

СОГЛАСОВАНО:

Директор КОГАОУ ДО ЦДООШ

Е.Н. Перминова

2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

индивидуальный предприниматель

А.А. Блинов

2026 г.



**Примерное 14 - дневное меню
оздоровительного лагеря «Вишкиль»
на летний сезон 2026 г.**

Для возрастной группы детей с 12 лет и старше.

г. Киров

1 день

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	ТТК 0,3	200/5	6,7	6,5	36,8	231,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сырники классические	Фудзавод	120	15,6	7,8	26,4	240,0
Молоко сгущенное	ТТК 869431	20	1,4	1,7	11,2	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с сахаром	ТТК 20	200	0,1	0,0	10,3	41,0
Итого:		635	37,7	29,5	104,6	834,1
ОБЕД						
Борщ Московский со сметаной	Фудзавод	250/10	3,8	4,4	10,4	95,0
Гуляш из говядины	Фудзавод	100	7,0	4,5	6,0	90,0
Пюре картофельное (с молоком)	Фудзавод	200	4,0	7,0	24,0	180,0
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Напиток из изюма	ТТК 0031	200	0,9	0,1	41,5	164,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	46,9	20,3	160,1	990,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Яблоко свежее	ТТК 11125	150	0,5	0,3	22,8	104,0
Печенье промышленного производства	ТТК 8469	50	4,0	9,0	33,5	230,0
Итого:		400	5,1	9,7	88,9	474,0
УЖИН						
Огурцы свежие	ТТК 108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Плов с курицей	Фудзавод	300	13,5	22,5	60,0	510,0
Напиток апельсиновый	ТТК 186	200	0,1	0,0	20,8	84,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	23,4	23,8	107,5	747,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Йогурт питьевой	ТТК 556	200	6,6	5,0	10,6	114,0
Пирожок сдобный с повидлом	ООО Пекарь	60	3,1	7,7	19,7	160,7
Итого:		260	9,7	12,7	30,3	274,7
Итого за день:		3025	122,7	96,1	491,3	3321,3

2 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	ТТК 8.96	200/5	4,8	5,8	39,1	227,0
Йогурт в пластик.стакане (пром.упаковка)		150	4,4	5,3	23,0	156,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Какао с молоком	ТТК 1.02	200	3,8	3,1	15,1	104,0
Итого:		625	21,6	22,6	97,1	676,4
ОБЕД						
Суп куриный с лапшой	Фудзавод	250	5,0	3,8	7,5	75,0
Котлеты Баварские	Фудзавод	100	18,0	23,0	2,0	290,0
Макаронные изделия отварные	ТТК 1.4	200	7,8	5,7	50,4	286,0
Соус томатный	ТТК 15	50	0,3	10,2	2,2	102,0
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток яблочно-лимонный	ТТК 022	200	0,2	0,1	25,9	108,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1110	62,5	47,1	164,1	1323,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Апельсин	ТТК 1826	150	2,6	0,6	22,0	200,0
Сдоба Улитка с конфитюром	ООО Пекарь	75	2,9	15,8	27,5	262,7
Итого:		425	6,1	16,8	82,1	602,7
УЖИН						
Кукуруза консервированная	ТТК 107136	100	3,0	1,3	20,5	112,0
Курица в кисло-сладком соусе	Фудзавод	100	11,0	4,5	10,0	120,0
Греча отварная рассыпчатая	ТТК 105001	200	12,1	8,2	54,8	341,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1.9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	35,2	15,2	125,6	796,4
ВТОРОЙ УЖИН						
Чай с сахаром	ТТК 20	200	0,1	0,0	10,3	41,0
Пряники промышленного производства	ТТК 045	50	4,3	6,3	18,6	151,5
Итого:		250	4,4	6,3	28,9	192,5
Итого за день:		3070	129,8	108,0	497,7	3591,5

