

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель Каширин Дмитрий Викторович

Каширин Д.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Частоозерская средняя общеобразовательная школа"

Потрехалова С.А.



Перспективное четырнадцатидневное меню летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей МБОУ "Частоозерская средняя общеобразовательная школа"

2024 год

с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Выход г.	Белок г.	Жир г.	Углеводы г.	Калорийность блюда,ккал	Калорийность ккал
День № 1	ЗАВТРАК						
№ 183	Каша гречневая молочная	200	8.87	4.87	31.4	202.67	520.68
№ 14	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
№ 15	Сыр	15	3.48	4.29	0.3	54.00	
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	
№ 338	Фрукт (мандарин/апельсин)	200	0.24		13.56	55.20	
	ОБЕД						
№ 45	Салат из капусты с морковью	60	0.8	3.65	5.11	78.32	726.2
№ 102	Суп гороховый	200	5.5	2.75	6.5	72.75	
№ 291	Плов (курица)	200	16.4	12.8	13.6	316.92	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 359	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		25.3	101.60	
	Итого:	1365	41.44	41.31	152.05		1246.88
День № 2	ЗАВТРАК						
№ 173	Каша пшенная молочная	200	17.8	10.38	30.4	283.34	688.25
№ 382	Какао с молоком	200	3.08	0.56	15.1	80.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Печенье 2шт.	20	1.7	2.26	13.94	82.9	
№ 338	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	ОБЕД						
№ 131	Горошек зелёный отварной (консерв.)	60	5.19	2.61	13.34	97.14	1170.00
№ 82	Борщ со сметаной	200	5.77	15.74	34.98	332.00	
№ 309	Макароны отварные	150	5.5	4.41	34.8	209.9	
№ 290	Гуляш из курицы	90	12.16	13.9	2.05	181.97	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 389	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	

	Итого:	1410	59.22	62.34	252.17		1858.25
День №3	ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка творожная	150	17.5	29.55	36.45	468.00	772.6
	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8.00	36.20	
№ 376	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 71	Свежий огурец (нарезка)	60	0.35		0.95	6.00	939.86
№ 112	Суп куриный с вермишелью	200	8.22	8.9	50.2	348.80	
№ 312	Картофельное пюре	150	2.83	4.83	20.42	137.25	
№ 261	Печень тушеная в соусе	90	13.50	9.2	8.6	171.2	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
	Итого:	1345	52.81	58.51	236.98		1712.46
День № 4	ЗАВТРАК						
№ 181	Каша манная молочная	200	11.3	0.7	73.3	344.70	682.46
№ 379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Йогурт порционный	100	5.8	5.00	8.00	106.00	
№ 389	Напиток сокосодержащий пакетированный	200	0.6	0.24	10.08	44.8	
	ОБЕД						
№ 49	Салат витаминный с раст.маслом	60	0.5	3.66	3.16	47.64	1038.45
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	8.78	11.12	61.56	339.2	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 375	Чай Каркаде	200	0.1		15.00	57.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1490	55.61	48.53	271.54		1720.91
День № 5	ЗАВТРАК						
№ 174	Каша рисовая молочная	200	15.6	9.64	43.2	321.96	

№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	790.81
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Пряник	40	1.92	1.12	31.1	134.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 129	Свекла отварная (третья) с раст.маслом	60	0.84	3.61	4.96	55.68	874.8
№ 96	Рассольник по - Ленинградски	200	5.03	8.6	30.8	220.72	
№ 202	Вермишель отварная	150	5.5	4.41	34.8	209.90	
№ 278	Тефтели припущенные	100	6.96	7.78	9.11	134.29	
№ 359	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		25.3	101.60	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1440	45.08	47.16	261.13		1665.61
День № 6	ЗАВТРАК						
№ 210	Омлет натуральный	150	18.36	30.95	2.45	361.73	683.74
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
№ 15	Сыр	15	3.48	4.29	0.3	54.00	
№ 338	Фрукт (апельсин)	200	0.24		13.56	55.2	
	ОБЕД						
№ 131	Горошек зелёный отварной (консерв.)	60	5.19	2.61	13.34	97.14	784.30
№ 99	Суп из овощей	200	2.75	4.5	9.00	87.5	
№ 139	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1365	50.05	75.51	143.34		1468.04
День № 7	ЗАВТРАК						
№ 175	Каша "Дружба" молочная	200	6.13	10.95	37.28	272.19	
№ 382	Какао с молоком	200	3.08	0.56	15.1	80.40	

