

«Утверждаю»

И.о. директор ГККП «Лагерь отдыха
«Окжетпес»»



 А.Кормин

Десятидневное перспективное меню.
Для ГККП « Лагерь отдыха «Окжетпес»»
2026год .

1-ый день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каша гречневая молочная	250	8,5	9	34,6	270,8	300	9,2	10,8	41,5	295
Масло сливочное	10	0,1	8,1	0,01	73,4	10	0,1	8,1	0,01	73,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай фруктовый	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Всего	-	13,6	17,7	67,41	504,5	-	15,8	19,7	84,1	575,7
Витаминный завтрак:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,1	21,5	88,8	150	0,5	0,1	21,5	88,8
Всего	-	0,5	0,1	21,5	88,8	-	0,5	0,1	21,5	88,8
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из огурцов и сладкого перца	80	0,8	4,1	7,6	70,4	100	1,1	5,1	9,5	88
Суп с фрикадельками и овощами	250	7,6	8,1	10,8	146,1	300	9,1	9,7	13	175,3
Жаркое из говядины	250	18,1	12,4	14,8	221,5	300	21,1	14,9	17,8	245,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	23,6	98,2	200	0,6	0,2	23,6	98,2
Всего	-	30,9	25,2	81,4	653,7	-	37,2	30,5	98,3	771,8
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Молоко	200	6,8	7,1	9,4	128,9	200	6,8	7,1	9,4	128,9
Булочка	100	7,9	1,6	49,1	242,2	100	7,9	1,6	49,1	242,2
Всего	-	14,7	8,7	58,5	371,1	-	14,7	8,7	58,5	371,1
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп рисовый с мясом птицы	250	19,8	8,9	5,8	201,6	300	21,5	10,7	6,9	221,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток лимонный	200	0,2	0,2	9,4	39,9	200	0,2	0,2	9,4	39,9
Ягоды по сезону	100	0,9	0,1	8,5	38,9	100	0,9	0,1	8,5	38,9
Всего	-	24,7	9,6	48,3	397,9	-	27,9	11,6	59,2	465,2
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Кекс	100	8,9	7,8	51,9	313,1	100	8,9	7,8	51,9	313,1
Всего	-	15,4	14,8	59,1	430,8	-	15,4	14,8	59,1	430,8
ИТОГО за день	-	99,8	76,1	336,21	2446,8	0	111,5	85,4	380,7	2703,4

2-ой день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша рисовая молочная	250	6,3	5	56,25	288	300	7,5	6	67,5	345,6
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Сыр полутвердый	10	2,5	2,7	0	34,4	10	2,5	2,7	0	34,4
Чай каркаде	200	0,2	0	0	1,1	200	0,2	0	0	1,1
Всего	-	12,9	16,1	80,9	513,5	-	15,6	17,3	102	618,1
Витаминный завтрак :	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из капусты и морковки	80	1	5,2	2,1	57	100	1,25	6,5	2,6	71,2
Куриный суп с лапшой	250	10,4	8,3	19	191,9	300	12,5	9,9	22,8	230,3
Мясоовощная котлета с говядиной	80	10,1	3,7	1,8	101,3	100	13,9	4,4	2,2	104,3
Перловка	140	10	7	82,7	321,5	180	13,3	8,8	87,6	343,2
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Кисель	200	1	0,2	7,3	35,1	200	1	0,2	7,3	35,1
Всего	-	36,3	24,8	137,5	824,3	-	47,3	30,4	156,9	948,6
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Питьевой йогурт	200	7	3,2	9,1	93,4	200	7	3,2	9,1	93,4
Булочка	100	5	8	28	200	100	5	8	28	200
Всего	-	12	11,2	37,1	293,4	-	12	11,2	37,1	293,4
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Запеканка с мясом и картофелем	250	16,9	5,1	23,9	209	300	18,3	6,1	28,7	250,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток вишневый	200	0,3	0	12	50	200	0,3	0	12	50
Всего	-	23,7	6,1	80,8	475,5	-	27,7	7,6	103,6	603,9
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Пряники	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,5	14,25	13,7	230,9	-	11,5	14,25	13,7	230,9
ИТОГО за день	-	96,9	72,65	369,8	2421,6	0	114,6	80,95	433,1	2778,9

