
| <b>Ужин</b>              |   |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Плов из говядины                                  | 300                        | 37,98         | 14,36        | 61,60            | 534,00                  | 184       |
| 2                        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Помидор свежий                                    | 50                         | 0,55          | 0,10         | 1,90             | 12,00                   | 71        |
| 5                        | Чай с сахаром и лимоном                           | 200                        | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |   | 650                        | 44,19         | 15,31        | 117,12           | 772,50                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |   |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Зефир витаминный                                  | 60                         |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Коктель молочный                                  | 200                        | 5,80          | 8,60         | 25,00            | 193,20                  | 3         |
| <b>Химический состав</b> |   | 260                        | 5,80          | 8,60         | 25,00            | 193,20                  |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |   | 3260                       | 153,39        | 124,29       | 412,98           | 3434,2                  |           |

| <b>День 3</b>            |  | <b>(возраст 07-16 лет)</b> |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|--|----------------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
|                          |  | Химический состав          |               |              |                  |                         | № рецепта |
|                          |  | Выход в грамм              | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность |           |
| <b>Завтрак</b>           |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Запеканка из творога                               | 250                        | 37,80         | 27,50        | 40,80            | 580,00                  | 267       |
| 2                        | Сыр  | 40                         | 9,20          | 11,60        | 0,00             | 144,00                  | 80        |
| 3                        | Масло сливочное                                    | 10                         | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 4                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 5                        | Чай с лимоном и сахаром                            | 200                        | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 550                        | 49,71         | 47,7         | 72,2             | 931                     |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |                            |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие                                      | 200                        | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат из свеклы с чесноком                         | 100                        | 5,40          | 14,10        | 12,30            | 197,00                  | 22        |
| 2                        | Рассольник ленинградский с перлов.                 | 250                        | 2,80          | 4,80         | 13,00            | 105,00                  | 104       |
| 3                        | Тефтели мясокрупянные                              | 200                        | 27,60         | 32,00        | 13,00            | 452,00                  | 318       |
| 4                        | Капуста тушеная                                    | 250                        | 4,50          | 8,25         | 11,25            | 180,00                  | 170       |
| 5                        | Соус сметанный                                     | 30                         | 0,96          | 4,10         | 2,10             | 49,50                   | 387       |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 7                        | Хлеб пшеничный витаминный                          | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 8                        | Отвар шиповника                                    | 200                        | 0,60          | 0,00         | 4,40             | 20,00                   | 408       |
| <b>Химический состав</b> |  | 1130                       | 46,66         | 64,05        | 90,05            | 1151,00                 |           |
| <b>Полдник</b>           |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Творожок промыш. производства                      | 100                        | 4,40          | 4,20         | 17,60            | 126,00                  | 5         |
| 2                        | Кондитерское изделие (вафли мягкие в инд.упаковке) | 50                         |               |              |                  |                         |           |
| 3                        | Фрукты свежие                                      | 200                        | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| 4                        | Чай с сахаром и лимоном                            | 200                        | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 550                        | 5,46          | 5,05         | 52,42            | 273,00                  |           |
| <b>Ужин</b>              |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Гуляш из говядины                                  | 120                        | 38,90         | 16,80        | 11,50            | 352,80                  | 155       |
| 2                        | Макароны отварные                                  | 200                        | 7,30          | 6,64         | 46,50            | 282,00                  | 447       |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный                          | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 5                        | Огурец маринованный                                | 30                         | 0,24          | 0,03         | 0,48             | 4,00                    | 13        |
| 6                        | Чай с сахаром и лимоном                            | 200                        | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 650                        | 52,10         | 24,32        | 112,10           | 865,30                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Пряник   | 50                         |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Молоко витаминизированное 0,2                      | 200                        | 5,60          | 1,00         | 9,60             | 70,00                   | 3         |
| <b>Химический состав</b> |  | 250                        | 5,60          | 1,00         | 9,60             | 70,00                   |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 3330                       | 160,33        | 142,92       | 355,97           | 3378,3                  |           |

