



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Мошковская СОШ:

Л.Г.Осипова

Приказ №33 от 30.03.2022г.

**14-дневное меню  
лагеря с дневным пребыванием детей  
на базе МБОУ Мошковская СОШ  
(6,5 – 14 лет)**

**I НЕДЕЛЯ**

**День 1**

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |   |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                       |                     |              |               |                                  |
| 182       | Каша жидкая молочная (пшеничная)            | 210                   | 11,72               | 7,51         | 37,05         | 285                              |
| 379       | Кофейный напиток с молоком                  | 200                   | 2,68                | 3,17         | 15,95         | 100,60                           |
|           | Хлеб пшеничный                              | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |   |                       | <b>14,67</b>        | <b>12,96</b> | <b>67,01</b>  | <b>449,68</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                                 |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(помидоры)      | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 104       | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 200/250               | 6,59                | 8,89         | 13,5          | 159,8                            |
| 302       | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами        | 230                   | 8,64                | 8,82         | 20,88         | 209                              |
| 376       | Кисель из концентрата                       | 200                   | 0,14                | 0,18         | 19,22         | 112,36                           |
|           | Хлеб ржаной                                 | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |   |                       | <b>15,83</b>        | <b>20,22</b> | <b>70,58</b>  | <b>562,83</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |                       | <b>30,50</b>        | <b>33,18</b> | <b>137,59</b> | <b>1012,51</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>                  |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                               | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |

**День 2**

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда          | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                             |                       |                     |              |               |                                  |
| 183       | Каша жидкая молочная из<br>гречневой крупы | 210                   | 12,99               | 9,09         | 35,18         | 295                              |
| 376       | Чай с сахаром                              | 200/15                | 0,02                | 0,07         | 15,0          | 60                               |
|           | Хлеб пшеничный                             | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |  |                       | <b>12,38</b>        | <b>11,44</b> | <b>64,19</b>  | <b>419,08</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                                |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(огурцы)       | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 88        | Щи из свежей капусты с<br>картофелем       | 200/250               | 10,06               | 6,37         | 8,26          | 157,04                           |
| 229       | Рыба, тушенная в томате с<br>овощами       | 100                   | 4,95                | 9,75         | 3,8           | 105                              |
| 304       | Рис отварной                               | 150                   | 5,37                | 3,65         | 36,68         | 209,7                            |
| 1008      | Напиток лимонный                           | 200                   | 0                   | 2,4          | 49,75         | 224,52                           |
|           | Хлеб ржаной                                | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |  |                       | <b>20,84</b>        | <b>24,5</b>  | <b>115,47</b> | <b>777,93</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      |                       | <b>33,22</b>        | <b>35,94</b> | <b>179,66</b> | <b>1197,01</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>                 |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                              | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |

День 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал |                |
|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|        |                                     |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |                |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                      |                 |                     |              |              |                               |                |
| 182    | Каша жидкая молочная (рисовая)      | 210             | 10,72               | 5,1          | 33,42        | 251                           |                |
| 382    | Какао с молоком                     | 200             | 3,54                | 4,08         | 17,58        | 118,6                         |                |
|        | Хлеб пшеничный                      | 30              | 0,27                | 2,28         | 14,01        | 64,08                         |                |
|        |                                     |                 | <b>14,53</b>        | <b>11,46</b> | <b>65,01</b> | <b>433,68</b>                 |                |
|        | <b>ОБЕД</b>                         |                 |                     |              |              |                               |                |
| 71     | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60              | 0,12                | 0,66         | 2,28         | 13,2                          |                |
| 87     | Суп с рыбными консервами            | 200/250         | 8,41                | 8,6          | 14,33        | 172,25                        |                |
| 259    | Жаркое по-домашнему                 | 200/230         | 23,78               | 21,29        | 21,79        | 387,7                         |                |
| 868    | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0                   | 0,04         | 24,76        | 94,2                          |                |
|        | Хлеб ржаной                         | 30              | 0,34                | 1,67         | 14,7         | 68,47                         |                |
|        |                                     |                 | <b>32,65</b>        | <b>32,26</b> | <b>77,86</b> | <b>735,82</b>                 |                |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                 |                     | <b>47,18</b> | <b>43,72</b> | <b>142,87</b>                 | <b>1169,50</b> |
|        | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>          |                 |                     |              |              |                               |                |
| 338    | Фрукты свежие                       | 150             | 0,76                | 2,26         | 28,5         | 141,76                        |                |