3 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	ТТК 5974	200/5	6,4	5,8	59,4	250,0
Блины	Мираторг	100	5,0	12,0	21,0	210,0
Молоко сгущенное	ТТК 869431	20	1,4	1,7	11,2	66,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с лимоном	ТТК 779	200	0,1	0,0	10,0	41,0
Итого:		615	26,8	33,0	121,5	823,1
ОБЕД						
Солянка со сметаной	Фудзавод	250/10	5,3	14,9	6,9	190,0
Бефстроганов из курицы	Фудзавод	100	14,0	6,5	2,5	120,0
Рис отварной	ТТК 105000	200	5,0	10,7	52,7	327,0
Огурцы свежие	ТТК 108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток из кураги	ТТК 0021	200	1,5	0,1	39,3	165,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	57,0	36,6	177,4	1264,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Банан свежий	ТТК 1763	200	18,9	5,5	20,0	211,0
Вафли промышленного производства	ТТК 8462	50	2,5	11,0	34,5	270,0
Итого:		450	22,0	16,9	87,1	621,0
УЖИН						
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Картофель тушеный с мясом	Фудзавод	300	12,0	21,0	30,0	360,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1,9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	21,7	22,2	76,1	597,4
ВТОРОЙ УЖИН						
Кефир	ТТК 7123	200	6,0	5,0	8,0	106,0
Корж молочный	ООО Пекарь	75	5,4	5,1	30,8	190,4
		275	11,4	10,1	38,8	296,4
Итого за день:		3070	139,0	118,8	500,8	3602,5

4 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Запеканка творожная	Фудзавод	100	16,2	11,7	20,6	254,0
Повидло	ТТК 1000963	20	0,0	0,0	12,6	53,0
Каша молочная «Дружба»	ТТК 79279	200/5	5,5	6,1	33,7	211,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с сахаром	ТТК 20	200	0,1	0,0	10,3	41,0
Итого:		595	30,4	26,3	97,1	748,4
ОБЕД						
Рассольник Петербургский со сметаной	Фудзавод	250/10	1,5	3,2	11,6	82,0
Котлеты нежные	Фудзавод	100	21,0	14,0	1,5	210,0
Греча отварная рассыпчатая	ТТК 105001	200	12,1	8,2	54,8	341,0
Соус томатный	ТТК 15	50	0,3	10,2	2,2	102,0
Зеленый горошек консервированный	ТТК 108793	100	4,8	0,2	7,5	52,0
Напиток апельсиновый	ТТК 186	200	0,1	0,0	20,8	84,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1120	70,4	40,0	170,9	1318,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Груша	ТТК 11111	150	0,7	0,3	24,3	116,0
Печенье промышленного производства	ТТК 8469	50	4,0	9,0	33,5	230,0
Итого:		400	5,3	9,7	90,4	486,0
УЖИН						
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Курица в кисло-сладком соусе	Фудзавод	100	11,0	4,5	10,0	120,0
Макаронные изделия отварные	ТТК 1,4	200	7,8	5,7	50,4	286,0
Напиток из изюма	ТТК 0031	200	0,9	0,1	41,5	164,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	29,4	11,5	128,6	723,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Молочный продукт Снежок	ТТК 557	200	5,4	5,0	21,6	153,0
Плюшка Солнышко с маком	ООО Пекарь	75	5,6	5,3	30,3	187,4
Итого:		275	11,0	10,3	51,9	340,4
Итого за день:		3050	146,4	97,8	538,8	3617,3

5 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	ТТК 20	200/5	7,2	7,9	31,6	226,0
Сырники классические	фудзавод	120	15,6	7,8	26,4	240,0
Молоко сгущенное	ТТК 869431	20	1,4	1,7	11,2	66,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Какао с молоком	ТТК 1.02	200	3,8	3,1	15,1	104,0
Итого:		635	41,9	34,0	104,2	892,1
ОБЕД						
Борщ Московский со сметаной	фудзавод	250/10	3,8	4,4	10,4	95,0
Фрикадельки мясные в томатном соусе	Фудзавод	100	9,5	13,6	5,4	177,0
Бобовые отварные	ТТК 09000	200	22,2	6,9	51,1	353,0
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Напиток лимонный	ТТК 513	200	0,1	0,0	20,2	82,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	66,8	29,2	165,3	1168,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Мандарины	ТТК 86972	150	1,6	0,6	23,1	146,0
Пряники промышленного производства	ТТК 045	50	4,3	6,3	18,6	151,5
Итого:		400	6,5	7,3	74,3	437,5
УЖИН						
Кукуруза консервированная	ТТК 107136	100	3,0	1,3	20,5	112,0
Плов с курицей	фудзавод	300	13,5	22,5	60,0	510,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1,9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	25,6	25,0	120,8	845,4
ВТОРОЙ УЖИН						
Йогурт питьевой	ТТК 556	200	6,6	5,0	10,6	114,0
Плюшка Новомосковская с сахаром	ООО Пекарь	75	6,7	5,9	26,4	185,1
Итого:		275	13,3	10,9	37,0	299,1
Итого за день:		3040	154,1	106,4	501,6	3642,7

