ИП Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы № _____

12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ, ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. ОРСКА

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
							K	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
	1 день																			
	Завтрак																			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165,01	126,6	84,31	13,42	79,08	0,35	17,28	14,4	32,04	0,47	0,05	0,1	0,34	1,45	0,37
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52
	Итого за 'Завтрак'		**17,11**	**15,38**	**101,67**	**605,10**	**490,2**	**298,64**	**68,64**	**289,86**	**2,36**	**53,88**	**44,2**	**90,79**	**1,44**	**0,16**	**0,37**	**1,19**	**4,64**	**1,19**
	Обед																			
3	Нарезка из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,55	0,07	2,98	12,90	87,75	15,25	8,35	26,96	0,38	0	28,58	4,86	0,07	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	5,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,01	6,84	26,77	182,31	213,8	13,87	108,09	157,97	3,71	0	5,11	1,14	0,45	0,21	0,1	2,03	4,09	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	15,00	16,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	38,8	2,57	0,25	18,20	86,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
	Итого за 'Обед'		**31,04**	**31,97**	**125,63**	**817,93**	**1612**	**107,87**	**185,28**	**431,02**	**14**	**2,7**	**1141,5**	**218,1**	**4,98**	**0,47**	**0,35**	**7,08**	**13,7**	**30,2**
	Итого за день		**48,15**	**47,45**	**207,30**	**1423,02**	**2102**	**406,52**	**253,92**	**720,88**	**16,4**	**56,58**	**1185,7**	**308,89**	**6,42**	**0,63**	**0,71**	**8,27**	**18,4**	**31,4**
	Завтрак																			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	6,67	26,24	105,05	187,9	94,24	45,27	150,48	1,11	19,44	16,56	36,09	0,56	0,13	0,12	0,32	2,08	0,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/3	Печенье в ассортименте	40	5,60	5,40	36,68	215,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0
	Итого за 'Завтрак'		**21,49**	**19,90**	**87,90**	**532,34**	**296,9**	**216,01**	**61,57**	**313,28**	**3,07**	**149,44**	**60,76**	**173,29**	**2,25**	**0,19**	**0,34**	**0,7**	**4,89**	**0,44**
	Обед																			
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,70	3,62	5,90	56,75	148,4	20,52	7,09	12,91	0,56	0	11,64	1,86	1,65	0,02	0,02	0,29	0,39	17,4
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	120,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0

12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	9,76	30,81	4,81	326,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28
2	Хлеб пшеничный	36,3	2,40	0,24	17,02	81,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
	Итого за 'Обед'		**28,10**	**43,31**	**129,70**	**899,42**	**1661**	**186,21**	**118,13**	**366,09**	**6,24**	**13,82**	**1640**	**343,41**	**8,12**	**0,6**	**0,31**	**4,58**	**10,4**	**144,45**
	Итого за день		**46,58**	**63,22**	**217,60**	**1411,76**	**1958**	**402,22**	**179,7**	**679,37**	**9,31**	**163,26**	**1700,8**	**516,7**	**10,37**	**0,79**	**0,65**	**5,28**	**15,3**	**144,9**
	3 день																			
	Завтрак																			
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	8,74	30,31	180,99	158,6	104,56	24,57	165,21	0,66	17,28	14,4	32,04	0,58	0,09	0,11	0,84	2,28	0,37
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,43	2,42	8,34	63,44	108,6	87,45	9,98	62,78	0,09	15	6,75	16,5	0	0,03	0,1	0,06	0,6	0,39
	Итого за 'Завтрак'		**16,88**	**15,36**	**103,00**	**574,33**	**434,3**	**293,79**	**59,1**	**330,66**	**1,68**	**44,88**	**30,15**	**62,64**	**1,49**	**0,19**	**0,35**	**1,6**	**4,92**	**1,06**
	Обед																			
