

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген.директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере  
с дневным прибыванием в школьных учреждениях  
возрастная категория 7-13 лет

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
<b>День 1</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	200	8.60	11.05	54.30	293.00	147.06	44.32	2.36	0.95
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16.36</b>	<b>18.11</b>	<b>102.26</b>	<b>668.31</b>	<b>181.46</b>	<b>61.33</b>	<b>4.22</b>	<b>15.55</b>
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5.09	8.04	6.60	125.63	48.71	18.40	1.02	16.92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0.42	0.06	1.14	7.20	10.20	8.40	0.30	2.94
Каша гречневая	302	150	8.59	6.09	38.64	243.75	14.82	135.82	4.56	0.00
Соус	336	30	0.52	1.50	2.10	24.03	8.76	2.94	0.12	0.41
Сосиски отварные	243	90	8.46	13.50	0.72	158.22	17.28	9.54	1.08	0.00
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>28.90</b>	<b>29.88</b>	<b>96.45</b>	<b>833.11</b>	<b>144.25</b>	<b>199.76</b>	<b>8.38</b>	<b>21.00</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>45.26</b>	<b>47.99</b>	<b>198.71</b>	<b>1501.42</b>	<b>325.71</b>	<b>261.09</b>	<b>12.60</b>	<b>36.54</b>
<b>День 2</b>										
<i>Завтрак</i>										
Макароны с сыром	204	250	15.22	17.90	38.40	376.20	332.10	22.85	1.37	0.25
Кофейный напиток с молоком	379	200	3.16	2.67	15.94	100.60	136.58	14.00	0.13	1.30
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>22.68</b>	<b>21.07</b>	<b>54.84</b>	<b>592.3</b>	<b>478.68</b>	<b>42.85</b>	<b>2.1</b>	<b>1.55</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2.15	2.26	13.96	94.60	23.36	21.82	0.89	6.60
Салат из отварной свеклы	52	60	0.84	3.60	4.95	55.68	21.27	12.41	0.79	3.99
Рагу из птицы	289	250	18.28	16.75	21.70	310.00	52.55	55.27	2.75	16.16
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>27.09</b>	<b>23.30</b>	<b>87.86</b>	<b>734.56</b>	<b>141.66</b>	<b>114.16</b>	<b>5.73</b>	<b>27.48</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>49.77</b>	<b>44.37</b>	<b>142.70</b>	<b>1326.86</b>	<b>620.34</b>	<b>157.01</b>	<b>7.83</b>	<b>29.03</b>
<b>День 3</b>										
<i>Завтрак</i>										

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5.51	10.15	30.41	236.35	121.24	33.81	0.72	0.83
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Сушки	ПР	50	5.35	0.60	35.60	169.50	12.00	9.00	0.80	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15.22</b>	<b>11.27</b>	<b>80.46</b>	<b>577.16</b>	<b>153.56</b>	<b>50.11</b>	<b>2.38</b>	<b>0.86</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	200	7.86	7.10	13.44	135.47	36.66	28.38	3.64	8.94
Салат из свеж капусты	45	60	0.78	2.92	3.87	36.24	14.97	9.04	0.27	10.25
Макароны отварные	203	150	5.46	5.79	30.45	195.70	12.14	8.14	0.81	0.00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9.25	10.34	12.11	178.45	33.02	21.66	1.02	0.85
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>29.17</b>	<b>26.84</b>	<b>107.12</b>	<b>820.14</b>	<b>141.27</b>	<b>91.88</b>	<b>7.04</b>	<b>20.77</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>44.39</b>	<b>38.11</b>	<b>187.58</b>	<b>1397.30</b>	<b>294.83</b>	<b>141.99</b>	<b>9.42</b>	<b>21.63</b>
<b>День 4</b>										
<i>Завтрак</i>										
Суп молочный с макаронами	120	200	4.36	3.78	8.40	120.00	175.05	130.40	109.50	0.65
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>12.12</b>	<b>10.838</b>	<b>56.36</b>	<b>495.31</b>	<b>209.45</b>	<b>147.41</b>	<b>111.36</b>	<b>15.247</b>
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5.12	8.02	9.24	136.83	49.09	21.62	1.34	12.84
Овощи свежие в нарезке	71	60	0.42	0.06	1.14	7.20	10.20	8.40	0.30	2.94
Плов с курой	291	240	20.25	11.82	43.72	358.38	43.29	64.70	2.22	9.72
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>31.61</b>	<b>20.59</b>	<b>101.35</b>	<b>776.69</b>	<b>147.06</b>	<b>119.38</b>	<b>5.16</b>	<b>26.23</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43.73</b>	<b>31.43</b>	<b>157.71</b>	<b>1272.00</b>	<b>356.51</b>	<b>266.79</b>	<b>116.52</b>	<b>41.48</b>
<b>День 5</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	200	8.20	12.20	36.49	289.08	126.90	65.49	1.89	8.06
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Пряник	ПР	50	1.71	1.00	27.74	167.90	3.21	0.00	0.21	0.00