6 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Макаронные изделия с тертым сыром	ТТК 200	200/15	11,9	15,4	50,6	391,0
Омлет натуральный	Фудзавод	100	9,0	8,0	2,0	120,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с лимоном	ТТК 779	200	0,1	0,0	10,0	41,0
Итого:		585	29,6	31,9	82,5	741,4
ОБЕД						
Суп куриный с лапшой	Фудзавод	250	5,0	3,8	7,5	75,0
Гуляш из говядины	Фудзавод	100	7,0	4,5	6,0	90,0
Макаронные изделия отварные	ТТК 1.4	200	7,8	5,7	50,4	286,0
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток яблочно-лимонный	ТТК 022	200	0,2	0,1	25,9	108,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1060	51,3	18,4	165,8	1021,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Яблоко свежее	ТТК 11125	150	0,5	0,3	22,8	104,0
Вафли промышленного производства	ТТК 8462	50	2,5	11,0	34,5	270,0
Итого:		400	3,6	11,7	89,9	514,0
УЖИН						
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Азу с говядиной	Фудзавод	300	16,5	13,5	30,0	330,0
Напиток из кураги	ТТК 0021	200	1,5	0,1	39,3	165,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	27,6	14,8	98,1	647,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Кефир	ТТК 7123	200	6,0	5,0	8,0	106,0
Пирожок сдобный с повидлом	ООО Пекарь	60	3,1	7,7	19,7	160,7
Итого:		260	9,1	12,7	27,7	266,7
Итого за день:		2965	121,1	89,5	464,1	3191,6

7 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	ТТК 0,3	200/5	6,7	6,5	36,8	231,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Йогурт в пластик.стакане (пром.упаковка)		150	4,4	5,3	23,0	156,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Какао с молоком	ТТК 1.02	200	3,8	3,1	15,1	104,0
Итого:		645	28,8	28,4	94,7	747,1
ОБЕД						
Солянка со сметаной	Фудзавод	250/10	5,3	14,9	6,9	190,0
Курица в кисло-сладком соусе	Фудзавод	100	11,0	4,5	10,0	120,0
Булгур отварной	ТТК 7879	200	0,0	7,8	38,0	268,0
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток из изюма	ТТК 0031	200	0,9	0,1	41,5	164,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	48,4	31,6	172,4	1204,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Апельсин	ТТК 1826	150	2,6	0,6	22,0	200,0
Печенье промышленного производства	ТТК 8469	50	4,0	9,0	33,5	230,0
Итого:		400	7,2	10,0	88,1	570,0
УЖИН						
Кукуруза консервированная	ТТК 107136	100	3,0	1,3	20,5	112,0
Фрикадельки мясные в томатном соусе	Фудзавод	100	9,5	13,6	5,4	177,0
Рис отварной	ТТК 105000	200	5,0	10,7	52,7	327,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1,9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	26,6	26,8	118,9	839,5
ВТОРОЙ УЖИН						
Чай с лимоном	ТТК 779	200	0,1	0,0	10,0	41,0
Ватрушка сдобная с картофелем	ООО Пекарь	60	3,0	13,7	14,9	195,0
Итого:		260	3,1	13,7	24,9	236,0
Итого за день:		3035	114,1	110,5	499,0	3597,2