8/1	Икра свекольная	60	0,94	4,34	6,18	64,30	126,4	18,84	11,78	25,4	0,72	0	37,34	7,62	2,07	0,01	0,02	0,09	0,29	0,59
14/2	Суп картофельный с крупой гречневой и сметаной	200	2,85	4,75	18,55	185,34	368,5	17,39	36,81	71,49	1,29	3	780,16	167,39	1,98	0,1	0,06	1,1	2,09	5,21
3/3	Картофельное пюре	170	3,52	4,15	25,02	180,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,51	2,93	6,18
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	18,20	8,37	197,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
2	Хлеб пшеничный	34	2,25	0,22	15,95	76,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
648	Кисель витаминизированный.	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
	Итого за 'Обед'		**24,95**	**32,54**	**105,51**	**838,02**	**1854**	**145,8**	**122,14**	**359,62**	**8,77**	**65,15**	**914,07**	**264,5**	**6,04**	**0,38**	**0,36**	**8,03**	**15**	**28,36**
	Итого за день		**46,84**	**47,90**	**208,51**	**1412,35**	**2288**	**439,59**	**181,23**	**690,29**	**10,4**	**110,03**	**944,22**	**327,14**	**7,52**	**0,57**	**0,71**	**9,64**	**19,9**	**29,42**
	4 день																			
	Завтрак																			
18/1	Огурец свежий порционный	40	0,31	0,04	1,37	6,24	55,27	9,02	5,49	16,46	0,24	0	23,52	4	0,04	0,01	0,02	0,08	0,12	3,92
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,74	5,84	35,11	224,07	58,89	82,36	10,24	80,76	0,84	24,84	23,04	46,17	0,97	0,05	0,04	0,44	2,25	0,03
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
16/1	Вафли в ассортименте	40	1,56	12,24	25,48	215,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**12,55**	**25,68**	**88,11**	**630,72**	**127,1**	**96,31**	**16,41**	**101,45**	**1,15**	**64,84**	**77,1**	**95,29**	**1,12**	**0,07**	**0,07**	**0,53**	**2,41**	**4,91**
	Обед																			
21/1	Нарезка из свежих огурцов и томатов	60	0,57	0,09	2,60	12,53	129,9	11,83	10,21	19,98	0,46	0	267,46	45,38	0,25	0,03	0,02	0,21	0,31	10,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32
4/90	Плов из мяса кур (филе)	230	18,09	16,11	34,08	392,37	155,1	24,59	38,08	170,1	1,76	30,65	1885,6	375,86	2,85	0,07	0,1	6,23	13	1,18
2	Хлеб пшеничный	37,3	2,47	0,25	17,49	83,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80

10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38
	Итого за 'Обед'		**28,60**	**21,54**	**113,78**	**785,54**	**910,1**	**114,27**	**97,45**	**307,39**	**5,31**	**30,65**	**3106,5**	**596,66**	**6,25**	**0,38**	**0,28**	**7,88**	**16,3**	**134,1**
	Итого за день		**46,15**	**47,42**	**201,89**	**1416,26**	**1037**	**210,59**	**113,87**	**408,84**	**6,46**	**95,49**	**3183,6**	**691,95**	**7,37**	**0,45**	**0,35**	**8,41**	**18,8**	**139,01**
	5 день																			
	Завтрак																			
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,89	5,94	31,30	192,84	160,7	88,55	34,94	131,11	0,95	19,44	22,32	37,17	0,15	0,13	0,1	0,52	2,24	0,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	28,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
	Итого за 'Завтрак'		**17,63**	**20,40**	**86,07**	**546,65**	**235,4**	**201,08**	**43,92**	**259,14**	**2,1**	**145,44**	**63,86**	**170,09**	**0,52**	**0,16**	**0,31**	**0,63**	**4,53**	**1,4**
	Обед																			
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	3,58	3,06	45,80	134,1	22,61	8,51	19,62	0,34	0	19,05	3,12	1,64	0,02	0,02	0,29	0,39	17,88
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,94	364,6	20,86	20,75	58,53	0,78	2,4	1165,8	246,68	1,96	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77
32/3	Рагу из овощей	160	11,67	5,24	38,50	317,76	514,9	40,63	36,65	72,77	1,14	0	5346	1010,52	2,11	0,1	0,08	1,22	1,92	11,32
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	164,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
2	Хлеб пшеничный	42,2	2,79	0,28	19,79	94,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