| День 4                   |   | (возраст 07-16 лет) |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|---|---------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
|                          |   | Химический состав   |               |              |                  |                         |           |
|                          |   | Выход в грамм       | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Макароны запеченные с сыром                         | 250                 | 8,50          | 13,30        | 46,80            | 365,00                  | 248       |
| 2                        | Изделие деликатесное мясное (Колбаса в/к)           | 40                  | 14,00         | 22,00        | 0,00             | 254,00                  | 16        |
| 3                        | Масло сливочное                                     | 10                  | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 4                        | Хлеб пшеничный витаминный                           | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 5                        | Кофейный напиток без содержания кофеина             | 200                 | 2,80          | 3,20         | 14,80            | 100,00                  | 433       |
| <b>Химический состав</b> |   | 550,00              | 27,75         | 47,05        | 77,78            | 867,00                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |   |                     |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие                                       | 200                 | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат "Веснушка"                                    | 100                 | 4,33          | 4,50         | 4,25             | 101,67                  | 19        |
| 2                        | Суп картофельный с фрикадельками                    | 250                 | 5,50          | 4,80         | 19,30            | 142,50                  | 113       |
| 3                        | Гуляш из мяса индейки                               | 120                 | 99,00         | 43,18        | 46,97            | 597,60                  | 196       |
| 4                        | Гречка  | 200                 | 11,66         | 8,82         | 57,42            | 36,00                   | 445       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный                           | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Мохито  | 200                 | 0,14          | 0,00         | 22,42            | 92,78                   | 53        |
| <b>Химический состав</b> |   | 970                 | 126,03        | 62,10        | 188,76           | 1138,05                 |           |
| <b>Полдник</b>           |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Плюшка  | 100                 | 12,30         | 4,00         | 48,70            | 280,00                  | 494       |
| 2                        | Сок фруктовый                                       | 200                 | 0,20          | 0,20         | 13,20            | 94,00                   | 4         |
| 3                        | Фрукты свежие                                       | 200                 | 0,40          | 0,40         | 9,80             | 44,00                   | 458       |
| <b>Химический состав</b> |   | 500,00              | 12,90         | 4,60         | 71,70            | 418,00                  |           |
| <b>Ужин</b>              |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Котлеты студенческие                                | 130                 | 44,60         | 29,80        | 36,20            | 460,00                  | 173       |
| 2                        | Пюре картофельное                                   | 270                 | 5,83          | 10,07        | 39,69            | 281,00                  | 443       |
| 3                        | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 4                        | Хлеб пшеничный витаминный                           | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Помидор свежий                                      | 50                  | 0,55          | 0,10         | 1,90             | 12,00                   | 71        |
| 6                        | Чай с сахаром и лимоном                             | 200                 | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |   | 750                 | 56,64         | 40,82        | 131,41           | 979,50                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Изделие кондитерское, (сухарик) обоготенное железом | 50                  |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Кисломолочный напиток                               | 200                 | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  | 439       |
| <b>Химический состав</b> |   | 250                 | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |   | 3220,00             | 229,92        | 161,77       | 497,25           | 3602,55                 |           |

