

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Эдюкейшн Плюс»

Е.А. Масленникова

06 мая 2026 г.



МЕНЮ

14-ти дневное сбалансированное

рационов пятиразового горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин)

для обеспечения питанием детей и подростков

в Детском оздоровительном лагере «ЛЕСНЫЕ ПОЛЯНЫ»

г. Москва

2026 год

1 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

40 **Омлет натуральный**

Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6

40 **Сосиски жареные**

100 **Сырники**

100 **Каша геркулесовая
диетическая**

крупя овсяная "геркулес", соль, сахар-песок

100 **Каша манная**

молоко 3,2%, манка

50 **Мясная и сырная нарезка**

крупя манная, молоко сгущенное, сахар-песок, яйцо куриное, масло растительное, разрыхлитель теста

50 **Блинчики с клубничным
джемом**

100 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

100 **Какао с молоком**

50 **Батон нарезной**

Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129

Итого за Завтрак Калорийность-781, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-138

Обед

100 **Харчо с мясом**

Говядина, лук репчатый, томатная паста, чеснок, специи, масло растительное

100 **Бульон из кур прозрачный**

лук репчатый, соль

70 **Гуляш из свинины**

свинина, лук репчатый, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), томатная паста, масло растительное, соль

70 **Куриное филе запеченное с помидорами и сыром**

Кур. филе, масло растительное, соль, паприка молотая

50 **Биточки рыбные****

филе рыбы с/м, лук репчатый, сметана 20%, крупа манная, масло растительное, соль

70 **Картофель отварной**

картофель с 1.03-1.09, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

Калорийность-75, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-8

70 **Гречка отварная**

40 **Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)**

огурцы свежие, перец сладкий

40 **Салат «Оливье»**

картофель, лук зеленый, горошек консервированный, курица, масло растительное

40 **Салат из капусты и болгарского перца**

свекла, масло растительное, соль

Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-3

200 **Морс/компот в ассортименте**

сахар-песок, ягоды свежесзамороженные - вишня

100 **Фруктовая тарелка***

бананы, яблоки

50 **Батон нарезной**

Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129

60 **Хлеб ржаной**

Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7,
Углеводы-161

30 **Сухарики**

Калорийность-262, Белки-8, Жиры-3,
Углеводы-51

батон нарезной 0,4кг, масло растительное

Итого за Обед Калорийность-1 840, Белки-66, Жиры-25,
Углеводы-364

Полдник

Выпечка

200 **Сок фруктовый (шт)**

Итого за Полдник

Ужин

70 **Тефтели мясные**

лопатка свиная б/к, томатная паста, лук репчатый, яйцо, масло растительное

70 **Куриные шашлычки**

Калорийность-212, Белки-9, Жиры-20,
Углеводы-34

Филе кур, лук репчатый, майонез, соль, масло растительное

140 **Жаркое из говядины**

Калорийность-212, Белки-12, Жиры-12,
Углеводы-10

картофель с 1.03-1.09, говядина б/к, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, сыр

70 **Макаронны отварные****

Калорийность-73, Белки-2

макаронные изделия, масло растительное, соль

40 **Ассорти из свежих овощей
(огурец, помидор, перец, зелень)**

огурцы свежие, укроп

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной**

Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129

Итого за Ужин Калорийность-1 152, Белки-42, Жиры-40,
Углеводы-173

Ужин 2

20 **Зефир порционный**

200 **Молоко в инд. Упаковке 0,2 мл
(шт)**

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за день Калорийность-3 889, Белки-137, Жиры-87,
Углеводы-684

2 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Омлет натуральный с помидорами <i>яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль, помидоры</i>	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-1	
50	Каша геркулесовая на воде		
50	Шоколадные шарики с молоком		
	Блинчики с мясом		
	Сосиски отварные		
50			
10	Нарезка колбаса/ветчина		
	Сырная нарезка		
10	Какао с молоком		
5	Лимон 5г		
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>		
Итого за Завтрак			
		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-1	
<u>Обед</u>			
100	Рассольник <i>картофель, курица, , морковь перловка, сол огурцы, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, лимон</i>		
100	Суп-пюре из овощей <i>Цветная капуста, картофель, Млрковь,, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
70	Азу из говядины <i>Говядина,, лук репчатый, перец болгарский, томатная паста</i>		
70	Ленивые голубцы <i>Капуста, говядина,рис,молоко, сметана, томатная паста), соль</i>		
	Соус «Альфредо с курицей и сыром»		
70	Куриное филе,молоко ,сыр		
	Макаронны отварные** <i>макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль</i>	Калорийность-73, Белки-2	
70	Гречка отварная <i>Гречка,, масло сливочное 82,5% (10кг),, соль</i>	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	
40	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)		

Салат из моркови и сыра

40 **Салат огурцами и крабовыми палочками и помидором**

Крабовые палочки, пекинская капуста огурцы свежие, томаты., Яйцо, растительное масло, соль

200 **Морс/компот в ассортименте** Калорийность-50, Углеводы-12

сахар-песок, ягоды свежзамороженные - вишня

100 **Фруктовая тарелка***

бананы, яблоки

60 **Хлеб ржаной** Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161

Итого за Обед Калорийность-1 006, Белки-42, Жиры-13, Углеводы-187

Полдник

Выпечка

200 **Сок фруктовый**

Итого за Полдник

Ужин

40 **Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)** Калорийность-46, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-2

70 **Тефтели куриные под соусом Бешамель**

140 **Плов из говядины**

Говядина, морковь., рис, масло растительное, лук репчатый, соль

Картофель, запеченный с паприкой

картофель (10кг), соль

70 **Лобио из зеленой фасоли с овощами**

фасоль стручковая с.м, морковь , петрушка , соль

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной**

Итого за Ужин Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129

Ужин 2

Пряник

200 **Молоко в инд. упаковке (шт)**

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за день Калорийность-1116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Калорийность-1 962, Белки-85, Жиры-36, Углеводы-352