3-ий день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша из 3-х злаков	250	6,7	9,2	55	303,7	300	8,7	11,1	66	332,5
Сырники с изюмом	100	7,9	4,5	22	160,1	100	7,9	4,5	22	160,1
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Какао с молоком	200	7	4,5	12,1	116,8	200	7	4,5	12,1	116,8
Всего	-	25,5	26,6	113,8	770,6	-	29,0	28,7	134,6	846,4
Витаминный завтрак:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из свеклы с маслом	80	0,9	4	5,5	63,1	100	1,1	5	6,5	68,4
Суп гороховый с зеленью	250	4,7	0,5	14,4	80,4	300	5,6	0,5	17,3	96,5
Зразы с яйцом	80	14,2	10,2	12,7	205,2	100	17,8	12,8	15,9	226,6
Отварные макароны	150	6	5,2	30,4	209	180	7,2	6,2	36,4	250,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток клюквенный	200	0	0	7	28,1	200	0	0	7	28,1
Всего	-	29,6	20,3	94,6	703,3	-	37,0	25,1	117,5	834,9
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ряженка	200	6,8	7	8	122,2	200	6,8	7	8	122,2
Кекс	100	4,6	13,5	30,2	230,5	100	4,6	13,5	30,2	230,5
Всего	-	11,4	20,5	38,2	352,7	-	11,4	20,5	38,2	352,7
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гречневая каша с овощами и курицей	250	21,9	6,3	40,4	305,5	300	24,3	7,5	48,5	330,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай фруктовый	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Ягоды по сезону	100	0,9	0,1	8,5	38,9	100	0,9	0,1	8,5	38,9
Всего	-	27,8	7,0	81,7	504,7	-	31,7	8,4	99,6	576,8
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Вафли	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,5	14,25	13,7	230,9	-	11,5	14,25	13,7	230,9
ИТОГО за день	-	106,3	88,85	361,8	2646,2	0	121,1	97,15	423,4	2925,7

4-ый день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша пшенная молочная	250	12,4	10,2	66,9	409,3	300	14,9	12,2	80,3	491,1
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай с лимоном	200	0,7	0,2	10,4	45,9	200	0,7	0,2	10,4	45,9
Всего	-	17,0	18,8	102	645,2	-	21,0	21,0	125,2	774
Витаминный завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Огурцы и помидоры	80	0,5	0,1	1,5	10,3	100	0,6	0,2	1,8	12,4
Рассольник	250	5,5	8	9,6	132,1	300	6,6	9,6	11,5	158,6
Рыба запеченная	80	13,3	2,8	8,2	111,6	100	16,7	3,5	10,3	139,5
Рис с овощами и подливкой	140	5,2	3,3	51,5	256,8	180	6,7	4,3	66,3	330,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Компот из свежих яблок	200	0,4	0,1	17,6	72,3	200	0,4	0,1	17,6	72,3
Всего	-	28,7	14,7	113	700,6	-	36,3	18,3	141,9	877,4
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Какао	200	6,8	7,1	9,4	128,9	200	6,8	7,1	9,4	128,9
Печенье	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,8	14,35	15,9	242,1	-	11,8	14,35	15,9	242,1
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Рагу из говядины с овощами	250	15,3	3,7	20,2	175,2	300	18,4	4,4	24,2	210,2
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай с лимоном	200	0,1	0	0,3	1,5	200	0,1	0	0,3	1,5
Ягоды по сезону	100	0,9	0,1	8,5	38,9	100	0,9	0,1	8,5	38,9
Всего	-	20,1	4,2	53,6	333,1	-	24,7	5,1	67,4	415,1
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Булочка	100	5	8	28	200	100	5	8	28	200
Всего		11,5	15	35,2	317,7		11,5	15	35,2	317,7
ИТОГО за день		89,6	67,25	339,5	2322,7	0	105,8	73,95	405,4	2710,3