18/1	Компот из замороженых ягод (клубника)	200	0,15	0,07	8,12	32,17	28,52	7,22	3,13	4	0,23	0	4,8	1	0,1	0	0,01	0,05	0,08	4,8
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
	Итого за 'Обед'		**30,54**	**27,38**	**115,81**	**871,73**	**1556**	**150,69**	**96,22**	**259,01**	**7,3**	**41,63**	**6598,5**	**1343,25**	**7,66**	**0,29**	**0,27**	**5,66**	**13,1**	**54,79**
	Итого за день		**48,17**	**47,78**	**209,88**	**1418,38**	**1791**	**351,77**	**140,14**	**518,15**	**9,41**	**187,07**	**6662,4**	**1513,34**	**8,18**	**0,45**	**0,58**	**6,29**	**17,6**	**56,2**
	6 день																			
	Завтрак																			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8,58	26,52	165,01	126,6	84,31	13,42	79,08	0,35	17,28	14,4	32,04	0,47	0,05	0,1	0,34	1,45	0,37
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	6,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
	Итого за 'Завтрак'		**16,45**	**17,95**	**93,49**	**531,08**	**304,9**	**189,68**	**38,66**	**184,29**	**1,34**	**41,88**	**35,94**	**68,76**	**1,44**	**0,13**	**0,24**	**1,05**	**3,51**	**1,63**
	Обед																			
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	3,66	6,37	60,55	169,9	11	12,16	27,3	0,42	0	1218,8	243,69	1,69	0,03	0,03	0,38	0,69	2,47
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	24,47	170,91	200,4	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	1,07	0,43	0,19	0,1	1,9	3,83	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	90	13,50	12,62	9,64	257,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	40,2	2,66	0,26	18,85	90,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0

16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,04	0,43	0,66	20,24
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
	Итого за 'Обед'		**29,67**	**24,00**	**111,64**	**874,21**	**1632**	**172,89**	**203,51**	**444,76**	**8,98**	**4,82**	**2807**	**563,91**	**8,12**	**0,46**	**0,38**	**6,78**	**13,1**	**148,46**
	Итого за день		**43,12**	**34,94**	**225,14**	**1455,29**	**1937**	**362,57**	**242,16**	**629,05**	**10,3**	**46,7**	**2842,9**	**632,67**	**9,56**	**0,59**	**0,62**	**7,82**	**16,6**	**150,09**
	7 день																			
	Завтрак																			
200	Каша молочная "Дружба"	150	6,62	6,78	20,31	170,52	152,4	93,55	27,1	112,25	0,59	30,67	21,11	34,56	0,13	0,09	0,12	0,43	1,67	0,39
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	6,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
	Итого за 'Завтрак'		**19,10**	**18,13**	**79,98**	**596,85**	**364,4**	**317,24**	**56,49**	**363,5**	**1,24**	**90,87**	**60,01**	**113,15**	**0,99**	**0,15**	**0,44**	**0,89**	**6,05**	**1,22**
	Обед																			
16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,66	21,97	31,8	0,41	0	6938,4	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	200	5,15	3,84	17,58	119,88	414,8	28,38	26,75	87,56	1,24	39	1189,9	277,95	0,77	0,11	0,11	0,9	2,14	5,03
46/3	Макаронные изделия отварные	160	6,66	9,17	26,38	176,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	90	8,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
	Итого за 'Обед'		**27,62**	**23,47**	**122,64**	**820,19**	**1581**	**154,87**	**119,05**	**366,67**	**8,45**	**91,44**	**10562**	**2038,14**	**5,63**	**0,36**	**0,38**	**7,18**	**14,8**	**24,52**
	Итого за день		**46,72**	**47,60**	**207,62**	**1417,04**	**1945**	**472,12**	**175,55**	**730,17**	**9,69**	**182,31**	**10622**	**2151,29**	**6,62**	**0,5**	**0,82**	**8,07**	**20,8**	**25,73**
	8 день																			
	Завтрак																			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	6,67	26,24	185,05	187,9	94,24	45,27	150,48	1,11	19,44	16,56	36,09	0,56	0,13	0,12	0,32	2,08	0,37