3 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Скрембл классический ** <i>яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	=
50	Сосиски жареные <i>ветчина, масло растительное</i>	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-55	=
100	Каша геркулесовая диетическая <i>крупа овсяная "геркулес", соль, сахар-песок</i>		=
100	Каша рисовая молочная ** <i>молоко 3,2%, крупа рисовая, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	=
10			
50	Блинчики		=
	Манник		=
10	Сырная и мясная нарезка		=
10	Масло сливочное порционное*	Калорийность-75, Жиры-8	=
30	Топинги в ассортименте <i>сметана 20%, кетчуп, горчица, молоко сгущеное, джем</i>		=
5	Лимон 5г		=
200	Чай <i>сахар-песок, чай черный</i>		=
	Какао на молоке <i>молоко 3,2%, сахар-песок, какао</i>	Углеводы-642	=
10	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 458, Белки-46, Жиры-70, Углеводы-746	=

Обед

Салат из капусты с овощами

40

огурцы свежие, томат свежий, капуста, петрушка, укроп

70

Салат "Оливье"

Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-9

=

Ветчина, картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, яйцо

70

Салат из свеклы

=

200

**Борщ Московский с
курицей****

=

картофель, свекла, суповой набор цб, капуста б/к, сметана 20%, лук репчатый, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, томатная паста, сахар-песок, лимонная кислота

100

Куриный бульон

=

100

Шницель куриный

=

70

Бифштекс с помидором и сыром

=

70

Капуста тушеная «По-столичному с сосисками»

70

Рис отварной

Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-1

=

70

Картофельное пюре

Калорийность-46, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-7

=

картофель с 1.03-1.09, масло сливочное 82,5% (10кг), укроп, соль

200

Морс/компот в

Калорийность-50, Углеводы-12

=

ассортименте

сахар-песок, ягоды свежемороженые - вишня

200

Фруктовая тарелка*

=

бананы, яблоки

50

Батон нарезной

Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129

=

5

Хлеб ржаной

Калорийность-63, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-13

=

30

Сухарики

Калорийность-262, Белки-8, Жиры-3,
Углеводы-51

=

батон нарезной 0,4кг, масло растительное

Итого за Обед Калорийность-1 447, Белки-41, Жиры-32,
Углеводы-250

=

Полдник

100 **Выпечка** Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-61 =

200 **Сок фруктовый** =

Итого за Полдник Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-61 =

Ужин

70 **Куриные крылышки** =

140 **Жаркое с курицей** =

картофель с 1.03-1.09, курица, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, укроп

Ёжики мясные

70 **Макаронные изделия** Углеводы-34 Калорийность-251, Белки-5, Жиры-7, =

Цветная капуста на пару

Ассорти из свежих овощей

40 **(огурец, помидор, перец, зелень)** =

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп

40 **Морковные слайсы** Калорийность-17, Углеводы-4 =

200 **Чай с сахаром** =

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129 =

Итого за Ужин Калорийность-1 157, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-227 =

Ужин 2

30 **Печенье** =

200 **Молоко для детского питания (шт)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за день Калорийность-4 522, Белки-145, Жиры-141, Углеводы-1 293 =

4 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак**50 Омлет натуральный**Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3,
Углеводы-1*яйцо куриное, сметана 20%, масло сливочное 82,5% (10кг), лук зеленый, соль***50 Ветчина отварная****100 Каша геркулесовая диетическая***крупа овсяная "геркулес", соль, сахар-песок***Каша пшеничная молочная****50 Сырники****50 Оладьи**Калорийность-109, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9**10 Нарезка колбаса/ветчина***колбаса в/к, ветчина***10 Сырная нарезка****150 Чай с сахаром***сахар-песок, чай черный***50 Батон нарезной**Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129**Итого за Завтрак** Калорийность-802, Белки-27, Жиры-17,
Углеводы-139**Обед****100 Суп картофельный с курицей*****картофель с 1.03-1.09, суповой набор цб, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль***100 Суп пюре из цветной капусты**Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-10*картофель с 1.03-1.09, молоко 3,2%, лук репчатый, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль***70 Свинина тушёная в сливочном соусе**Калорийность-188, Белки-8, Жиры-17,
Углеводы-30*лопатка свиная б/к, молоко, лук репчатый, перец сладкий, морковь, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), соль***70 Котлета куриная**Калорийность-88, Белки-10, Жиры-4,
Углеводы-25*цб бедро, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), лук репчатый, соль***Пельмени отварные****70 Макароны изделия
отварные****

Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-1

*макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль***70 Гречка отварная****40 Салат Витаминный***Сельдерей, капуста б/к, морковь масло растительное, соль, укроп*

40 **Салат «Цезарь»**

40 **Салат из свежих огурцов и болгарского перца** Калорийность-35, Жиры-4, Углеводы-2

огурцы свежие, перец сладкий, лук зеленый, масло растительное, соль, укроп

200 **Морс/компот в ассортименте** Калорийность-50, Углеводы-12

сахар-песок, ягоды свежемороженые - клубника

100 **Фруктовая тарелка***

Бананы, яблоки

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129

60 **Хлеб ржаной** Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161

Итого за Обед Калорийность-1 910, Белки-76, Жиры-42, Углеводы-370

Полдник

Выпечка

200 **Сок фруктовый**

Итого за Полдник

Ужин

50 **Котлетки рыбные****

филе рыбы с/м, лук репчатый, сметана 20%, крупа манная, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

70 **Куриная голень**

Кур. крылья, кетчуп, майонез, масло растительное.