5-ый день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша овсяная молочная	250	12,5	15,8	34,9	331,5	300	15	18,9	41,9	397,8
Омлет с овощами	100	5	5,6	5,4	91,9	100	5	5,6	5,4	91,9
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай с молоком	200	4,3	3,8	7,2	53,0	200	4,3	3,8	7,2	53,0
Всего	-	25,7	33,6	72,15	666,4	-	29,7	36,9	88,95	779,7
Витаминный завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из моркови и изюма	80	0,5	4,1	1,3	44,1	100	0,6	5,2	1,6	55
Плов	200	21,6	8,1	37,0	307,3	250	26,8	12,4	45,5	400,8
Куриная грудка с овощами	250	16,25	13,25	18,25	276,5	300	18,6	15,9	21,9	331,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток вишневый	200	0,3	0	12	50	200	0,3	0	12	50
Всего	-	42,45	25,85	93,15	795,4	-	51,6	34,1	115,4	1002,1
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Питьевой йогурт	200	7	3,2	9,1	93,4	200	7	3,2	9,1	93,4
Кекс	100	8,9	7,8	51,9	313,1	100	8,9	7,8	51,9	313,1
Всего	-	15,9	11	61	406,5	-	15,9	11	61	406,5
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	140	5,9	4,9	18,4	140,8	180	7,6	6,3	20,6	151,1
Тефтели из курицы	80	4	3,2	5,6	68,5	100	5	4	7	85,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	23,6	98,2	200	0,6	0,2	23,6	98,2
Всего	-	14,3	8,7	72,2	425	-	18,5	11,1	85,6	499,5
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Печенье	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,5	14,25	13,7	230,9	-	11,5	14,25	13,7	230,9
ИТОГО за день	-	110,35	93,6	332	2608,2	0	127,7	107,55	384,45	3002,7

6-ой день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша кукурузная молочная	250	6,3	7,5	50	303	300	7,5	9	60	325,6
Самса с говядиной	100	11	6,8	26,7	228,7	100	11	6,8	26,7	228,7
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай фруктовый	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Всего	-	22,4	22,9	109,6	764,5	-	25,1	24,6	129,4	834,1
Витаминный завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из капусты с кукурузой	80	0,9	3,3	2	42,5	100	1,1	4,2	2,5	53,2
Борщ	250	4	5,8	23,6	179,9	300	4,7	7,4	28,3	215,9
Перец фаршированный мясом	250	17,7	7,3	41,8	358,5	300	20,7	8,3	50,2	370,2
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Всего	-	26,7	16,9	107,6	766,9	-	32,1	20,6	131	872,3
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ряженка	200	6,8	7	8	122,2	200	6,8	7	8	122,2
Печенье	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,8	14,25	14,5	235,4	-	11,8	14,25	14,5	235,4
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Запеканка с курицей и овощами	250	19	25,2	13,2	339,5	300	21	30,3	15,8	355,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток клюквенный	200	0	0	7	28,1	200	0	0	7	28,1
Всего	-	22,8	25,6	76,4	485,1	-	26,3	30,9	57,2	548
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Кекс	100	8,9	7,8	51,9	313,1	100	8,9	7,8	51,9	313,1
Всего	-	15,4	14,8	59,1	430,8	-	15,4	14,8	59,1	430,8
ИТОГО за день	-	99,6	94,65	387	2766,7	0	111,2	105,35	411	3004,6