№ 14	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	677.1
	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Печенье 2шт.	20	1.7	2.26	13.94	82.9	
№ 338	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	ОБЕД						
№ 59	Салат из моркови с яблоком	60	1.28	8.09	2.56	86.4	1159.26
№ 82	Борщ со сметаной	200	5.77	15.74	34.98	332.00	
№ 309	Макароны отварные	150	5.5	4.41	34.8	209.90	
№ 260	Гуляш из курицы	90	12.16	13.9	2.05	181.97	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 389	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
	Итого:	1410	41.64	68.39	248.27		1836.36
День № 8	ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка творожная	150	17.5	29.55	36.45	468.00	772.6
№ 376	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8.00	36.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 71	Свежий огурец (нарезка)	60	0.35		0.95	6.00	1002.12
№ 112	Суп куриный с вермишелью	200	8.22	8.9	50.2	348.8	
№ 259	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14.06	33.71	18.95	437.71	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 375	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Чай Каркаде	200	0.1		15.00	57.00	
	Итого:	1305	50.34	78.19	211.21		1774.72
День № 9	ЗАВТРАК						
№ 173	Каша "Геркулес" молочная	200	8.7	10.9	32.5	262.90	600.66
№ 379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Йогурт порционный	100	5.8	5.00	8.00	106.00	
№ 389	Напиток сокодержажий пакетированный	200	0.6	0.24	10.8	44.8	

	ОБЕД						
№ 49	Салат витаминный с раст.маслом	60	0.5	3.66	3.16	47.64	1188.11
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	8.78	11.12	61.56	399.2	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 359	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		25.3	101.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1490	53.01	58.73	241.76		1788.77
День №10	ЗАВТРАК						
№ 174	Каша рисовая молочная	200	15.6	9.64	43.2	321.96	780.81
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Пряник	40	1.92	1.12	31.1	134.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	112.04	
	ОБЕД						
№ 129	Свекла отварная (тертая) с раст.маслом	60	0.84	3.61	4.96	55.68	969.58
№ 96	Рассольник по-Ленинградски	200	5.03	8.6	30.8	220.72	
№ 202	Вермишель отварная	150	5.5	4.41	34.8	209.9	
№ 278	Тефтели припущенные	100	6.96	7.78	9.11	134.29	
№ 389	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1440	46.14	47.35	283.09		1750.39
День №11	ЗАВТРАК						
№ 120	Суп молочный с макар. изделиями	200	5.6	5.4	15.4	129.00	451.01
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
№ 15	Сыр	15	3.48	4.29	0.3	54.00	
№ 338	Фрукт (мандарин/апельсин)	200	0.24		13.56	55.2	
	ОБЕД						

№ 45	Салат из капусты с морковью	60	0.8	3.65	5.11	78.32	744.6
№ 102	Суп гороховый	200	5.5	2.75	6.5	72.75	
№ 291	Плов (курица)	200	16.4	12.8	13.6	316.92	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
	Итого:	1365	38.45	40.29	140.87		1195.61
День №12	ЗАВТРАК						
№ 73	Каша пшенная молочная	200	17.8	10.38	30.4	283.34	688.25
№ 382	Какао с молоком	200	3.08	0.56	15.1	80.4	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Печенье 2 шт.	20	1.7	2.26	13.94	82.9	
№ 338	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	ОБЕД						
№ 131	Горошек зеленый (отварной) консерв.	60	5.19	2.61	13.34	97.14	991.93
№ 82	Борщ со сметаной	200	5.77	15.74	34.98	332.00	
№ 143	Рагу овощное	150	1.71	3.34	10.65	79.51	
№ 278	Тефтели припущенные	100	6.96	7.78	9.11	134.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 389	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
	Итого:	1410	50.23	55.15	234.08		1680.18
День №13	ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка творожная	150	17.5	29.55	36.45	468.00	772.6
	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8	36.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 71	Свежий огурец нарезка	60	0.35		0.95	6.00	
№ 112	Суп куриный с вермишелью	200	8.22	8.9	50.2	348.8	
№ 312	Картофельное пюре	150	2.83	4.83	20.42	137.25	

№ 261	Печень тушеная в соусе	90	13.5	9.2	8.6	171.2	939.86
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
Итого:		1345	52.81	58.51	236.98		1702.46
День №14	ЗАВТРАК						
№ 181	Каша манная молочная	200	11.3	0.7	73.3	344.7	682.46
№ 378	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Йогурт порционный	100	5.8	5.00	8.00	106.00	
№ 389	Напиток сокодержущий пакетированный	200	0.6	0.24	10.08	44.8	
ОБЕД							
№ 49	Салат витаминный с раст.маслом	60	0.5	3.66	3.16	47.64	1038.71
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	8.78	11.12	61.56	339.2	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 375	Чай Каркаде	200	0.1		15.00	57.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
Итого:		1490	55.61	485.3	271.54		1721.17