140 **Свинина тушеная с овощами**

говядина б/к., морковь, лук репчатый, фасоль стручковая, петрушка, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, масло растительное

70 **Картофель отварной** Калорийность-155, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19

Овощной микс

Цветная капуста, брокколи, стручковая фасоль, морковь

40 **Кукуруза консервированная**

40 **Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)**

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, укроп

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129

Итого за Ужин Калорийность-810, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-148

Ужин 2

20 **Вафли** Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

200 **Молоко в инд. упаковке(шт)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Ужин 2 Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48

Итого за день Калорийность-3 815, Белки-133, Жиры-82, Углеводы-705

5 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак**50 Скрембл классический**Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-1*яйцо куриное, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль***Горячие бутерброды****Каша «Дружба» на молоке****Каша геркулесовая диетическая****50 Блинчики с вареным сгущенным молоком****50 Творожная запеканка****Нарезка ветчина/колбаса****10 Нарезка сырная****150 Чай с сахаром***сахар-песок, чай черный***150 Какао с молоком****50 Батон нарезной**Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129**Итого за Завтрак** Калорийность-705, Белки-22, Жиры-12,
Углеводы-130**Обед****100 Суп гороховый***картофель с 1.03-1.09, карбонад в/к, лук репчатый, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное***Бульон куриный****70 Азу из свинины**Калорийность-175, Белки-7, Жиры-16,
Углеводы-28*Свинина в/к, лук репчатый, соленые огурцы, перец,%, томатная паста, соль, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг)***70 Курица запечённая в панировке**Калорийность-101, Белки-9, Жиры-4,
Углеводы-28*цб бедро, томат свежий, масло растительное, соль***50 Тефтельки рыбные**Калорийность-46, Белки-7, Жиры-1,
Углеводы-2*филе рыбы с/м, лук репчатый, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль***70 Брокколи на пару**Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14**70 Картофельное пюре (2020)**Калорийность-75, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-8*картофель с 1.03-1.09, масло сливочное 82,5% (10кг), молоко 3,2%, соль***40 Салат из капусты и болгарского перца**Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-3*Капуста, болгарский перец, масло растительное, соль***40 Салат «Крабовый»***Крабовые палочки, рис, огурец свежий, кукуруза консервированная, майонез, соль***200 Морс/компот в ассортименте** Калорийность-50, Углеводы-12

сахар-песок, ягоды свежемороженые - вишня

200 **Фруктовая тарелка***

бананы, яблоки

60 **Хлеб ржаной**

Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7,
Углеводы-161

Итого за Обед Калорийность-1 340, Белки-65, Жиры-38,
Углеводы-256

Полдник

100 **Выпечка**

Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-61

200 **Сок фруктовый**

Итого за Полдник Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-61

Ужин

70 **Котлеты домашние**

Калорийность-148, Белки-9, Жиры-11,
Углеводы-4

лопатка свиная б/к, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), петрушка, соль

70 **Поджарка из курицы**

Калорийность-222, Белки-9, Жиры-20,
Углеводы-35

цб бедро, Томатная паста, лук репчатый, соль, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг)

140 **Паста "Карбонара"*****

макаронные изделия, ветчина, сыр гауда, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

70 **Рис с овощами**

Рис, горошек, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

Морковные слайсы

Ассорти из свежих овощей

40 **(огурец, помидор, перец,
зелень)**

огурцы свежие, томат свежий, укроп

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

Итого за Ужин Калорийность-370, Белки-18, Жиры-31,
Углеводы-39

Ужин 2

50 **Печенье**

200 **Молоко в инд. упаковке(шт)**

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за день Калорийность-2 875, Белки-120, Жиры-94,
Углеводы-495

6 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, сметана 20%, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, лук зеленый</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-1	=
50	Сосиски отварные		
100	Каша овсяная диетическая		
100	Каша Манная <i>молоко 3,2%, крупа рисовая, пшено,, масло сливочное 82,5% (10кг), сахар-песок, соль</i>		=
50	Блинчики с клубникой	Углеводы-26	
10	Сырная нарезка		
10	Мясная нарезка		
10	Масло сливочное порционное*	Калорийность-75, Жиры-8	=
5	Лимон 5г		=
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>		=
150	Какао с молоком** <i>молоко 3,2%, сахар-песок, какао</i>	Калорийность-482, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-482	=
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 578, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-638	=

Обед

100	Щи из свежей капусты**		=
	<i>капуста б/к, картофель с 1.03-1.09, морковь, лук репчатый, сметана 20%, масло растительное, соль</i>		
100	Суп-пюре из овощей**	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	=
	<i>Брокколи, цветная капуста, к картофель с 1.03-1.09, морковь, масло растительное, соль</i>		
70	Отбивная из свиной вырезки с помидором		=
	<i>Вырезка, помидор, майонез, масло растительное</i>		
70	Ватрушка куриная с сырной начинкой	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-11	=
	<i>филе-грудки цыпленка бройлера, сыр твердый, молоко 3,2%, лук репчатый, томат свежий, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, яйцо куриное, соль</i>		
70	Бифстроганов из говядины		=
	<i>Говядина, картофель, морковь, томатная паста, соль, перец черный молотый</i>		
70	Макароны отварные**	Калорийность-73, Белки-2	=
	<i>макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>		
70	Овощи по-царски	Калорийность-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	=
	<i>Цветная капуста, брокколи, морковь</i>		
40	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)		=
	<i>огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп</i>		
40	Салат из капусты и моркови	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	=
	<i>капуста б/к,, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль</i>		
40	Салат «Европейский»		
	<i>картофель, ветчина, огурец свежий, огурец маринованный, кукуруза конс.масло растительное, соль</i>		
200	Морс/компот в ассортименте	Калорийность-50, Углеводы-12	=
	<i>сахар-песок, ягоды свежемороженые - вишня</i>		
200	Фруктовая тарелка*		=
	<i>бананы, яблоки</i>		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161	=
	Итого за Обед	Калорийность-1 872, Белки-74, Жиры-35, Углеводы-332	=