День 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал |               |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|        |                                   |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                     |              |              |                               |               |
| 182    | Каша жидкая молочная (овсяная)    | 210             | 12,83               | 7,82         | 34,27        | 285                           |               |
| 379    | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 2,68                | 3,17         | 15,95        | 100,60                        |               |
|        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 0,27                | 2,28         | 14,01        | 64,08                         |               |
|        |                                   |                 | <b>15,78</b>        | <b>13,27</b> | <b>64,23</b> | <b>449,68</b>                 |               |
|        | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                     |              |              |                               |               |
| 71     | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60              | 0,12                | 0,66         | 2,28         | 13,2                          |               |
| 102    | Суп картофельный с горохом        | 200/250         | 8,88                | 9,83         | 16,8         | 169,34                        |               |
| 246    | Гуляш из отварной курицы          | 70/85           | 12,99               | 12,55        | 4,01         | 30,52                         |               |
| 202    | Макароны изделия отварные         | 100/150         | 5,79                | 5,46         | 30,45        | 195,7                         |               |
| 376    | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,02                | 0,07         | 15,0         | 60                            |               |
|        | Хлеб ржаной                       | 30              | 0,34                | 1,67         | 14,7         | 68,47                         |               |
|        |                                   |                 | <b>28,14</b>        | <b>30,24</b> | <b>83,24</b> | <b>524,03</b>                 |               |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |                 |                     | <b>43,92</b> | <b>43,51</b> | <b>147,47</b>                 | <b>973,71</b> |
|        | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>        |                 |                     |              |              |                               |               |
| 338    | Фрукты свежие                     | 150             | 0,76                | 2,26         | 28,5         | 141,76                        |               |

День 5

| № рец.                     | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                            |  |                 | жиры                | белки        | углеводы      |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |  |                 |                     |              |               |                               |
| 182                        | Каша жидкая молочная (пшениная)          | 210             | 11,72               | 7,51         | 37,05         | 285                           |
| 382                        | Какао с молоком                          | 200             | 3,54                | 4,08         | 17,58         | 118,6                         |
|                            | Хлеб пшеничный                           | 30              | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                         |
|                            |  |                 | <b>15,53</b>        | <b>25,46</b> | <b>68,64</b>  | <b>467,68</b>                 |
| <b>ОБЕД</b>                |  |                 |                     |              |               |                               |
| 71                         | Овощи натуральные свежие (помидоры)      | 60              | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                          |
| 82                         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250         | 8,58                | 7,66         | 17,14         | 176,42                        |
| 246                        | Гуляш из отварной курицы                 | 70/85           | 12,99               | 12,55        | 4,01          | 30,52                         |
| 302                        | Каша рассыпчатая                         | 100             | 4,06                | 5,75         | 25,76         | 162,5                         |
| 376                        | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,02                | 0,07         | 15,0          | 60                            |
|                            | Хлеб ржаной                              | 30              | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                         |
|                            |  |                 | <b>26,11</b>        | <b>28,36</b> | <b>78,89</b>  | <b>511,11</b>                 |
|                            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                 | <b>41,64</b>        | <b>53,82</b> | <b>147,53</b> | <b>978,79</b>                 |
| <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b> |  |                 |                     |              |               |                               |
| 338                        | Фрукты свежие                            | 150             | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                        |