8 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	ТТК 8,96	200/5	4,8	5,8	39,1	227,0
Блины	Мираторг	100	5,0	12,0	21,0	210,0
Молоко сгущенное	ТТК 869431	20	1,4	1,7	11,2	66,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с сахаром	ТТК 20	200	0,1	0,0	10,3	41,0
Итого:		595	20,0	27,9	101,5	733,4
ОБЕД						
Борщ Московский со сметаной	фудзавод	250/10	3,8	4,4	10,4	95,0
Котлеты Домашние	Фудзавод	100	19,0	25,0	1,5	300,0
Пюре картофельное (с молоком)	Фудзавод	200	4,0	7,0	24,0	180,0
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток апельсиновый	ТТК 186	200	0,1	0,0	20,8	84,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	58,1	40,8	132,7	1121,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Банан свежий	ТТК 1763	200	18,9	5,5	20,0	211,0
Корж молочный	ООО Пекарь	75	5,4	5,1	30,8	190,4
Итого:		425	24,9	11,0	83,4	541,4
УЖИН						
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Оладьи из куры	Фудзавод	100	14,0	19,0	4,0	240,0
Макаронные изделия отварные	ТТК 1,4	200	7,8	5,7	50,4	286,0
Соус томатный	ТТК 15	50	0,3	10,2	2,2	102,0
Напиток лимонный	ТТК 513	200	0,1	0,0	20,2	82,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		710	31,8	36,1	105,7	862,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Молочный продукт Снежок	ТТК 557	200	5,4	5,0	21,6	153,0
Пряники промышленного производства	ТТК 045	50	4,3	6,3	18,6	151,5
Итого:		250	9,7	11,3	40,2	304,5
Итого за день:		3050	144,5	127,1	463,4	3563,7

9 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	ТТК 5974	200/5	6,4	5,8	59,4	250,0
Запеканка творожная	Фудзавод	100	16,2	11,7	20,6	254,0
Повидло	ТТК 1000963	20	0,0	0,0	12,6	53,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Какао с молоком	ТТК 1.02	200	3,8	3,1	15,1	104,0
Итого:		615	40,3	34,1	127,6	917,1
ОБЕД						
Суп Венский со сметаной	Фудзавод	250/10	6,5	13,2	7,8	170,0
Котлеты нежные	Фудзавод	100	21,0	14,0	1,5	210,0
Греча отварная рассыпчатая	ТТК 105001	200	12,1	8,2	54,8	341,0
Соус томатный	ТТК 15	50	0,3	10,2	2,2	102,0
Зеленый горошек консервированный	ТТК 108793	100	4,8	0,2	7,5	52,0
Напиток из кураги	ТТК 0021	200	1,5	0,1	39,3	165,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1120	76,7	50,1	185,5	1487,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Груша	ТТК 11111	150	0,7	0,3	24,3	116,0
Вафли промышленного производства	ТТК 8462	50	2,5	11,0	34,5	270,0
Итого:		400	3,8	11,7	91,4	526,0
УЖИН						
Огурцы свежие	ТТК 108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Картофель тушеный с мясом	Фудзавод	300	12,0	21,0	30,0	360,0
Напиток яблочно-лимонный	ТТК 022	200	0,2	0,1	25,9	108,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	21,9	22,4	82,6	621,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Йогурт питьевой	ТТК 556	200	6,6	5,0	10,6	114,0
Сдоба Выборгская с конфитюром и штрейзельной крошкой	ООО Пекарь	75	6,0	4,6	31,4	191,3
Итого:		275	12,6	9,6	42,0	305,3
Итого за день:		3070	155,4	127,9	529,1	3857,8

10 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		г	г	г	г	Ккал
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	ТТК 79279	200/5	5,5	6,1	33,7	211,0
Омлет натуральный	Фудзавод	100	9,0	8,0	2,0	120,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Чай с лимоном	ТТК 779	200	0,1	0,0	10,0	41,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Итого:		575	23,2	22,6	65,6	561,4
ОБЕД						
Суп Гороховый с копченостями	Фудзавод	250	10,0	10,0	20,0	213,0
Бефстроганов из курицы	Фудзавод	100	14,0	6,5	2,5	120,0
Пюре картофельное (с молоком)	Фудзавод	200	4,0	7,0	24,0	180,0
Кукуруза консервированная	ТТК 107136	100	3,0	1,3	20,5	112,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1.9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1060	61,7	29,1	156,7	1157,2
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Мандарины	ТТК 86972	150	1,6	0,6	23,1	146,0
Печенье промышленного производства	ТТК 8469	50	4,0	9,0	33,5	230,0
Итого:		400	6,2	10,0	89,2	516,0
УЖИН						
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Котлеты Баварские	Фудзавод	100	18,0	23,0	2,0	290,0
Рис отварной	ТТК 105000	200	5,0	10,7	52,7	327,0
Соус томатный	ТТК 15	50	0,3	10,2	2,2	102,0
Напиток из изюма	ТТК 0031	200	0,9	0,1	41,5	164,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		710	33,8	45,2	127,3	1035,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Кефир	ТТК 7123	200	6,0	5,0	8,0	106,0
Круассан слоеный с начинкой вареная сгущенка	ООО Пекарь	75	6,8	10,1	26,7	221,3
Итого:		275	12,8	15,1	34,7	327,3
Итого за день:		3020	137,7	121,9	473,4	3597,7