Полдник

100	Выпечка	Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30	=
200	Сок фруктовый		=
	Итого за Полдник	Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30	=

Ужин

70 **Рыба запеченая под сырным суфле** =

яйцо куриное, филе рыбы с/м, майонез, 3,2%, сыр гауда, масло растительное

70 **Куриная котлетка** =

филе-грудки цыпленка бройлера, молоко 3,2%, батон нарезной 0,4кг, масло растительное, соль

70 **Рагу из свинины** =

70 **Рис отварной рассыпчатый** =

рис, масло сливочное 82,5% (10кг), соль,

Ассорти из свежих овощей Углеводы-16

70 **(огурец, помидор, перец, зелень)** =

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп

70 **Морковные слайсы** Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-7 =

200 **Чай с сахаром** =

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129 =

Итого за Ужин Калорийность-839, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-152 =

Ужин 2

20 **Вафли** Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39 =

200 **Молоко в инд. упаковке (шт)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за Ужин 2 Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48 =

Итого за день Калорийность-4 871, Белки-158, Жиры-124, Углеводы-1 200 =

7 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Омлет натуральный с помидором <i>яйцо куриное, молоко 3,2%, помидоры, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	=
50	Ветчина жареная		=
100	Каша геркулесовая диетическая** <i>крупа овсяная "геркулес", соль, сахар-песок</i>		=
50	Шоколадные шарики с молоком <i>молоко 3,2%, шоколадные шарики</i>		=
50	Манник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	=
70	Блинчики с мясом	Калорийность-230, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-18	=
10	Масло сливочное порционное*	Калорийность-75, Жиры-8	=
30	Топинги в ассортименте <i>сметана 20%, кетчуп, горчица, молоко сгущенное, джем</i>		=
5			=
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>		=
20	Сырная и мясная нарезка <i>молоко 3,2%, сахар-песок, какао</i>	Калорийность-482, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-482	=
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 639, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-645	=
<u>Обед</u>			
250	Суп-лапша домашняя с курицей** <i>суповой набор цб, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	=
100	Куриный бульон		=
70	Куриное голень запеченное с паприкой <i>Куриная голень, паприка масло растительное,</i>		=
	Капуста по-столичному с сосисками <i>Капуста б/к, сосиски, томатная паста, морковь, лук.</i>		=
	<i>филе цыпленка бройлера, томат свежий, Сыр, брокколи, цветная капуста, фасоль масло растительное, соль</i>		=

70	Ёжики мясные		=
	<i>яйцо куриное, свинина Говядина, батон нарезной 0,4кг, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), панировочные сухари, мука, масло растительное, соль</i>		
70	Гречка отварная	Калорийность-251, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34	=
	<i>Крупа гречневая, масло сливочное 82,5% (10кг), лук репчатый, морковь, томатная паста, соль</i>		
70	Картофель запеченный	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5	=
	<i>картофель с 1.03-1.09, , масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>		=
40	Салат из болгарского и огурцов**		=
	<i>огурцы свежие, болгарский перец, масло растительное, лук зеленый, укроп, соль</i>		
40	Салат " Столичный**		=
	<i>яйцо куриное, картофель с 1.03-1.09, куриное филе, огурцы свежие, майонез 67% ведро 10л, капуста пекинская, соль</i>		=
30	Топинги в ассортименте		=
	<i>сметана 20%, кетчуп, горчица, молоко сгущенное, джем</i>		
200	Морс/компот в ассортименте	Калорийность-50, Углеводы-12	=
	<i>сахар-песок, ягоды свежемороженые - вишня</i>		
100	Фруктовая тарелка*		=
	<i>бананы, яблоки</i>		=
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161	=
Итого за Обед		Калорийность-1 964, Белки-73, Жиры-32, Углеводы-385	=
<u>Полдник</u>			
100	Выпечка	Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30	=
200	Сок яблочный 0,2		=
Итого за Полдник		Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30	=
<u>Ужин</u>			
70	Гуляш из говядины	Калорийность-147, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-10	=
	<i>говядина б/к, Молоко, сметана, мука, масло растительное, соль</i>		
70	Люля-кебаб куриные		=
	<i>лук, зелень, филе бедра цыпленка бройлера, молоко 3,2%, батон нарезной 0,4кг, соль</i>		
70	Рыба под сырной корочкой		=
	<i>Рыба, сыр, майонез, масло сливочное 82,5% (10кг), соль,</i>		
70	Макаронные изделия отварные**	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-1	=
	<i>макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>		=

Рис отварной

Ассорти из свежих овощей

40 *(огурец, помидор, перец, зелень)* =

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп

40 *Морковные слайсы* Калорийность-17, Углеводы-4 =

200 *Чай с сахаром* =

сахар-песок, чай черный

50 *Батон нарезной* Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129 =

Итого за Ужин Калорийность-886, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-144 =

Ужин 2

20 *Вафли* =

200 *Молоко для детского питания (шт)* Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за день Калорийность-4 894, Белки-165, Жиры-121, Углеводы-1 213 =

8 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	=
50	Манник		=
50	Каша геркулесовая диетическая <small>крупя овсяная "геркулес", соль, сахар-песок</small>		=
100	Каша молочная рисовая		=
70	Сосиски отварные		=
100	Блинчики с творогом	Калорийность-328, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-26	=
10	Масло сливочное порционное*	Калорийность-75, Жиры-8	=
30	Топинги в ассортименте <small>сметана 20%, кетчуп, горчица, молоко сгущеное, джем</small>		=
5	Лимон 5г		=
150	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>		=
150	Какао с молоком** <small>молоко 3,2%, сахар-песок, какао</small>	Калорийность-482, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-482	=
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 603, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-637	=