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	9,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**19,68**	**18,11**	**94,32**	**592,91**	**358,3**	**198,59**	**69,82**	**256,15**	**2,08**	**72,04**	**55,56**	**95,19**	**1,57**	**0,2**	**0,26**	**1,03**	**4,14**	**0,67**
	Обед																			
3	Нарезка из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,55	0,07	2,98	12,90	87,75	15,25	8,35	26,96	0,38	0	28,58	4,86	0,07	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94
4/2	Свекольник со сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	136,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	12,76	20,81	4,81	326,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28
2	Хлеб пшеничный	45,2	2,99	0,30	21,20	101,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38

	Итого за 'Обед'		**25,53**	**29,86**	**124,74**	**822,51**	**1357**	**142,12**	**125,77**	**392,64**	**5,32**	**21,02**	**1618,3**	**340,41**	**5,67**	**0,56**	**0,29**	**4,47**	**10,2**	**50,99**
	Итого за день		**46,21**	**47,97**	**219,07**	**1415,41**	**1716**	**340,71**	**195,59**	**648,8**	**7,4**	**93,06**	**1673,9**	**435,6**	**7,25**	**0,76**	**0,55**	**5,5**	**14,4**	**51,66**
	9 день																			
	Завтрак																			
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	8,95	25,26	150,83	132,1	87,14	20,47	137,68	0,55	14,4	12	26,7	0,48	0,08	0,09	0,7	1,9	0,31
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	12,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**23,32**	**20,26**	**81,63**	**560,34**	**344,2**	**310,88**	**49,86**	**388,93**	**1,2**	**74,6**	**50,9**	**105,29**	**1,34**	**0,14**	**0,42**	**1,16**	**6,28**	**1,05**
	Обед																			
21/1	Нарезка из свежих огурцов и томатов	60	0,57	0,09	2,60	12,53	129,9	11,83	10,21	19,98	0,46	0	267,46	45,38	0,25	0,03	0,02	0,21	0,31	10,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	13,57	35,38	337,59	85,7	18,87	19	150,86	0,88	22,13	12,83	24,49	0,59	0,05	0,03	0,85	1,86	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41
2	Хлеб пшеничный	36,8	2,43	0,24	17,26	82,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
	Итого за 'Обед'		**24,13**	**27,46**	**122,65**	**880,57**	**1354**	**101,41**	**87,91**	**359,74**	**9,91**	**50,52**	**1387,8**	**330,7**	**3,01**	**0,29**	**0,23**	**6,74**	**13,4**	**34,91**
	Итого за день		**46,45**	**47,72**	**204,28**	**1420,91**	**1698**	**412,29**	**137,77**	**748,67**	**11,1**	**125,12**	**1438,7**	**435,99**	**4,35**	**0,42**	**0,65**	**7,91**	**19,6**	**35,95**
	10 день																			
	Завтрак																			
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,89	3,94	29,30	192,84	160,7	88,55	34,94	131,11	0,95	19,44	22,32	37,17	0,15	0,13	0,1	0,52	2,24	0,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/1	Вафли в ассортименте	30	1,17	9,18	19,11	161,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**18,20**	**20,96**	**73,39**	**566,18**	**225,7**	**198,72**	**43,24**	**257,91**	**2,07**	**145,44**	**63,32**	**169,97**	**0,44**	**0,16**	**0,31**	**0,62**	**4,29**	**0,44**
	Обед																			
8/1	Икра свекольная	60	0,64	6,34	6,18	64,30	126,4	18,84	11,78	25,4	0,72	0	37,34	7,62	2,07	0,01	0,02	0,09	0,29	0,59
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32
170	Пюре гороховое	180	8,53	6,47	48,44	215,64	627,4	76,46	72,24	183,64	5,88	28,8	27,22	34,13	0,5	0,66	0,15	1,77	6,24	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	10,25	9,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
2	Хлеб пшеничный	42,5	2,81	0,28	19,93	95,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
18/1	Компот из замороженых ягод (клубника)	200	0,15	0,07	8,12	32,17	28,52	7,22	3,13	4	0,23	0	4,8	1	0,1	0	0,01	0,05	0,08	4,8
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