с 11 лет и старше

	Наименование блюда	Выход г.	Белок г.	Жир г.	Углеводы г.	Калорийность блюда,ккал	Калорийность ккал
День № 1	ЗАВТРАК						
№ 183	Каша гречневая молочная	200	8.87	4.87	31.4	202.67	520.68
№ 14	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
№ 15	Сыр	15	3.48	4.29	0.3	54.00	
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	
№ 338	Фрукт (мандарин/апельсин)	200	0.24		13.56	55.20	
	ОБЕД						
№ 45	Салат из капусты с морковью	60	0.8	3.65	5.11	78.32	726.2
№ 102	Суп гороховый	200	5.5	2.75	6.5	72.75	
№ 291	Плов (курица)	200	16.4	12.8	13.6	316.92	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 359	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		25.3	101.60	
	Итого:	1365	41.44	41.31	152.05		1246.88
День № 2	ЗАВТРАК						
№ 173	Каша пшенная молочная	200	17.8	10.38	30.4	283.34	688.25
№ 382	Какао с молоком	200	3.08	0.56	15.1	80.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Печенье 2шт.	20	1.7	2.26	13.94	82.9	
№ 338	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	ОБЕД						
№ 131	Горошек зелёный отварной (консерв.)	60	5.19	2.61	13.34	97.14	1232.20
№ 82	Борщ со сметаной	200	5.77	15.74	34.98	332.00	
№ 309	Макароны отварные	180	6.6	5.29	41.76	251.88	
№ 290	Гуляш из курицы	100	13.51	15.44	2.28	202.19	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 389	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	

	Итого:	1450	61.67	64.76	259.36		1920.45
День №3	ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка творожная	150	17.5	29.55	36.45	468.00	772.6
№ 376	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8.00	36.20	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 338	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 71	Свежий огурец (нарезка)	60	0.35		0.95	6.00	986.33
№ 112	Суп куриный с вермишелью	200	8.22	8.9	50.2	348.80	
№ 312	Картофельное пюре	180	3.40	5.80	24.5	164.70	
№ 261	Печень тушенная в соусе	100	15.00	10.22	9.56	190.22	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 349	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
	Итого:	1385	54.88	60.5	242.03		1758.93
День № 4	ЗАВТРАК						
№ 181	Каша манная молочная	200	11.3	0.7	73.3	344.70	682.46
№ 379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 389	Йогурт порционный	100	5.8	5.00	8.00	106.00	
	Напиток сокосодержащий пакетированный	200	0.6	0.24	10.08	44.8	
	ОБЕД						
№ 49	Салат витаминный с раст.маслом	60	0.5	3.66	3.16	47.64	1085.08
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	8.78	11.12	61.56	339.2	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.7	4.92	47.81	278.23	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 375	Чай Каркаде	200	0.1		15.00	57.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1520	57.41	49.35	279.51		1767.54
День № 5	ЗАВТРАК						
№ 174	Каша рисовая молочная	200	15.6	9.64	43.2	321.96	

№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	790.81
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Пряник	40	1.92	1.12	31.1	134.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 129	Свекла отварная (третья) с раст.маслом	60	0.84	3.61	4.96	55.68	916.78
№ 96	Рассольник по - Ленинградски	200	5.03	8.6	30.8	220.72	
№ 202	Вермишель отварная	180	6.6	5.29	41.76	251.88	
№ 278	Тефтели припущенные	100	6.96	7.78	9.11	134.29	
№ 359	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		25.3	101.60	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1470	46.18	48.04	268.09		1707.59
День № 6	ЗАВТРАК						
№ 210	Омлет натуральный	180	22.03	37.14	2.94	434.08	756.09
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
№ 15	Сыр	15	3.48	4.29	0.3	54.00	
№ 338	Фрукт (апельсин)	200	0.24		13.56	55.2	
	ОБЕД						
№ 131	Горошек зелёный отварной (консерв.)	60	5.19	2.61	13.34	97.14	806.83
№ 99	Суп из овощей	200	2.75	4.5	9.00	87.5	
№ 139	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1425	54.1	82.67	146.66		1562.92
День № 7	ЗАВТРАК						
№ 175	Каша "Дружба" молочная	200	6.13	10.95	37.28	272.19	
№ 382	Какао с молоком	200	3.08	0.56	15.1	80.40	