Обед

100	Рассольник	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	=
	<i>картофель с 1.03-1.09, перловка, морковь, лук репчатый, соленые огурцы, масло растительное, соль, лавровый лист</i>		
100	Суп-крем из овощей		=
70	Биточки мясные	Калорийность-185, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-15	=
	<i>свинина б/к, Говядина лук репчатый, лук, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль</i>		
70	Курица запечённая под сыром	Калорийность-158, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-43	=
	<i>Куриная грудка, лук репчатый, томат свежий, масло растительное, соль</i>		
50	Рыба жареная в сухарях		=
	<i>яйцо куриное, филе рыбы с/м, сухари, , масло растительное</i>		
70	Гречка отварная	Калорийность-251, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34	=
	<i>Гречка,, масло сливочное 82,</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-19	=
	<i>картофель с 1.03-1.09, масло сливочное, молоко, базилик, укроп, соль</i>		
	Салат из свеклы		
	<i>Свекла, масло растительное, петрушка , укроп</i>		
40	Салат из капусты и ветчины	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	≡
	<i>помидоры, ветчина, капуста, огурец, консервир., масло растительное,, соль</i>		
100	Салат из свежих помидоров и перца**	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-6	=
	<i>томат свежий, перец сладкий, лук зеленый, масло растительное, соль</i>		
30	Топинги в ассортименте		=
	<i>сметана 20%, кетчуп, горчица, молоко сгущенное, джем</i>		
200	Морс/компот в ассортименте	Калорийность-50, Углеводы-12	=
	<i>сахар-песок, ягоды свежзамороженные - вишня</i>		
200	Фруктовая тарелка*		=
	<i>бананы, яблоки</i>		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161	=
30	Сухарики	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-51	=
	<i>батон нарезной 0,4кг, масло растительное</i>		
	Итого за Обед	Калорийность-2 745, Белки-105, Жиры-62, Углеводы-488	=

Полдник

100 **Выпечка** Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30 =

200 **Сок яблочный 0,2** =

Итого за Полдник Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30 =

Ужин

70 **Жаркое из говядины** =

говядина б/к, Картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь,, соль

70 **Тефтели в томатном соусе** Калорийность-142, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30 =

Говядина, свинина,, батон нарезной 0,4кг, панировочные сухари, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

70 **Куриные наггетсы** =

70 **Макаронны отарные** Калорийность-73, Белки-2 =

макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

Ассорти из свежих овощей =

40 **(огурец, помидор, перец, зелень)** =

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка , укроп

40 **Морковные слайсы** Калорийность-17, Углеводы-4 =

200 **Чай с сахаром** =

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129 =

Итого за Ужин Калорийность-887, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-163 =

Ужин 2

50 **Печенье** =

200 **Молоко в инд.упаковке (шт)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за день Калорийность-5 640, Белки-199, Жиры-150, Углеводы-1 327 =

9 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

40	Омлет натуральный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	
40	Сосиски жареные		
100	Каша геркулесовая диетическая		
	<i>крупя овсяная "геркулес", соль, сахар-песок</i>		
100	Каша манная		
	<i>молоко 3,2%, пшеница, манка, масло сливочное</i>		
50	Мясная и сырная нарезка		
	<i>крупя манная, молоко сгущенное, сахар-песок, яйцо куриное, масло растительное, разрыхлитель теста</i>		
50	Оладьи		
100	Чай с сахаром		
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
100	Какао с молоком		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-138	

Обед

100	Суп фасолевый с курицей		
	<i>картофель с 1.03-1.09, курица, лук репчатый, Морковь, фасоль, , масло растительное</i>		
100	Суп крем из брокколи		
	<i>Брокколи, морковь, картофель, лук репчатый, соль</i>		
70	Азу из говядины**		
	<i>говядина б/к, лук репчатый, соленые огурцы, масло сливочное 82,5% (10кг), томатная паста, масло растительное, соль</i>		
70	Куриные котлетки		
	<i>цб филе, масло растительное, соль, лук репчатый, панировочные сухари</i>		
50	Рыбные биточки		
	<i>филе рыбы с/м, сыр, помидор,, масло растительное, соль</i>		
70	Картофельное пюре	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8	
	<i>картофель с 1.03-1.09, молоко, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>		
	Гречка отварная		
40	Салат из капусты и моркови		
	<i>Капусты белокачанная, морковь, растительное масло</i>		
40	Салат крабовый с рисом		
	<i>Крабовые палочки, рис, огурцы, кукуруза, лук зеленый, курица, масло растительное</i>		

40 Салат овощнойКалорийность-42, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-3*огурцы, болгарский перец, помидоры, масло растительное, соль***200 Морс/компот в ассортименте**

Калорийность-50, Углеводы-12

*сахар-песок, ягоды свежзамороженные - вишня***100 Фруктовая тарелка****апельсины, яблоки***50 Батон нарезной**Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129**60 Хлеб ржаной**Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7,
Углеводы-161**30 Сухарики**Калорийность-262, Белки-8, Жиры-3,
Углеводы-51*батон нарезной 0,4кг, масло растительное***Итого за Обед** Калорийность-1 840, Белки-66, Жиры-25,
Углеводы-364**Полдник****Выпечка****200 Сок фруктовый (шт)****Итого за Полдник****Ужин****70 Запеченные оладьи из свинины со сметаной***лопатка свиная б/к, сметана 20%, лук репчатый, яйцо, масло растительное***70 Куриные крылья ВВQ**Калорийность-212, Белки-9, Жиры-20,
Углеводы-34*Rhskmz кур, лук репчатый, майонез, Паприка, соль, масло растительное***140 Запеканка из картофеля с мясом****Калорийность-212, Белки-12, Жиры-12,
Углеводы-10*картофель с 1.03-1.09, говядина б/к, лук репчатый, яйцо куриное, соль, масло растительное***70 Рис отварной**