**День 5**

**(возраст 07-16 лет)**

Химический состав

|                          |  | Выход в<br>грамм | Белки в<br>грамм | Жиры в<br>грамм | Углеводы<br>в грамм | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | № рецепта |
|--------------------------|--|------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>           |  |                  |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Каша "Дружба" на молоке                              | 250              | 7,33             | 15,05           | 41,45               | 330,00                          | 327       |
| 2                        | Сыр  | 40               | 9,20             | 11,60           | 0,00                | 144,00                          | 80        |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный                            | 50               | 2,40             | 0,30            | 16,10               | 73,00                           | 480       |
| 4                        | Масло сливочное                                      | 10               | 0,05             | 8,25            | 0,08                | 75,00                           | 9         |
| 5                        | Какао с молоком                                      | 200              | 4,00             | 4,00            | 16,00               | 116,00                          | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 550              | 22,98            | 39,20           | 73,63               | 738,00                          |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |                  |                  |                 |                     |                                 |           |
|                          | Фрукты свежие  | 200              | 0,80             | 0,80            | 19,60               | 88,00                           | 458       |
| <b>Обед</b>              |  |                  |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Салат "Мазайка"                                      | 100              | 3,20             | 8,55            | 9,10                | 122,00                          | 24        |
| 2                        | Суп гороховый на м/б с гречками                      | 250              | 5,80             | 4,30            | 19,50               | 140,00                          | 115       |
| 3                        | Котлеты рубленые из птицы                            | 120              | 19,40            | 16,10           | 20,30               | 318,00                          | 347       |
| 4                        | Картофель отварной с зеленью,<br>запеченный с маслом | 250              | 5,50             | 8,25            | 42,50               | 267,50                          | 160       |
| 5                        | Соус красный основной                                | 30               | 0,48             | 0,45            | 1,32                | 11,40                           | 377       |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50               | 3,00             | 0,50            | 22,30               | 94,50                           | 481       |
| 7                        | Хлеб пшеничный витаминный                            | 50               | 2,40             | 0,30            | 16,10               | 73,00                           | 480       |
| 8                        | Компот из ягод свежемороженых                        | 200              | 0,60             | 0,20            | 16,00               | 68,00                           | 415       |
| <b>Химический состав</b> |  | 1050             | 40,38            | 38,65           | 147,12              | 1094,40                         |           |
| <b>Полдник</b>           |  |                  |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Пицца с колбасой                                     | 100              | 10,60            | 12,40           | 33,40               | 278,00                          | 522       |
| 2                        | Чай с сахаром и лимоном                              | 200              | 0,26             | 0,05            | 15,22               | 59,00                           | 434       |
| 3                        | Фрукты свежие  | 200              | 0,40             | 0,40            | 9,80                | 44,00                           | 458       |
| <b>Химический состав</b> |  | 500              | 11,26            | 12,85           | 58,42               | 381,00                          |           |
| <b>Ужин</b>              |  |                  |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Бефстроганов из филе индейки                         | 120              | 97,00            | 56,80           | 51,00               | 733,00                          | 193       |
| 2                        | Макароны отварные                                    | 200              | 7,30             | 6,64            | 46,50               | 282,00                          | 447       |
| 3                        | Огурец соленый                                       | 30               | 0,24             | 0,03            | 0,48                | 4,00                            | 13        |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50               | 3,00             | 0,50            | 22,30               | 94,50                           | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный                            | 50               | 2,40             | 0,30            | 16,10               | 73,00                           | 480       |
| 6                        | Чай с лимоном и сахаром                              | 200              | 0,26             | 0,05            | 15,22               | 59,00                           | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 650              | 110,20           | 64,32           | 151,60              | 1245,50                         |           |
| <b>Ужин 2</b>            |  |                  |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Зефир  | 60               |                  |                 |                     |                                 |           |
| 2                        | Коктель молочный                                     | 200              | 5,80             | 8,60            | 25,00               | 193,20                          | 3         |
| <b>Химический состав</b> |  | 260              | 5,80             | 8,60            | 25,00               | 193,20                          |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 3210             | 191,42           | 164,42          | 475,37              | 3740,1                          |           |

| <b>День 6</b>            |  | <b>(возраст 07-16 лет)</b> |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|--|----------------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
|                          |  | Химический состав          |               |              |                  |                         |           |
|                          |  | Выход в грамм              | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Каша геркулесовая молочная                               | 250                        | 10,00         | 14,00        | 35,75            | 310,00                  | 228       |
| 2                        | Изделие деликатесное (карбонад)                          | 40                         | 14,00         | 22,00        | 0,00             | 254,00                  | 17        |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный                                | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Масло сливочное  | 10                         | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 5                        | Чай с лимоном и сахаром                                  | 200                        | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 550                        | 26,71         | 44,60        | 67,15            | 771,00                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |                            |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие  | 200                        | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат фасолевый  | 100                        | 11,78         | 6,25         | 13,05            | 156,67                  | 76        |
| 2                        | Щи из свежей капусты на к/б                              | 250                        | 3,00          | 4,80         | 13,00            | 107,50                  | 96        |
| 3                        | Рис отварной   | 200                        | 5,08          | 8,14         | 51,48            | 304,00                  | 448       |
| 4                        | Азу из мяса отварного с томат.соусом                     | 120                        | 18,36         | 19,80        | 7,08             | 279,60                  | 300       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный                                | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Компот из сухофруктов                                    | 200                        | 0,60          | 0,20         | 26,60            | 110,00                  | 412       |
| <b>Химический состав</b> |  | 970                        | 44,22         | 39,99        | 149,61           | 1125,27                 |           |
| <b>Полдник</b>           |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Творожок промышленного производства                      | 100                        | 4,40          | 4,20         | 17,60            | 126,00                  | 5         |
| 2                        | Изделие кондитерское (пряник) промышленного производства | 50                         |               |              |                  |                         |           |
| 3                        | Сок фруктовый  | 200                        | 0,20          | 0,20         | 13,20            | 94,00                   | 4         |
| 4                        | Фрукты свежие  | 200                        | 0,40          | 0,40         | 9,80             | 44,00                   | 458       |
| <b>Химический состав</b> |  | 550                        | 5,00          | 4,80         | 40,60            | 264,00                  |           |