День 6

| № рец.                     | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                            |   |                 | жиры                | белки        | углеводы      |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |   |                 |                     |              |               |                               |
| 183                        | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 210             | 12,99               | 9,09         | 35,18         | 295                           |
| 379                        | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 2,68                | 3,17         | 15,95         | 100,60                        |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 30              | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                         |
|                            |   |                 | <b>15,04</b>        | <b>14,57</b> | <b>65,14</b>  | <b>459,68</b>                 |
| <b>ОБЕД</b>                |   |                 |                     |              |               |                               |
| 71                         | Овощи натуральные свежие (огурцы)       | 60              | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                          |
| 169                        | Борщ с капустой и картофелем            | 200/250         | 3,93                | 1,45         | 100,2         | 82                            |
| 259                        | Жаркое по-домашнему                     | 200/230         | 23,78               | 21,29        | 21,79         | 387,7                         |
| 1008                       | Напиток лимонный                        | 200             | 0                   | 2,4          | 49,75         | 224,52                        |
|                            | Хлеб ржаной                             | 30              | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                         |
|                            |   |                 | <b>28,17</b>        | <b>27,47</b> | <b>188,72</b> | <b>775,89</b>                 |
|                            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |                 | <b>43,21</b>        | <b>42,04</b> | <b>253,86</b> | <b>1235,57</b>                |
| <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b> |   |                 |                     |              |               |                               |
| 338                        | Фрукты свежие                           | 150             | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                        |

7 день - ВЫХОДНОЙ

## II НЕДЕЛЯ

### День 8

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |               |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы     |                                  |               |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                       |                     |              |              |                                  |               |
| 182       | Каша жидкая молочная (рисовая)         | 210                   | 10,72               | 5,1          | 33,42        | 251                              |               |
| 376       | Чай с сахаром                          | 200/15                | 0,02                | 0,07         | 15,0         | 60                               |               |
|           | Хлеб пшеничный                         | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01        | 64,08                            |               |
|           |  |                       | <b>11,01</b>        | <b>7,45</b>  | <b>62,43</b> | <b>375,08</b>                    |               |
|           | <b>ОБЕД</b>                            |                       |                     |              |              |                                  |               |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(помидоры) | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28         | 13,2                             |               |
| 96        | Рассольник ленинградский               | 200/250               | 7,2                 | 2,7          | 13,35        | 123,9                            |               |
| 302       | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами   | 230                   | 8,64                | 8,82         | 20,88        | 209                              |               |
| 376       | Кисель из концентрата                  | 200                   | 0,14                | 0,18         | 19,22        | 112,36                           |               |
|           | Хлеб ржаной                            | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7         | 68,47                            |               |
|           |  |                       | <b>16,44</b>        | <b>14,03</b> | <b>70,43</b> | <b>526,93</b>                    |               |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |                       |                     | <b>27,45</b> | <b>21,48</b> | <b>132,86</b>                    | <b>902,01</b> |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>             |                       |                     |              |              |                                  |               |
| 338       | Фрукты свежие                          | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5         | 141,76                           |               |