Калорийность-73, Белки-2

*Крупа рисовая, масло растительное, соль***40 Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)***огурцы свежие, укроп***200 Чай с сахаром***сахар-песок, чай черный***50 Батон нарезной**Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129**Итого за Ужин** Калорийность-1 152, Белки-42, Жиры-40,
Углеводы-173**Ужин 2****20 Вафли порционное****200 Молоко в инд. упаковке (шт)**Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9**Итого за Ужин 2** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9**Итого за день** Калорийность-3 889, Белки-137, Жиры-87,
Углеводы-684

10 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост ь питания (руб)
-----------	--------------------	--	--------------------------------

Завтрак

50 **Омлет натуральный с помидорами** Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-1

яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль, помидоры

50 **Каша геркулесовая на воде**

Каша манная на молоке

Блинчики с творогом

50 **Творожная запеканка**

40 **Нарезка колбаса/ветчина**

20 **Сырная нарезка**

5 **Лимон 5г**

150 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

Итого за Завтрак Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-1

Обед

100 **Суп картофельный с курицей**

картофель, курица, морковь, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, лимон

100 **Суп-пюре из разных овощей**** Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5

молоко 3,2%, картофель, Морковь, цветная капуста, лук репчатый, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

70 **Рагу из курицы «По-бразильски»**

Куриное филе, колбаса копченая, лук репчатый, перец болгарский, томатная паста

70 **Ленивые голубцы**

Капуста, говядина, рис, молоко, сметана, томатная паста, соль

Соус «Альфредо с курицей и сыром»

Куриное филе, молоко, сыр

Макаронные изделия отварные**

Калорийность-73, Белки-2

макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль

70 **Гречка отварная**

Калорийность-85, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9

Гречка, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

40 **Салат из капусты и маринованными огурцами**

огурцы маринованными, капуста, укроп

Салат из моркови и сыра

40

Салат «Столичный»*Куриное филе, картофель, морковь, гурцы свежие, горошек консервир., Яйцо, растительное масло, соль*

200

Морс/компот в ассортименте

Калорийность-50, Углеводы-12

сахар-песок, ягоды свежзамороженные - вишня

100

Фруктовая тарелка**бананы, яблоки*

60

Хлеб ржанойКалорийность-756, Белки-35, Жиры-7,
Углеводы-161**Итого за Обед** Калорийность-1 006, Белки-42, Жиры-13,
Углеводы-187**Полдник****Выпечка**

200

Сок фруктовый**Итого за Полдник****Ужин**

50

Рыбные котлеткиКалорийность-46, Белки-7, Жиры-1,
Углеводы-2*филе трески, лук репчатый, яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), соль*

70

Тефтели куриные

140

Плов со свиной***Свинина, морковь., рис, масло растительное, лук репчатый, соль*

70

Картофель, запеченный с паприкой*картофель (10кг),
соль*

70

Лобио из зеленой фасоли с овощами*фасоль стручковая с.м, морковь , петрушка , соль*

200

Чай с сахаром*сахар-песок, чай черный*

50

Батон нарезной**Итого за Ужин**Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129**Ужин 2****Пряники**

200

Молоко в инд. упаковке (шт)**Итого за Ужин 2**Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9**Итого за день** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9Калорийность-1 962, Белки-85, Жиры-36,
Углеводы-352

11 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Скремб классический <i>яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	=
50	Сосиски жареные <i>ветчина, масло растительное</i>	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-32, Углеводы-55	=
100	Каша геркулесовая диетическая <i>крупа овсяная "геркулес", соль, сахар-песок</i>		=
100	Каша манная молочная** <i>молоко 3,2%, крупа манная, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	=
100	Запеканка творожная** <i>яйцо куриное, творог 9%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное 82,5% (10кг), панировочные сухари, сметана 20%, соль</i>		=
50	Блинчики с с вишней		=
10	Мясная нарезка		=
10	Сырная нарезка		=
10	Масло сливочное порционное*	Калорийность-75, Жиры-8	=
30	Топинги в ассортименте <i>сметана 20%, кетчуп, горчица, молоко сгущенное, джем</i>		=
5	Лимон 5г		=
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>		=
200	Какао с молоком** <i>молоко 3,2%, сахар-песок, какао</i>	Калорийность-642, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-642	=
10	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 458, Белки-46, Жиры-70, Углеводы-746	=

Обед

Салат «Лисичка»

Детская морковь по-корейски

70	Салат "Закусочный"	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	=
	<i>Куриное филе, некинский салат, огурцы, зеленый горошек, яйцо</i>		
70	Салат из капусты и болгарского перца		=
200	Суп гороховый		=
	<i>картофель, свекла, суповой набор цб, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, колбаса в/к</i>		
100	Куриный бульон		=
100	Шницель куриный		=
70	Бифштекс с помидором и сыром		=
70	Гуляш из свинины	Углеводы-14	=
	<i>Калорийность-125, Белки-2, Жиры-6,</i>		
	Рис отварной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-1	=
70	Картофель отварной с маслом и зеленью**	Калорийность-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	=
	<i>картофель с 1.03-1.09, масло сливочное 82,5% (10кг), укроп, соль</i>		
200	Морс/компот в ассортименте	Калорийность-50, Углеводы-12	=
	<i>сахар-песок, ягоды свежзамороженные - вишня</i>		
200	Фруктовая тарелка*		=
	<i>бананы, яблоки</i>		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
5	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	=
30	Сухарики	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-51	=
	<i>батон нарезной 0,4кг, масло растительное</i>		