11 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	ТТК 20	200/5	7,2	7,9	31,6	226,0
Сырники классические	Фудзавод	120	15,6	7,8	26,4	240,0
Молоко сгущенное	ТТК 869431	20	1,4	1,7	11,2	66,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с сахаром	ТТК 20	200	0,1	0,0	10,3	41,0
Итого:		635	38,2	30,9	99,4	829,1
ОБЕД						
Рассольник Петербургский со сметаной	Фудзавод	250/10	1,5	3,2	11,6	82,0
Гуляш из говядины	Фудзавод	100	7,0	4,5	6,0	90,0
Макаронные изделия отварные	ТТК 1,4	200	7,8	5,7	50,4	286,0
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток лимонный	ТТК 513	200	0,1	0,0	20,2	82,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	47,7	17,7	164,2	1002,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Яблоко свежее	ТТК 11125	150	0,5	0,3	22,8	104,0
Пирожок сдобный с вареной сгущенкой	ООО Пекарь	60	3,5	8,5	20,0	167,6
Итого:		410	4,6	9,2	75,4	411,6
УЖИН						
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Курица в кисло-сладком соусе	Фудзавод	100	11,0	4,5	10,0	120,0
Булгур отварной	ТТК 7879	200	0,0	7,8	38,0	268,0
Напиток апельсиновый	ТТК 186	200	0,1	0,0	20,8	84,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	20,8	13,5	97,7	624,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Молочный продукт Снежок	ТТК 557	200	5,4	5,0	21,6	153,0
Пряники промышленного производства	ТТК 045	50	4,3	6,3	18,6	151,5
Итого:		250	9,7	11,3	40,2	304,5
Итого за день:		3025	120,9	82,6	477,0	3172,6

12 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Макаронные изделия с тертым сыром	ТТК 200	200/15	11,9	15,4	50,6	391,0
Йогурт в пластик.стакане (пром.упаковка)		150	4,4	5,3	23,0	156,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Какао с молоком	ТТК 1,02	200	3,8	3,1	15,1	104,0
Итого:		635	28,7	32,2	108,6	840,4
ОБЕД						
Борщ Московский со сметаной	фудзавод	250/10	3,8	4,4	10,4	95,0
Оладьи из куры	Фудзавод	100	14,0	19,0	4,0	240,0
Пюре картофельное (с молоком)	Фудзавод	200	4,0	7,0	24,0	180,0
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Напиток яблочно-лимонный	ТТК 022	200	0,2	0,1	25,9	108,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	53,2	34,8	142,5	1084,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Апельсин	ТТК 1826	150	2,6	0,6	22,0	200,0
Вафли промышленного производства	ТТК 8462	50	2,5	11,0	34,5	270,0
Итого:		400	5,7	12,0	89,1	610,0
УЖИН						
Кукуруза консервированная	ТТК 107136	100	3,0	1,3	20,5	112,0
Плов с курицей	фудзавод	300	13,5	22,5	60,0	510,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1,9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	25,6	25,0	120,8	845,5
ВТОРОЙ УЖИН						
Чай с сахаром	ТТК 20	200	0,1	0,0	10,3	41,0
Плюшка Солнышко с маком	ООО Пекарь	75	5,6	5,3	30,3	187,4
Итого:		275	5,6	5,3	40,6	228,4
Итого за день:		3040	118,8	109,3	501,5	3608,9