| <b>Ужин</b>              |  |     |       |       |       |        |     |
|--------------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1                        | Филе куриное запеченное  | 120 | 25,70 | 2,00  | 1,20  | 133,10 | 1   |
| 2                        | Картофель по деревенски запеченный                               | 250 | 0,60  | 10,30 | 1,00  | 288,50 | 304 |
| 3                        | Соус красный основной  | 30  | 0,48  | 0,45  |       | 11,40  | 377 |
| 4                        | Салат весенний из свежих помидоров/огурцов с растительным маслом | 100 | 1,00  | 12,70 | 2,70  | 129,00 | 38  |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный   | 50  | 3,00  | 0,50  | 22,30 | 94,50  | 481 |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный  | 50  | 2,40  | 0,30  | 16,10 | 73,00  | 480 |
| 7                        | Чай с лимоном и сахаром  | 200 | 0,26  | 0,05  | 15,22 | 59,00  | 434 |
| <b>Химический состав</b> |  | 800 | 33,44 | 26,30 | 58,52 | 788,50 |     |

| <b>Ужин 2</b>            |  |      |        |        |        |         |   |
|--------------------------|--|------|--------|--------|--------|---------|---|
| 1                        | Изделие кондитерское, (печенье)обогащенное железом | 50   |        |        |        |         |   |
| 2                        | Молоко витаминизированное 0,2                      | 200  | 5,60   | 1,00   | 9,60   | 70,00   | 3 |
| <b>Химический состав</b> |  | 250  | 5,60   | 1,00   | 9,60   | 70,00   |   |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 3320 | 115,77 | 117,49 | 345,08 | 3106,77 |   |

День 7

(возраст 07-16 лет)

Химический состав

|                          |  | Выход в грамм | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
|--------------------------|--|---------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>           |  |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Каша пшеничная молочная                                    | 250           | 10,00         | 14,00        | 35,80            | 310,00                  | 228       |
| 2                        | Сосиски отварные   | 70            | 9,10          | 15,40        | 0,00             | 175,00                  | 340       |
| 3                        | Горошек зеленый  | 50            | 1,40          | 1,20         | 2,30             | 26,00                   | 244       |
| 4                        | Хлеб пшеничный витаминный                                  | 50            | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 5                        | Масло сливочное  | 10            | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 6                        | Кофейный напиток без содержания кофеина                    | 200           | 2,80          | 3,20         | 14,80            | 100,00                  | 433       |
| <b>Химический состав</b> |  | 630           | 25,75         | 42,35        | 69,08            | 759,00                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |               |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие  | 200           | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |  |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат кукурузный с курицей                                 | 100           | 10,16         | 9,43         | 7,84             | 161,00                  | 73        |
| 2                        | Суп вермишелевый на к/б                                    | 250           | 3,00          | 2,00         | 20,80            | 112,50                  | 116       |
| 3                        | Капуста тушеная  | 250           | 4,50          | 8,25         | 11,25            | 180,00                  | 170       |
| 4                        | Тефтели мясокрупянные                                      | 200           | 27,60         | 32,00        | 13,00            | 452,00                  | 318       |
| 5                        | Соус молочный  | 35            | 1,19          | 2,42         | 3,19             | 39,20                   | 384       |
| 6                        | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50            | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 7                        | Хлеб пшеничный витаминный                                  | 50            | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 8                        | Отвар шиповника  | 200           | 0,60          | 0,00         | 4,40             | 20,00                   | 408       |
| <b>Химический состав</b> |  | 1135          | 52,45         | 54,90        | 98,88            | 1132,20                 |           |
| <b>Полдник</b>           |  |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Запеканка творожная  | 200           | 30,20         | 22,00        | 32,60            | 464,00                  | 267       |
| 2                        | Молоко сгущенное с сахаром                                 | 30            | 0,36          | 0,06         | 2,67             | 99,00                   | 0         |
| 3                        | Фрукты свежие  | 200           | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| 4                        | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200           | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 630           | 31,36         | 22,86        | 54,87            | 651,00                  |           |
| <b>Ужин</b>              |  |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Биточки из фарша индейки с овощами                         | 120           | 54,34         | 29,04        | 30,74            | 408,00                  | 194       |
| 2                        | Макаронные изделия отварные                                | 200           | 7,30          | 6,64         | 46,50            | 282,00                  | 447       |
| 5                        | Огурец маринованный  | 30            | 0,24          | 0,03         | 0,48             | 4,00                    | 13        |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50            | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный                                  | 50            | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 6                        | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200           | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 650           | 67,54         | 36,56        | 131,34           | 920,50                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |  |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Изделие кондитерское, (сухарик) промышленного производства | 50            |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Кисломолочный напиток                                      | 200           | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  | 439       |
| <b>Химический состав</b> |  | 250           | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 3495          | 183,7         | 163,87       | 381,77           | 3662,7                  |           |