Итого за Обед Калорийность-1 447, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-250 =

Полдник

100 **Выпечка** Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-61 =

200 **Сок фруктовый** =

Итого за Полдник Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-61 =

Ужин

70 **Куриная грудка с помидором** =

Котлетки домашние

140 **Жаркое с говядиной*** =

картофель с 1.03-1.09, говядина., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, укроп

70 **Макароны отварные** Калорийность-251, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34 =

70 **Цветная капуста запеченная**

Ассорти из свежих овощей

40 **(огурец, помидор, перец, зелень)** =

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп

40 **Морковные слайсы** Калорийность-17, Углеводы-4 =

200 **Чай с сахаром** =

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129 =

Итого за Ужин Калорийность-1 157, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-227 =

Ужин 2

30 **Печенье** =

200 **Молоко в инд. упаковке (шт)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 =

Итого за день Калорийность-4 522, Белки-145, Жиры-141, Углеводы-1 293 =

12 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

50	Омлет классический Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-1	
50	Сосиски отварные		
100	Каша геркулесовая диетическая <i>крупя овсяная "геркулес", соль, сахар-песок</i>		
100	Каша рисовая молочная		
50	Блинчики с творогом <i>молоко 3,2%, яйцо куриное, масло сливочное 82,5% (10кг), сахар-песок, масло растительное, сгущ.молоко, соль</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
10	Нарезка колбаса/ветчина <i>колбаса в/к, ветчина</i>		
10	Сырная нарезка		
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	

Итого за Завтрак Калорийность-802, Белки-27, Жиры-17,
Углеводы-139

Обед

100	Суп лапша куриная <i>картофель с 1.03-1.09, суповой набор цб, лапша, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>		
100	Суп пюре из цветной капусты <i>картофель с 1.03-1.09, молоко 3,2%, лук репчатый, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	
70	Свинина в сливочном соусе <i>лопатка свиная б/к, молоко, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>	Калорийность-188, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-30	
70	Пельмени отварные		
70	Куриные ежики в томатном соусе	Калорийность-88, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-25	
70	Макаронные изделия отварные** <i>макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-1	
70	Гречка отварная		

40 **Салат Витаминный**

огурцы свежие, капуста б/к, сельдерей, масло растительное, соль, укроп

40 **Салат из ветчины с кукурузой и огурцом**

Ветчина, свежий, огурец, яйцо кукуруза, кит.капуста, соль

40 **Салат из свежих огурцов**** Калорийность-35, Жиры-4, Углеводы-2

огурцы свежие, перец сладкий, лук зеленый, масло растительное, соль, укроп

200 **Морс/компот в ассортименте** Калорийность-50, Углеводы-12

сахар-песок, ягоды свежемороженые - клубника

100 **Фруктовая тарелка***

апельсины, яблоки

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129

60 **Хлеб ржаной** Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161

Итого за Обед Калорийность-1 910, Белки-76, Жиры-42, Углеводы-370

Полдник

Выпечка

200 **Сок фруктовый**

Итого за Полдник

Ужин

50 **Биточки рыбные****

филе рыбы с/м, лук репчатый, сметана 20%, крупа манная, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

70 **Чахохбили из курицы**

Голень, томат свежий, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное 82,5% (10кг)

140 **Говядина тушеная с овощами**

говядина б/к., морковь, лук репчатый, фасоль стручковая, петрушка, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, масло растительное

70 **Картофельное пюре** Калорийность-155, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19

Овощной микс

Цветная капуста, брокколи, стручковая фасоль, морковь

Ассорти из свежих овощей

40 **(огурец, помидор, перец, зелень)**

огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, укроп

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129

Итого за Ужин Калорийность-810, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-148

Ужин 2

20 **Вафли** Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

200 **Молоко в инд. Упаковке (шт)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Ужин 2 Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48

Итого за день Калорийность-3 815, Белки-133, Жиры-82, Углеводы-705

13 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак50 **Омлет натуральный ****Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-1*яйцо куриное, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль***Каша пшеничная на молоке****Сосиски отварные**100 **Каша геркулесовая диетическая**50 **Оладьи****Нарезка мясная**10 **Нарезка сырная**150 **Чай с сахаром***сахар-песок, чай черный*150 **Какао с молоком**50 **Батон нарезной**Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8,
Углеводы-129**Итого за Завтрак** Калорийность-705, Белки-22, Жиры-12,
Углеводы-130**Обед**100 **Борщ***картофель с 1.03-1.09, капуста,, лук репчатый, морковь, свекла, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное*100 **Бульон куриный**70 **Азу из свинины**Калорийность-175, Белки-7, Жиры-16,
Углеводы-28*Свинина с/м, лук репчатый, соленые огурцы, перец,%, томатная паста, соль, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг)*70 **Курица запечённая в
панировке**Калорийность-101, Белки-9, Жиры-4,
Углеводы-28*Филе бедра, томат свежий, масло растительное, соль*50 **Котлеты рыбные**Калорийность-46, Белки-7, Жиры-1,
Углеводы-2*филе рыбы с/м, лук репчатый, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль*70 **Каша гречневая рассыпчатая**Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-14*крупа гречневая, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, соль*70 **Картофель запечённый с
паприкой**Калорийность-75, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-8*картофель с 1.03-1.09, масло сливочное 82,5% (10кг), молоко 3,2%, соль*40 **Салат из свеклы**Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-3*свекла, масло растительное, соль*40 **Салат из крабовых палочек,
помидором и кукурузой***Крабовые палочки, Китайская капуста, помидор, кукуруза конс.масло растительное, соль***Салат из овощей и капусты**