	Итого за 'Обед'		**29,60**	**27,21**	**135,46**	**847,32**	**1684**	**229,81**	**152,36**	**412,17**	**10,6**	**68,03**	**197,7**	**135**	**6,53**	**0,99**	**0,38**	**6,03**	**17,9**	**129,74**
	Итого за день		**47,80**	**47,17**	**208,85**	**1413,50**	**1910**	**428,53**	**195,6**	**670,08**	**12,6**	**213,47**	**261,02**	**304,97**	**6,97**	**1,15**	**0,68**	**6,66**	**22,2**	**130,18**
	11 день																			

	Завтрак																		
200	Каша молочная "Дружба"	150	4,62	8,78	25,31	140,52	152,4	93,55	27,1	112,25	0,59	30,67	21,11	34,56	0,13	0,09	0,12	0,43	1,67	0,39
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	3,94	8,97	11,02	181,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,95	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,53	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
	Итого за 'Завтрак'		**14,10**	**21,23**	**80,98**	**546,85**	**364,4**	**317,24**	**56,49**	**363,5**	**1,24**	**90,87**	**60,01**	**113,15**	**0,99**	**0,15**	**0,44**	**0,89**	**6,05**	**1,22**
	Обед																		
16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,66	21,97	31,8	0,41	0	6938,4	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	200	4,15	3,84	17,58	169,88	414,8	28,38	26,75	87,56	1,24	39	1189,9	277,95	0,77	0,11	0,11	0,9	2,14	5,03
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	6,17	26,38	166,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	90	7,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
	Итого за 'Обед'		**24,62**	**26,48**	**122,64**	**860,19**	**1581**	**154,87**	**119,05**	**366,67**	**8,45**	**91,44**	**10562**	**2038,14**	**5,63**	**0,36**	**0,38**	**7,18**	**14,8**	**24,52**
	Итого за день		**55,71**	**47,71**	**203,62**	**1417,04**	**1945**	**472,12**	**175,55**	**730,17**	**9,69**	**182,31**	**10622**	**2151,29**	**6,62**	**0,5**	**0,82**	**8,07**	**20,8**	**25,73**
	12 день																		
	Завтрак																		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,91	16,57	9,87	88,52	142,7	84,6	11,73	64,05	0,12	17,28	14,4	32,04	0,04	0,02	0,1	0,14	0,58	3,3
726/1	Блины с клубникой (1/60)	60	7,76	4,14	51,94	432,74	70,49	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**20,41**	**20,99**	**86,51**	**633,92**	**213,4**	**97,45**	**28,95**	**109,72**	**1,19**	**29,28**	**26,4**	**54,54**	**1,11**	**0,09**	**0,13**	**0,92**	**2,39**	**3,3**
	Обед																		
12	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов.	60	0,86	1,79	3,92	33,33	154,1	22,31	9,33	18,3	0,38	0	93,07	15,67	0,91	0,02	0,02	0,33	0,44	20,22
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
297	Каша перловая рассыпчатая	157,8	4,81	3,76	20,22	147,34	90,15	19,85	19,99	158,7	0,93	23,28	13,49	25,76	0,62	0,05	0,03	0,89	1,95	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	90	11,50	16,62	9,64	197,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	38,5	2,55	0,25	18,06	86,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
	Итого за 'Обед'		**26,01**	**26,54**	**116,93**	**792,02**	**1494**	**181,11**	**111,98**	**441,14**	**8,57**	**29**	**1001,9**	**235,86**	**6,74**	**0,31**	**0,3**	**5,5**	**10,7**	**150,02**
	Итого за день		**46,42**	**47,53**	**203,44**	**1425,94**	**1707**	**278,56**	**140,94**	**550,86**	**9,76**	**58,28**	**1028,3**	**290,4**	**7,85**	**0,4**	**0,43**	**6,41**	**13,1**	**153,31**
	Итого за период		**568,32**	**574,41**	**2517,20**	**17046,90**	**22034**	**4577,6**	**2132**	**7725,3**	**123**	**1513,7**	**42165**	**9760,23**	**89,08**	**7,21**	**7,57**	**88,33**	**217**	**973,58**
	Итого за 1 день		**47,36**	**47,87**	**209,77**	**1420,58**														
	Нормы по СанПиН с 7 до 11 лет не менее 60%		**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**														