| День 8                   |   | (возраст 07-16 лет) |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|---|---------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
|                          |   | Химический состав   |               |              |                  |                         |           |
|                          |   | Выход в грамм       | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Макаронны запеченные с сыром                              | 250                 | 8,50          | 13,30        | 46,80            | 365,00                  | 248       |
| 2                        | Изделие деликатесное (шейка)                              | 40                  | 17,00         | 26,20        | 0,00             | 304,00                  | 17        |
| 3                        | Масло сливочное   | 10                  | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 4                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 5                        | Какао с молоком   | 200                 | 4,00          | 4,00         | 16,00            | 116,00                  | 434       |
| <b>Химический состав</b> |   | 550                 | 31,95         | 52,05        | 78,98            | 933,00                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |   |                     |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие   | 200                 | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат столичный   | 100                 | 2,13          | 4,94         | 14,27            | 110,31                  | 100704    |
| 2                        | Суп-пюре из фасоли с гречками                             | 250                 | 8,04          | 5,16         | 25,00            | 180,00                  | 113       |
| 3                        | Плов из говядины  | 300                 | 37,98         | 14,36        | 61,60            | 534,00                  | 184       |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный                                 | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 6                        | Мохито  | 200                 | 0,14          | 0,00         | 22,42            | 92,78                   | 53        |
| <b>Химический состав</b> |   | 950                 | 51,56         | 25,26        | 161,69           | 974,28                  |           |
| <b>Полдник</b>           |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Ватрушка с творогом                                       | 100                 | 12,10         | 3,00         | 33,00            | 207,00                  | 477       |
| 2                        | Фрукты свежие   | 200                 | 0,40          | 0,40         | 9,80             | 44,00                   | 458       |
| 3                        | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200                 | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |   | 500                 | 12,76         | 3,45         | 58,02            | 310,00                  |           |
| <b>Ужин</b>              |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Котлеты мясные рубленые                                   | 120                 | 19,30         | 19,70        | 8,00             | 286,80                  | 307       |
| 2                        | Пюре картофельное   | 270                 | 5,83          | 10,07        | 39,69            | 281,00                  | 443       |
| 3                        | Соус красный основной                                     | 30                  | 0,48          | 0,45         |                  | 11,40                   | 377       |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный                                 | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 6                        | Помидор свежий  | 50                  | 0,55          | 0,10         | 1,90             | 12,00                   | 71        |
| 7                        | Чай с сахаром   | 200                 | 0,20          | 0,05         | 15,01            | 57,00                   | 433       |
| <b>Химический состав</b> |   | 770                 | 31,76         | 31,17        | 103,00           | 815,70                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Изделие кондитерское, (пряник) промышленного производства | 50                  |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Коктель молочный  | 200                 | 5,80          | 8,60         | 25,00            | 193,20                  | 3         |
| <b>Химический состав</b> |   | 250                 | 5,80          | 8,60         | 25,00            | 193,20                  |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |   | 3220                | 134,63        | 121,33       | 446,29           | 3314,18                 |           |