200 Морс/компот в ассортименте

сахар-песок, ягоды свежемороженые - вишня

200 Фруктовая тарелка*

Апельсины, яблоки

60 Хлеб ржаной

Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7,
Углеводы-161

Итого за Обед Калорийность-1 340, Белки-65, Жиры-38,
Углеводы-256

Полдник

100 Выпечка

Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-61

молоко 3,2%, сахар-песок, яйцо куриное, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, дрожжи, соль

200 Сок фруктовый

Итого за Полдник Калорийность-344, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-61

Ужин

70 Котлеты домашние

Калорийность-148, Белки-9, Жиры-11,
Углеводы-4

лопатка свиная б/к, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг), петрушка, соль

70 Поджарка из курицы

Калорийность-222, Белки-9, Жиры-20,
Углеводы-35

цб бедро, Томатная паста, лук репчатый, соль, масло растительное, масло сливочное 82,5% (10кг)

140 Паста "Карбонара"***

макаронные изделия, ветчина, сыр гауда, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

70 Рис с овощами

Рис, горошек, горошек, морковь, масло сливочное 82,5% (10кг), соль

Морковные слайсы

Ассорти из свежих овощей

**40 (огурец, помидор, перец,
зелень)**

огурцы свежие, томат свежий, укроп

200 Чай с сахаром

сахар-песок, чай черный

Итого за Ужин Калорийность-370, Белки-18, Жиры-31,
Углеводы-39

Ужин 2

50 Печенье

200 Молоко в инд. упаковке (шт)

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за день Калорийность-2 875, Белки-120, Жиры-94,
Углеводы-495

14 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Скрэмбл классический <i>яйцо куриное, сметана 20%, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, лук зеленый</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-1	=
50	Сосиски отварные		
100	Каша овсяная диетическая		
100	Каша Дружба <i>молоко 3,2%, крупа рисовая, пшено,, масло сливочное 82,5% (10кг), сахар-песок, соль</i>		=
70	Манник	Углеводы-26	
50	Блинчики с мясом		=
10	Сырная нарезка		
10	Мясная нарезка		
10	Масло сливочное порционное*	Калорийность-75, Жиры-8	=
5	Лимон 5г		=
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>		=
150	Какао с молоком** <i>молоко 3,2%, сахар-песок, какао</i>	Калорийность-482, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-482	=
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 578, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-638	=

Обед

100	Суп из шпината		=
	<i>Шпинат, картофель с 1.03-1.09, морковь, лук репчатый, сметана 20%, масло растительное, соль</i>		
100	Суп-пюре из овощей**	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	=
	<i>Брокколи, цветная капуста, к картофель с 1.03-1.09, морковь, масло растительное, соль</i>		
70	Соус "Болоньезе**		=
	<i>говядина б/к, лук репчатый, томатная паста, соль, мука, масло растительное</i>		
70	Ватрушка куриная с сырной начинкой	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-11	=
	<i>филе-грудки цыпленка бройлера, сыр твердый, молоко 3,2%, лук репчатый, томат свежий, масло сливочное 82,5% (10кг), масло растительное, яйцо куриное, соль</i>		
70	Жаркое из говядины**		=
	<i>Говядина, картофель, морковь, томатная паста, соль, перец черный молотый</i>		
70	Макаронны отварные**	Калорийность-73, Белки-2	=
	<i>макаронные изделия, масло сливочное 82,5% (10кг), соль</i>		
70	Овощи по-царски	Калорийность-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	=
	<i>Цветная капуста, брокколи, морковь</i>		
40	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)		=
	<i>огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп</i>		
40	Салат из капусты с огурцами и кукурузой**	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	=
	<i>капуста б/к, огурцы свежие, кукуруза консервир., морковь, масло растительное, сахар-песок, соль</i>		
40	Салат «Цезарь»**		=
	<i>Китайская капуста, майонез 67% ведро 10л, филе-грудки цыпленка бройлера, помидоры, сыр гауда, соль</i>		
200	Морс/компот в ассортименте	Калорийность-50, Углеводы-12	=
	<i>сахар-песок, ягоды свежемороженные - вишня</i>		
200	Фруктовая тарелка*		=
	<i>бананы, яблоки</i>		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
60	Хлеб ржаной	Калорийность-756, Белки-35, Жиры-7, Углеводы-161	=

Итого за Обед Калорийность-1 872, Белки-74, Жиры-35, Углеводы-332 =

Полдник

100	Выпечка	Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30	=
200	Сок фруктовый		=
	Итого за Полдник Калорийность-289, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-30 =		

Ужин

70	Рыба запеченая под сырным суфле		=
	<i>филе куриное, филе рыбы с/м, майонез 3,2%, сыр гауда, масло растительное</i>		
70	Куриная котлетка		=
	<i>филе-грудки цыпленка бройлера, молоко 3,2%, батон нарезной 0,4кг, масло растительное, соль</i>		
70	Поджарка из свинины с овощами**		=
	<i>Свинина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, укроп, соль</i>		
70	Рис отварной рассыпчатый с карри**		=
	<i>рис, масло сливочное 82,5% (10кг), соль, приправа карри</i>		
150	Картофельное пюре**	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	=
	<i>картофель, молоко 3,2%, масло сливочное, соль</i>		
70	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор, перец, зелень)		=
	<i>огурцы свежие, томат свежий, перец сладкий, петрушка, укроп</i>		
70	Морковные слайсы	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-7	=
200	Чай с сахаром		=
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
50	Батон нарезной	Калорийность-655, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-129	=
	Итого за Ужин	Калорийность-839, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-152	=
	<u>Ужин 2</u>		
20	Вафли	Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39	=
200	Молоко в инд. упаковке (шт)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	=
	Итого за Ужин 2	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48	=
	Итого за день	Калорийность-4 871, Белки-158, Жиры-124, Углеводы-1 200	=