13 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		г	г	г	г	Ккал
ЗАВТРАК						
Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	ТТК 0,3	200/5	6,7	6,5	36,8	231,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Блины	Мираторг	100	5,0	12,0	21,0	210,0
Молоко сгущенное	ТТК 869431	20	1,4	1,7	11,2	66,0
Сыр	ТТК 7400	20	5,3	5,1	0,0	66,7
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Чай с лимоном	ТТК 779	200	0,1	0,0	10,0	41,0
Итого:		615	27,2	33,8	98,9	804,1
ОБЕД						
Солянка со сметаной	Фудзавод	250/10	5,3	14,9	6,9	190,0
Фрикадельки мясные в томатном соусе	Фудзавод	100	9,5	13,6	5,4	177,0
Макаронные изделия отварные	ТТК 1,4	200	7,8	5,7	50,4	286,0
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Напиток из кураги	ТТК 0021	200	1,5	0,1	39,3	165,0
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1070	55,3	38,7	178,0	1280,6
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Банан свежий	ТТК 1763	200	18,9	5,5	20,0	211,0
Печенье промышленного производства	ТТК 8469	50	4,0	9,0	33,5	230,0
Итого:		400	23,5	14,9	86,1	581,0
УЖИН						
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Азу с говядиной	фудзавод	300	16,5	13,5	30,0	330,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1,9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	26,2	14,7	76,1	567,5
ВТОРОЙ УЖИН						
Йогурт питьевой	ТТК 556	200	6,6	5,0	10,6	114,0
Пирожок сдобный с повидлом	ООО Пекарь	60	3,1	7,7	19,7	160,7
Итого:		260	9,7	12,7	30,3	274,7
Итого за день:		3005	141,8	114,8	469,4	3507,9

14 день

Наименование блюд		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
ЗАВТРАК		г	г	г	г	Ккал
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	ТТК 8,96	200/5	4,8	5,8	39,1	227,0
Запеканка творожная	Фудзавод	100	16,2	11,7	20,6	254,0
Повидло	ТТК 1000963	20	0,0	0,0	12,6	53,0
Масло сливочное	ТТК 344	10	0,1	7,3	0,1	66,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	40	5,3	0,7	11,0	71,9
Хлеб ржаной	ТТК 73	20	3,2	0,4	8,8	51,5
Какао с молоком	ТТК 1,02	200	3,8	3,1	15,1	104,0
Итого:		595	28,6	23,2	68,2	827,4
ОБЕД						
Суп куриный с лапшой	Фудзавод	250	5,0	3,8	7,5	75,0
Котлеты рыбные	Фудзавод	100	18,0	6,0	7,0	150,0
Рис отварной	ТТК 105000	200	5,0	10,7	52,7	327,0
Соус томатный	ТТК 15	50	0,3	10,2	2,2	102,0
Помидор свежий	ТТК 10890	100	0,6	0,0	5,8	14,0
Компот из свежих плодов	ТТК 1,9	200	0,1	0,0	17,3	84,6
Хлеб пшеничный	ТТК 107898	120	16,2	2,4	33,0	216,0
Хлеб ржаной	ТТК 74	90	14,4	1,9	39,4	231,6
Итого:		1110	54,5	31,2	157,4	1200,2
ПОЛДНИК						
Нектар фруктовый (промышленная упаковка)		200	0,6	0,4	32,6	140,0
Груша	ТТК 11111	150	0,7	0,3	24,3	116,0
Ватрушка сдобная с картофелем	ООО Пекарь	60	3,0	13,7	14,9	195,0
Итого:		410	4,3	14,4	71,8	451,0
УЖИН						
Огурцы свежие	ТТК108969	100	0,7	0,1	3,6	15,0
Бефстроганов из курицы	Фудзавод	100	14,0	6,5	2,5	120,0
Греча отварная рассыпчатая	ТТК 105001	200	12,1	8,2	54,8	341,0
Напиток лимонный	ТТК 513	200	0,1	0,0	20,2	82,0
Хлеб пшеничный	ТТК 72	20	2,7	0,4	5,5	36,0
Хлеб ржаной	ТТК 849546	40	6,4	0,8	17,5	102,9
Итого:		660	35,9	15,9	104,2	696,9
ВТОРОЙ УЖИН						
Кефир	ТТК 7123	200	6,0	5,0	8,0	106,0
Пряники промышленного производства	ТТК 045	50	4,3	6,3	18,6	151,5
Итого:		250	10,3	11,3	26,6	257,5
Итого за день:		3025	133,7	96,1	428,2	3432,9