7-ой день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша ячневая молочная	250	8,8	6,4	67	309,5	300	10	7,7	80,5	323,4
Творожная запеканка с яблоками	100	6,1	1,4	18,6	111,9	100	6,1	1,4	18,6	111,9
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Сыр полутвердый	10	2,5	2,7	0	34,4	10	2,5	2,7	0	34,4
Какао с молоком	200	7	4,5	12,1	116,8	200	7	4,5	12,1	116,8
Всего	-	28,3	23,4	122,35	762,6		31	24,9	145,65	823,5
Витаминный завтрак :	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из огурцов, помидоров и перца сладкого	80	1,5	4,1	1,7	40,7	100	1,6	5,2	2	60,4
Щи зеленые	250	3,6	6	7,4	98,4	300	4,3	7,3	8,9	118,1
Плов с говядиной	250	21,8	8,1	111,1	432,3	300	24,6	9,7	133,3	458,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Компот из свежих яблок	200	0,1	0	0,3	1,5	200	0,1	0	0,3	1,5
Всего	-	28,3	23,4	122,35	762,6		31	24,9	145,65	823,5
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Молоко	200	6,8	7,1	9,4	128,9	200	6,8	7,1	9,4	128,9
Пряники	100	6,2	9,1	56,3	285,3	100	6,2	9,1	56,3	285,3
Всего	-	13	16,2	65,7	414,2	-	13	16,2	65,7	414,2
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш	250	14,2	13,3	14,3	237,5	300	16,3	16	17,1	269
Макароны отварные	140	8,6	1,6	78,8	336	180	11,4	2	94,1	360,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай каркаде	200	0,2	0	0	1,1	200	0,2	0	0	1,1
Всего	-	26,8	15,3	117,7	692,1		33,2	18,6	145,6	795,1
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Булочка	100	5	8	28	200	100	5	8	28	200
Всего	-	11,5	15	35,2	317,7	300	11,5	15	35,2	317,7
ИТОГО за день	-	108,4	93,5	483,1	3033,2	300	120,2	99,8	557,6	3258

8-ой день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша рисовая молочная	250	5,8	6,6	59,8	264,9	300	7,7	7,6	71,8	337,9
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай с лимоном	200	0,7	0,2	10,4	45,9	200	0,7	0,2	10,4	45,9
Всего	-	10,4	15,2	94,85	500,8		13,8	16,4	116,65	620,8
Витаминный завтрак:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из огурцов с растительным маслом	80	0,5	2,5	1,4	30,8	100	0,6	3,2	1,8	38,6
Суп со звездочками	250	7,1	9,1	25,8	189,8	300	8,7	9,9	31	207,8
Бефстроганов из говядины	80	9,9	8,8	4,5	136,2	100	12,3	10,9	5,6	150,3
Гречка рассыпчатая	140	3,6	4,5	24,5	157,2	180	4,6	5,7	31,5	172,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	23,6	98,2	200	0,6	0,2	23,6	98,2
Всего	-	25,5	25,5	104,4	729,7		32,1	30,5	127,9	831,5
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Кекс	100	8,2	3,3	42,3	231,3	100	8,2	3,3	42,3	231,3
Всего	-	14,7	10,3	49,5	349	-	14,7	10,3	49,5	349
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Овощное рагу с курицей	250	22,2	6,5	14,5	251,7	300	27,7	7,8	17,4	302,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток лимонный	200	0,2	0,2	9,4	39,9	200	0,2	0,2	9,4	39,9
Ягоды по сезону	100	0,9	0,1	8,5	38,9	100	0,9	0,1	8,5	38,9
Всего	-	27,1	7,2	57	448		34,1	8,7	69,7	545,4
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Булочка	100	5	8	28	200	100	5	8	28	200
Всего	-	11,5	15	35,2	317,7		11,5	15	35,2	317,7
ИТОГО за день	-	89,7	73,4	360,75	2429,2	0	106,7	81,1	418,75	2748,4