| День 9                   |   | (возраст 07-16 лет) |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|---|---------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
| Химический состав        |   |                     |               |              |                  |                         |           |
|                          |   | Выход в грамм       | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Каша манная молочная  | 250                 | 10,00         | 14,00        | 35,75            | 310,00                  | 228       |
| 2                        | Колбаса в/к   | 40                  | 14,00         | 22,00        | 0,00             | 254,00                  | 16        |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный                                     | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Масло сливочное   | 10                  | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 5                        | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200                 | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |   | 550                 | 26,71         | 44,60        | 67,15            | 771,00                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |   |                     |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие   | 200                 | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат с кальмарами  | 100                 | 7,80          | 4,50         | 3,30             | 85,00                   | 67        |
| 2                        | Уха ростовская  | 250                 | 12,80         | 6,50         | 15,80            | 172,50                  | 119       |
| 3                        | Бефстроганов из мяса отварного                                | 120                 | 19,10         | 22,10        | 7,10             | 303,60                  | 298       |
| 4                        | Гречка  | 200                 | 11,66         | 8,82         | 57,42            | 36,00                   | 445       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный  | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный                                     | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Компот из ягод свежемороженых                                 | 200                 | 0,60          | 0,20         | 16,00            | 68,00                   | 415       |
| <b>Химический состав</b> |   | 970                 | 57,36         | 42,92        | 138,02           | 832,60                  |           |
| <b>Полдник</b>           |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Творожок промышленного производства                           | 100                 | 4,40          | 4,20         | 17,60            | 126,00                  | 5         |
| 2                        | Кондитерское изделие (вафли мягкие в индивидуальной упаковке) | 50                  |               |              |                  |                         |           |
| 3                        | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200                 | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| 4                        | Фрукты свежие   | 200                 | 0,40          | 0,40         | 9,80             | 44,00                   | 458       |
| <b>Химический состав</b> |   | 550                 | 5,06          | 4,65         | 42,62            | 229,00                  |           |
| <b>Ужин</b>              |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Котлеты студенческие  | 130                 | 44,60         | 29,80        | 36,20            | 460,00                  | 173       |
| 2                        | Рис отварной  | 200                 | 5,08          | 8,14         | 51,48            | 304,00                  | 448       |
| 3                        | Огурец свежий   | 50                  | 0,40          | 0,10         | 1,30             | 7,00                    | 70        |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный  | 50                  | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный                                     | 50                  | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 6                        | Соус красный основной   | 30                  | 0,48          | 0,45         |                  | 11,40                   | 377       |
| 7                        | Чай с сахаром   | 200                 | 0,20          | 0,05         | 15,01            | 57,00                   | 433       |
| <b>Химический состав</b> |   | 710                 | 56,16         | 39,34        | 142,39           | 1006,90                 |           |
| <b>Ужин 2</b>            |   |                     |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Изделие кондитерское, (печенье) обогатненное железом          | 50                  |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Молоко витаминизированное 0,2                                 | 200                 | 5,60          | 1,00         | 9,60             | 70,00                   | 3         |
| <b>Химический состав</b> |   | 250                 | 5,60          | 1,00         | 9,60             | 70,00                   |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |   | 3230                | 151,69        | 133,31       | 419,38           | 2997,5                  |           |