№ 14	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	677.1
	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Печенье 2шт.	20	1.7	2.26	13.94	82.9	
№ 338	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	ОБЕД						
№ 59	Салат из моркови с яблоком	60	1.28	8.09	2.56	86.4	1221.46
№ 82	Борщ со сметаной	200	5.77	15.74	34.98	332.00	
№ 309	Макароны отварные	180	6.6	5.29	41.76	251.88	
№ 260	Гуляш из курицы	100	13.51	15.44	2.28	202.19	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 389	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
	Итого:	1450	44.09	70.81	255.46		1898.56
День № 8	ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка творожная	150	17.5	29.55	36.45	468.00	772.6
№ 376	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8.00	36.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 71	Свежий огурец (нарезка)	60	0.35		0.95	6.00	1002.12
№ 112	Суп куриный с вермишелью	200	8.22	8.9	50.2	348.8	
№ 259	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14.06	33.71	18.95	437.71	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
№ 375	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Чай Каркаде	200	0.1		15.00	57.00	
	Итого:	1305	50.34	78.19	211.21		1774.72
День № 9	ЗАВТРАК						
№ 173	Каша "Геркулес" молочная	200	8.7	10.9	32.5	262.90	600.66
№ 379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Йогурт порционный	100	5.8	5.00	8.00	106.00	
№ 389	Напиток сокодержажий пакетированный	200	0.6	0.24	10.8	44.8	

	ОБЕД						
№ 49	Салат витаминный с раст.маслом	60	0.5	3.66	3.16	47.64	1234.48
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	8.78	11.12	61.56	399.2	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.68	4.92	47.81	278.23	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 359	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		25.3	101.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1520	54.79	59.55	249.73		1835.14
День №10	ЗАВТРАК						
№ 174	Каша рисовая молочная	200	15.6	9.64	43.2	321.96	780.81
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Пряник	40	1.92	1.12	31.1	134.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	112.04	
	ОБЕД						
№ 129	Свекла отварная (тертая) с раст.маслом	60	0.84	3.61	4.96	55.68	1011.56
№ 96	Рассольник по-Ленинградски	200	5.03	8.6	30.8	220.72	
№ 202	Вермишель отварная	180	6.6	5.29	41.76	251.88	
№ 278	Тефтели припущенные	100	6.96	7.78	9.11	134.29	
№ 389	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
	Итого:	1470	47.24	48.23	290.05		1792.37
День №11	ЗАВТРАК						
№ 120	Суп молочный с макар. изделиями	200	5.6	5.4	15.4	129.00	451.01
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
№ 15	Сыр	15	3.48	4.29	0.3	54.00	
№ 338	Фрукт (мандарин/апельсин)	200	0.24		13.56	55.2	
	ОБЕД						

№ 45	Салат из капусты с морковью	60	0.8	3.65	5.11	78.32	744.6
№ 102	Суп гороховый	200	5.5	2.75	6.5	72.75	
№ 291	Плов (курица)	200	16.4	12.8	13.6	316.92	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
	Итого:	1365	38.45	40.29	140.87		1195.61
День №12	ЗАВТРАК						
№ 73	Каша пшенная молочная	200	17.8	10.38	30.4	283.34	688.25
№ 382	Какао с молоком	200	3.08	0.56	15.1	80.4	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.2	66.45	
	Печенье 2 шт.	20	1.7	2.26	13.94	82.9	
№ 338	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	ОБЕД						
№ 131	Горошек зеленый (отварной) консерв.	60	5.19	2.61	13.34	97.14	1007.83
№ 82	Борщ со сметаной	200	5.77	15.74	34.98	332.00	
№ 143	Рагу овощное	180	2.05	4.01	12.78	95.41	
№ 278	Тефтели припущенные	100	6.96	7.78	9.11	134.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 389	Компот плодово-ягодный	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
	Итого:	1440	50.57	55.82	236.21		1696.08
День №13	ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка творожная	150	17.5	29.55	36.45	468.00	772.6
	Сгущенное молоко	15	1.08	1.28	8	36.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
№ 376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	
№ 338	Фрукт (банан)	200	3.00	0.6	26.16	122.04	
	ОБЕД						
№ 71	Свежий огурец нарезка	60	0.35		0.95	6.00	
№ 112	Суп куриный с вермишелью	200	8.22	8.9	50.2	348.8	
№ 312	Картофельное пюре	180	3.4	5.8	24.5	164.7	

№ 261	Печень тушеная в соусе	100	15	10.22	9.56	190.22	986.33
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.3		30.7	124.00	
Итого:		1385	54.88	60.5	242.02		1758.93
День №14	ЗАВТРАК						
№ 181	Каша манная молочная	200	11.3	0.7	73.3	344.7	682.46
№ 378	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	86.36	
	Йогурт порционный	100	5.8	5.00	8.00	106.00	
№ 389	Напиток сокодержущий пакетированный	200	0.6	0.24	10.08	44.8	
ОБЕД							
№ 49	Салат витаминный с раст.маслом	60	0.5	3.66	3.16	47.64	1085.08
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	8.78	11.12	61.56	339.2	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.68	4.92	47.81	278.23	
№ 268	Котлета припущенная	100	10.5	16.9	4.15	210.4	
№ 375	Чай Каркаде	200	0.1		15.00	57.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.47	1.19	10.24	57.57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.21	2.7	15.48	95.04	
Итого:		1520	57.39	486.12	279.51		1767.54