### День 9

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |                |
|-----------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|
|           |                                      |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |                |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                       |                     |              |               |                                  |                |
| 182       | Каша жидкая молочная (овсяная)       | 210                   | 12,83               | 7,82         | 34,27         | 285                              |                |
| 382       | Какао с молоком                      | 200                   | 3,54                | 4,08         | 17,58         | 118,6                            |                |
|           | Хлеб пшеничный                       | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |                |
|           |                                      |                       | <b>16,64</b>        | <b>14,18</b> | <b>65,86</b>  | <b>467,68</b>                    |                |
|           | <b>ОБЕД</b>                          |                       |                     |              |               |                                  |                |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(огурцы) | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |                |
| 87        | Суп с рыбными консервами             | 200/250               | 8,41                | 8,6          | 14,33         | 172,25                           |                |
| 246       | Гуляш из отварной курицы             | 70/85                 | 12,99               | 12,55        | 4,01          | 30,52                            |                |
| 202       | Макароны изделия отварные            | 100/150               | 5,79                | 5,46         | 30,45         | 195,7                            |                |
| 1008      | Напиток лимонный                     | 200                   | 0                   | 2,4          | 49,75         | 224,52                           |                |
|           | Хлеб ржаной                          | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |                |
|           |                                      |                       | <b>27,65</b>        | <b>25,88</b> | <b>115,52</b> | <b>704,66</b>                    |                |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                       |                     | <b>44,29</b> | <b>10,06</b>  | <b>181,38</b>                    | <b>1172,34</b> |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>           |                       |                     |              |               |                                  |                |
| 338       | Фрукты свежие                        | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |                |

День 10

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                       |                     |              |               |                                  |
| 182       | Каша жидкая молочная (пшенная)         | 210                   | 11,72               | 7,51         | 37,05         | 285                              |
| 376       | Чай с сахаром                          | 200/15                | 0,02                | 0,07         | 15,0          | 60                               |
|           | Хлеб пшеничный                         | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |  |                       | <b>12,01</b>        | <b>9,86</b>  | <b>66,06</b>  | <b>409,08</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                            |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(помидоры) | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 102       | Суп картофельный с горохом             | 200/250               | 8,88                | 9,83         | 16,8          | 169,34                           |
| 229       | Рыба, тушенная в томате с<br>овощами   | 100                   | 4,95                | 9,75         | 3,8           | 105                              |
| 128       | Картофельное пюре                      | 150                   | 9,62                | 3,26         | 18,89         | 181,5                            |
| 868       | Компот из смеси сухофруктов            | 200                   | 0                   | 0,04         | 24,76         | 94,2                             |
|           | Хлеб ржаной                            | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |  |                       | <b>23,91</b>        | <b>25,21</b> | <b>81,23</b>  | <b>631,71</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |                       | <b>35,92</b>        | <b>35,07</b> | <b>147,29</b> | <b>1040,79</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>             |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                          | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |

День 11

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда          | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                             |                       |                     |              |               |                                  |
| 183       | Каша жидкая молочная из<br>гречневой крупы | 210                   | 12,99               | 9,09         | 35,18         | 295                              |
| 379       | Кофейный напиток с молоком                 | 200                   | 2,68                | 3,17         | 15,95         | 100,60                           |
|           | Хлеб пшеничный                             | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |  |                       | <b>15,94</b>        | <b>14,54</b> | <b>65,14</b>  | <b>459,68</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                                |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(огурцы)       | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 144       | Суп из овощей с фасолью                    | 200/250               | 8,04                | 7,89         | 14,6          | 162,8                            |
| 243       | Сосиски отварные                           | 80                    | 16                  | 8,32         | 16,96         | 179,2                            |
| 304       | Рис отварной                               | 150                   | 5,37                | 3,65         | 36,68         | 209,7                            |
| 376       | Чай с сахаром                              | 200/15                | 0,02                | 0,07         | 15,0          | 60                               |
|           | Хлеб ржаной                                | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |  |                       | <b>29,89</b>        | <b>22,26</b> | <b>100,22</b> | <b>693,37</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      |                       | <b>45,83</b>        | <b>36,80</b> | <b>165,36</b> | <b>1153,05</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>                 |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                              | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |

День 12

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                       |                     |              |               |                                  |
| 182       | Каша жидкая молочная (рисовая)         | 210                   | 10,72               | 5,1          | 33,42         | 251                              |
| 382       | Какао с молоком                        | 200                   | 3,54                | 4,08         | 17,58         | 118,6                            |
|           | Хлеб пшеничный                         | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |  |                       | <b>14,53</b>        | <b>11,46</b> | <b>65,01</b>  | <b>433,68</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                            |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(помидоры) | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 87        | Суп с рыбными консервами               | 200/250               | 8,41                | 8,6          | 14,33         | 172,25                           |
| 259       | Жаркое по-домашнему                    | 200/230               | 23,78               | 21,29        | 21,79         | 387,7                            |
| 868       | Компот из смеси сухофруктов            | 200                   | 0                   | 0,04         | 24,76         | 94,2                             |
|           | Хлеб ржаной                            | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |  |                       | <b>32,65</b>        | <b>32,26</b> | <b>77,86</b>  | <b>735,82</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |                       | <b>47,18</b>        | <b>43,72</b> | <b>142,87</b> | <b>1169,50</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>             |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                          | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |

День 13

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |                                      |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                       |                     |              |               |                                  |
| 182       | Каша жидкая молочная (овсяная)       | 210                   | 12,83               | 7,82         | 34,27         | 285                              |
| 379       | Кофейный напиток с молоком           | 200                   | 2,68                | 3,17         | 15,95         | 100,60                           |
|           | Хлеб пшеничный                       | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |                                      |                       | <b>15,78</b>        | <b>13,27</b> | <b>64,23</b>  | <b>449,68</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                          |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(огурцы) | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 102       | Суп картофельный с горохом           | 200/250               | 8,88                | 9,83         | 16,8          | 169,34                           |
| 246       | Гуляш из отварной курицы             | 70/85                 | 12,99               | 12,55        | 4,01          | 30,52                            |
| 202       | Макаронные изделия отварные          | 100/150               | 5,79                | 5,46         | 30,45         | 195,7                            |
| 376       | Чай с сахаром                        | 200/15                | 0,02                | 0,07         | 15,0          | 60                               |
|           | Хлеб ржаной                          | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |                                      |                       | <b>28,14</b>        | <b>30,24</b> | <b>83,24</b>  | <b>537,23</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                       | <b>43,92</b>        | <b>43,51</b> | <b>147,47</b> | <b>986,91</b>                    |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>           |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                        | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |

День 14

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|           |  |                       | жиры                | белки        | углеводы      |                                  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                       |                     |              |               |                                  |
| 182       | Каша жидкая молочная (пшенная)         | 210                   | 11,72               | 7,51         | 37,05         | 285                              |
| 379       | Кофейный напиток с молоком             | 200                   | 2,68                | 3,17         | 15,95         | 100,60                           |
|           | Хлеб пшеничный                         | 30                    | 0,27                | 2,28         | 14,01         | 64,08                            |
|           |  |                       | <b>14,67</b>        | <b>12,96</b> | <b>67,01</b>  | <b>449,68</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                            |                       |                     |              |               |                                  |
| 71        | Овощи натуральные свежие<br>(помидоры) | 60                    | 0,12                | 0,66         | 2,28          | 13,2                             |
| 88        | Щи из свежей капусты с<br>картофелем   | 200/250               | 10,06               | 6,37         | 8,26          | 157,04                           |
| 246       | Гуляш из отварной курицы               | 70/85                 | 12,99               | 12,55        | 4,01          | 30,52                            |
| 202       | Макароны изделия отварные              | 100/150               | 5,79                | 5,46         | 30,45         | 195,7                            |
| 376       | Кисель из концентрата                  | 200                   | 0,14                | 0,18         | 19,22         | 112,36                           |
|           | Хлеб ржаной                            | 30                    | 0,34                | 1,67         | 14,7          | 68,47                            |
|           |  |                       | <b>29,44</b>        | <b>26,89</b> | <b>78,92</b>  | <b>577,29</b>                    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |                       | <b>44,11</b>        | <b>39,85</b> | <b>145,93</b> | <b>1026,97</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК (СОЦЗАЩИТА)</b>             |                       |                     |              |               |                                  |
| 338       | Фрукты свежие                          | 150                   | 0,76                | 2,26         | 28,5          | 141,76                           |