| <b>День 10</b>           |  | <b>(возраст 07-16 лет)</b> |               |              |                  |                         |           |
|--------------------------|--|----------------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
|                          |  | Химический состав          |               |              |                  |                         |           |
|                          |  | Выход в грамм              | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Каша гречневая на молоке жидкая                          | 250                        | 10,00         | 14,00        | 35,70            | 310,00                  | 228       |
| 2                        | Сыр  | 40                         | 9,20          | 11,60        | 0,00             | 144,00                  | 80        |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный                                | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 4                        | Масло сливочное  | 10                         | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 5                        | Кофейный напиток без содержания кофеина                  | 200                        | 2,80          | 3,20         | 14,80            | 100,00                  | 433       |
| <b>Химический состав</b> |  | 550                        | 24,45         | 37,35        | 66,68            | 702,00                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |                            |               |              |                  |                         |           |
|                          | Фрукты свежие  | 200                        | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Винегрет   | 100                        | 2,60          | 16,30        | 11,40            | 203,00                  | 72        |
| 2                        | Суп рисовый (Харчо)                                      | 250                        | 3,50          | 6,50         | 16,50            | 137,50                  | 130       |
| 3                        | Шницель рыбный натуральный                               | 120                        | 17,20         | 7,90         | 11,50            | 187,00                  | 285       |
| 4                        | Картофель отварной с зеленью, запеченный с маслом        | 250                        | 5,50          | 8,25         | 42,50            | 267,50                  | 160       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный                                | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Сельдь с луком   | 60                         | 5,38          | 12,54        | 1,82             | 142,00                  | 78        |
| 8                        | Компот из сухофруктов                                    | 200                        | 0,60          | 0,20         | 26,60            | 110,00                  | 412       |
| <b>Химический состав</b> |  | 1080                       | 40,18         | 52,49        | 148,72           | 1214,50                 |           |
| <b>Полдник (ярмарка)</b> |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Оладьи   | 200                        | 7,90          | 4,80         | 38,90            | 230,00                  | 473       |
| 2                        | Молоко сгущеное с сахаром                                | 30                         | 0,36          | 0,06         | 2,67             | 99,00                   | 0         |
| 3                        | Бургер   | 350                        | 40,00         | 39,70        | 59,30            | 754,50                  | 8         |
| <b>Химический состав</b> |  | 580                        | 48,26         | 44,56        | 100,87           | 1083,50                 |           |
| <b>Ужин</b>              |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат из капусты со слад.перцем                          | 100                        | 1,37          | 5,07         | 4,15             | 68,33                   | 49        |
| 2                        | Филе куриное запеченное                                  | 120                        | 25,70         | 2,00         | 1,20             | 133,10                  | 1         |
| 3                        | Макароны отварные  | 200                        | 7,30          | 6,64         | 46,50            | 282,00                  | 447       |
| 4                        | Соус красный основной                                    | 30                         | 0,48          | 0,45         |                  | 11,40                   | 377       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50                         | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный                                | 50                         | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Чай с сахаром  | 200                        | 0,20          | 0,05         | 15,01            | 57,00                   | 433       |
| <b>Химический состав</b> |  | 750                        | 40,45         | 15,01        | 105,26           | 719,33                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |  |                            |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Кондитерское изделие (пряник) промышленного производства | 50                         |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Кисломолочный напиток                                    | 200                        | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  | 439       |
| <b>Химический состав</b> |  | 250                        | 5,80          | 6,40         | 8,00             | 112,00                  |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 3410                       | 159,94        | 156,61       | 449,13           | 3919,33                 |           |

День 11

(возраст 07-16 лет)

Химический состав

|                          |                                      | Выход в грамм | Белки в грамм | Жиры в грамм | Углеводы в грамм | Энергетическая ценность | № рецепта |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>           |                                      |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Омлет натуральный запеченый          | 220           | 22,00         | 26,62        | 4,40             | 343,20                  | 253       |
| 2                        | Хлеб пшеничный витаминный            | 50            | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 2                        | Изделие деликатесное (карбонад)      | 40            | 17,00         | 26,20        | 0,00             | 304,00                  | 17        |
| 4                        | Масло сливочное                      | 10            | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 75,00                   | 9         |
| 5                        | Какао с молоком                      | 200           | 4,00          | 4,00         | 16,00            | 116,00                  | 434       |
| <b>Химический состав</b> |                                      | 520           | 45,45         | 65,37        | 36,58            | 911,20                  |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |                                      |               |               |              |                  |                         |           |
| Фрукты свежие            |                                      | 200           | 0,80          | 0,80         | 19,60            | 88,00                   | 458       |
| <b>Обед</b>              |                                      |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Салат крабовый                       | 100           | 7,20          | 14,50        | 10,60            | 201,20                  | 100610    |
| 2                        | Суп пюре из птицы                    | 250           | 12,00         | 17,00        | 9,00             | 237,50                  | 145       |
| 3                        | Азу из мяса отварного с томат.соусом | 120           | 18,36         | 19,80        | 7,08             | 279,60                  | 300       |
| 4                        | Рис отварной                         | 200           | 5,08          | 8,14         | 51,48            | 304,00                  | 448       |
| 5                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50            | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 6                        | Хлеб пшеничный витаминный            | 50            | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 7                        | Отвар шиповника                      | 200           | 0,60          | 0,00         | 4,40             | 20,00                   | 408       |
| <b>Химический состав</b> |                                      | 970           | 48,64         | 60,24        | 120,96           | 1209,80                 |           |
| <b>Полдник</b>           |                                      |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Сосиска в тесте                      | 100           | 9,68          | 12,31        | 22,58            | 248,55                  | 0.6       |
| 2                        | Фрукты свежие                        | 200           | 0,40          | 0,40         | 9,80             | 44,00                   | 458       |
| 3                        | Чай с сахаром и лимоном              | 200           | 0,26          | 0,05         | 15,22            | 59,00                   | 434       |
| <b>Химический состав</b> |                                      | 500           | 10,34         | 12,76        | 47,60            | 351,55                  |           |
| <b>Ужин</b>              |                                      |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Биточки из фарша индейки с овощами   | 120           | 54,34         | 29,04        | 30,74            | 408,00                  | 194       |
| 2                        | Пюре картофельное                    | 270           | 5,83          | 10,07        | 39,69            | 281,00                  | 443       |
| 3                        | Огурец соленый                       | 30            | 0,24          | 0,03         | 0,48             | 4,00                    | 13        |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50            | 3,00          | 0,50         | 22,30            | 94,50                   | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный            | 50            | 2,40          | 0,30         | 16,10            | 73,00                   | 480       |
| 6                        | Чай с сахаром                        | 200           | 0,20          | 0,05         | 15,01            | 57,00                   | 433       |
| <b>Химический состав</b> |                                      | 720           | 66,01         | 39,99        | 124,32           | 917,50                  |           |
| <b>Ужин 2</b>            |                                      |               |               |              |                  |                         |           |
| 1                        | Зефир                                | 60            |               |              |                  |                         |           |
| 2                        | Коктель молочный                     | 200           | 5,80          | 8,60         | 25,00            | 193,20                  | 3         |
| <b>Химический состав</b> |                                      | 260           | 5,80          | 8,60         | 25,00            | 193,20                  |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |                                      | 3170          | 177,04        | 187,76       | 374,06           | 3671,25                 |           |