9-ый день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	250	12,4	10,2	66,9	409,3	300	14,9	12,2	80,3	491,1
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай фруктовый	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Всего	-	17,5	18,8	99,75	642,1		21,5	21	122,95	770,9
Витаминный завтрак :	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84	-	0,5	0,2	19,8	84
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из огурцов и помидор с зеленым луком	80	0,8	2,5	2,7	38,3	100	1,1	3,2	3,4	47,9
Борщ со сметаной	250	2	6,9	9,2	106,8	300	2,4	8,3	11	128,1
Куриная котлета	80	13,8	5,3	9,3	140	100	17,3	6,6	11,7	175
Соус сметанный	10	0,2	1,3	0,8	16,2	10	0,2	1,3	0,8	16,2
Гречка рассыпчатая	140	5,3	3,7	37,9	205,8	180	6,8	4,7	48,8	214,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай каркаде	200	1	0,2	7,3	35,1	200	1	0,2	7,3	35,1
Всего	-	26,9	20,3	91,8	659,7		34,1	24,9	117,4	781,4
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Питьевой йогурт	200	7	3,2	9,1	93,4	200	7	3,2	9,1	93,4
Булочка	100	8	5,4	49	276,7	100	8	5,4	49	276,7
Всего	-	15	8,6	58,1	370,1		15	8,6	58,1	370,1
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Рыба тушеная с овощами	100	10	10	24	210	100	10	10	24	210
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток вишневый	200	0,3	0	12	50	200	0,3	0	12	50
Всего	-	14,1	10,4	60,6	377,5		15,6	10,6	70,4	424,5
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Печенье	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,5	14,25	13,7	230,9	250	11,5	14,25	13,7	230,9
ИТОГО за день	-	85,5	72,55	343,75	2364,3	250	98,2	79,55	402,35	2661,8

10-ый день

Наименование блюд	Возраст до 6-11 лет					Возраст до 12-18 лет				
	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.	Выход,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Овсяная каша с изюмом	250	8,4	10,1	47,6	284,5	300	10,8	12,3	57,1	321,4
Яйцо вареное	50	5,6	3,7	0,8	59,1	50	5,6	3,7	0,8	59,1
Овощная нарезка (огурцы, помидоры)	50	0,3	0,1	0,9	6,2	50	0,3	0,1	0,9	6,2
Масло сливочное	10	0,1	8	0,05	72,5	10	0,1	8	0,05	72,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Кисель	200	0,2	0	0	1,1	200	0,2	0	0	1,1
Всего	-	18,4	22,3	73,95	540,9		22,3	24,7	93,25	624,8
Витаминный завтрак :	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты, ягоды по сезону	150	0,5	0,2	19,8	84	150	0,5	0,2	19,8	84
Всего	-	0,5	0,2	19,8	84		0,5	0,2	19,8	84
Салат из свеклы, фасоли и кукурузы	80	3,8	2,8	10,9	84,1	100	4,8	3,6	13,7	105,1
Суп картофельный с овощами	250	4,6	5	17,4	133,1	300	5,5	6	20,8	159,8
Гуляш из говядины	80	9,5	3,3	1,8	74,6	100	11,9	4,1	2,3	93,2
Макароны отварные	140	8,6	1,6	78,8	336	180	11,4	2	94,1	360,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Напиток клюквенный	200	0	0	7	28,1	200	0	0	7	28,1
Всего		30,3	13,1	140,5	773,4		38,9	16,3	172,3	911,2
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Молоко	200	6,8	7,1	9,4	128,9	200	6,8	7,1	9,4	128,9
Вафли	50	5	7,25	6,5	113,2	50	5	7,25	6,5	113,2
Всего	-	11,8	14,35	15,9	242,1		11,8	14,35	15,9	242,1
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Запеканка с мясом и картофелем	250	16,9	5,1	23,9	209	300	18,3	6,1	28,7	250,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,3	0,6	34,4	164,5
Чай фруктовый	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Ягоды по сезону	100	0,9	0,1	8,5	38,9	100	0,9	0,1	8,5	38,9
Всего		22,8	5,8	65,2	408,2	670	25,7	7	79,8	497
2-й ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кефир	200	6,5	7	7,2	117,7	200	6,5	7	7,2	117,7
Булочка с корицей	100	6,2	9,1	56,3	285,3	100	6,2	9,1	56,3	285,3
Всего	-	12,7	16,1	63,5	403	300	12,7	16,1	63,5	403
ИТОГО за день	-	96,5	71,85	378,85	2451,6	970	111,9	78,65	444,55	2762,1