| <b>День 12</b>           |  | <b>(возраст 07-16 лет)</b> |                  |                 |                     |                                 |           |
|--------------------------|--|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-----------|
| <b>Химический состав</b> |  |                            |                  |                 |                     |                                 |           |
|                          |  | Выход в<br>грамм           | Белки в<br>грамм | Жиры в<br>грамм | Углеводы<br>в грамм | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | № рецепта |
| <b>Завтрак</b>           |  |                            |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Каша геркулесовая молочная   | 250                        | 10,00            | 14,00           | 35,75               | 310,00                          | 228       |
| 2                        | Бутерброд с красной рыбой  | 50                         | 17,60            | 7,00            | 21,80               | 221,00                          | 10        |
| 3                        | Хлеб пшеничный витаминный  | 50                         | 2,40             | 0,30            | 16,10               | 73,00                           | 480       |
| 4                        | Масло сливочное  | 10                         | 0,05             | 8,25            | 0,08                | 75,00                           | 9         |
| 5                        | Чай с сахаром и лимоном  | 200                        | 0,26             | 0,05            | 15,22               | 59,00                           | 434       |
| <b>Химический состав</b> |  | 560                        | 30,31            | 29,60           | 88,95               | 738,00                          |           |
| <b>Завтрак второй</b>    |  |                            |                  |                 |                     |                                 |           |
|                          | Фрукты свежие  | 200                        | 0,80             | 0,80            | 19,60               | 88,00                           | 458       |
| <b>Обед</b>              |  |                            |                  |                 |                     |                                 |           |
| 1                        | Салат весенний из свежих помидоров/<br>огурцов с растительным маслом | 100                        | 1,00             | 12,70           | 2,70                | 129,00                          | 38        |
| 2                        | Борщ из св. капусты с картофелем м\б                                 | 250                        | 2,50             | 4,50            | 13,30               | 102,50                          | 83        |
| 3                        | Жаркое по домашнему из отварной говяди                               | 300                        | 22,20            | 27,60           | 29,10               | 438,00                          | 294       |
| 4                        | Хлеб ржано-пшеничный   | 50                         | 3,00             | 0,50            | 22,30               | 94,50                           | 481       |
| 5                        | Хлеб пшеничный витаминный  | 50                         | 2,40             | 0,30            | 16,10               | 73,00                           | 480       |
| 6                        | Мохито   | 200                        | 0,14             | 0,00            | 22,42               | 46,39                           | 408       |
| <b>Химический состав</b> |  | 950                        | 31,24            | 45,60           | 105,92              | 883,39                          |           |
| <b>ВСЕГО</b>             |  | 1710                       | 62,35            | 76              | 214,47              | 1709,39                         |           |