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14.27</b>	<b>13.718</b>	<b>78.68</b>	<b>628.29</b>	<b>150.43</b>	<b>72.79</b>	<b>2.96</b>	<b>8.087</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2.15	2.26	13.96	94.60	23.36	21.82	0.89	6.60
Овощи свежие в нарезке	71	60	0.42	0.06	1.14	7.20	10.20	8.40	0.30	2.94
Картофельное пюре	128	150	2.88	5.65	19.97	150.00	41.65	23.97	0.90	15.57
Рыба тушеная в томате с овощами	229	120	11.69	5.93	4.56	126.32	46.87	58.22	1.01	3.57
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>22.96</b>	<b>14.59</b>	<b>86.88</b>	<b>652.40</b>	<b>166.56</b>	<b>137.07</b>	<b>4.40</b>	<b>29.41</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>37.23</b>	<b>28.31</b>	<b>165.56</b>	<b>1280.69</b>	<b>316.99</b>	<b>209.86</b>	<b>7.36</b>	<b>37.50</b>
<b>День 6</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	200	5.44	9.85	2.65	259.18	119.05	33.12	0.56	0.86
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13.2</b>	<b>16.908</b>	<b>50.61</b>	<b>634.49</b>	<b>153.45</b>	<b>50.13</b>	<b>2.42</b>	<b>15.457</b>
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5.09	8.04	6.60	125.63	48.71	18.40	1.02	16.92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0.42	0.06	1.14	7.20	10.20	8.40	0.30	2.94
Макаронные отварные с овощами	205	150	5.17	5.99	28.52	188.40	19.42	17.34	1.03	2.71
Сосиски отварные	243	90	8.46	13.50	0.72	158.22	17.28	9.54	1.08	0.00
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>24.96</b>	<b>28.28</b>	<b>84.23</b>	<b>753.73</b>	<b>140.09</b>	<b>78.34</b>	<b>4.73</b>	<b>23.30</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>38.16</b>	<b>45.19</b>	<b>134.84</b>	<b>1388.22</b>	<b>293.54</b>	<b>128.47</b>	<b>7.15</b>	<b>38.76</b>
<b>День 7</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	200	8.20	12.20	36.49	289.08	126.90	65.49	1.89	8.06
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Пряник	ПР	50	1.71	1.00	27.74	167.90	3.21	0.00	0.21	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14.27</b>	<b>13.718</b>	<b>78.68</b>	<b>628.29</b>	<b>150.43</b>	<b>72.79</b>	<b>2.96</b>	<b>8.087</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	200	7.86	7.10	13.44	135.47	36.66	28.38	3.64	8.94

Салат из отварной свеклы	52	60	0.84	3.60	4.95	55.68	21.27	12.41	0.79	3.99
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	240	16.86	40.44	22.72	524.57	39.33	58.74	4.14	9.25
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>31.38</b>	<b>51.83</b>	<b>88.36</b>	<b>990.00</b>	<b>141.74</b>	<b>124.19</b>	<b>9.87</b>	<b>22.91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>45.65</b>	<b>65.55</b>	<b>167.04</b>	<b>1618.29</b>	<b>292.17</b>	<b>196.98</b>	<b>12.83</b>	<b>31.00</b>
<b>День 8</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	200	8.60	11.05	54.30	293.00	147.06	44.32	2.36	0.95
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Сушки	ПР	50	5.35	0.60	35.60	169.50	12.00	9.00	0.80	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18.31</b>	<b>12.17</b>	<b>104.35</b>	<b>633.81</b>	<b>179.38</b>	<b>60.62</b>	<b>4.02</b>	<b>0.98</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2.15	2.26	13.96	94.60	23.36	21.82	0.89	6.60
Овощи свежие в нарезке	71	60	0.42	0.06	1.14	7.20	10.20	8.40	0.30	2.94
Ленивые голубцы	287	250	15.82	13.00	26.77	297.00	84.50	54.03	1.89	22.45
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>24.21</b>	<b>16.01</b>	<b>89.12</b>	<b>673.08</b>	<b>162.54</b>	<b>108.91</b>	<b>4.38</b>	<b>32.72</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>42.52</b>	<b>28.18</b>	<b>193.47</b>	<b>1306.89</b>	<b>341.92</b>	<b>169.53</b>	<b>8.40</b>	<b>33.70</b>
<b>День 9</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5.51	10.15	30.41	236.35	121.24	33.81	0.72	0.83
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13.27</b>	<b>17.21</b>	<b>78.37</b>	<b>611.66</b>	<b>155.64</b>	<b>50.82</b>	<b>2.58</b>	<b>15.43</b>
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5.12	8.02	9.24	136.83	49.09	21.62	1.34	12.84
Овощи свежие в нарезке	71	60	0.42	0.06	1.14	7.20	10.20	8.40	0.30	2.94
Каша гречневая	302	150	8.59	6.09	38.64	233.75	14.82	135.82	4.56	0.00
Соус	331	30	0.52	1.50	2.10	24.03	8.76	2.94	0.12	0.41
Колбаса отварная	243	90	8.46	13.50	0.72	158.22	17.28	9.54	1.08	0.00
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73

Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>28.93</b>	<b>29.86</b>	<b>99.09</b>	<b>834.31</b>	<b>144.63</b>	<b>202.98</b>	<b>8.70</b>	<b>16.92</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>42.20</b>	<b>47.07</b>	<b>177.46</b>	<b>1445.97</b>	<b>300.27</b>	<b>253.80</b>	<b>11.28</b>	<b>32.34</b>
<b>День 10</b>										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная с повидлом	223	180/40	30.78	24.71	59.84	496.13	364.65	44.19	2.02	0.68
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Сушки	ПР	50	5.35	0.60	35.60	169.50	12.00	9.00	0.80	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>36.19</b>	<b>25.328</b>	<b>109.39</b>	<b>721.44</b>	<b>386.97</b>	<b>54.49</b>	<b>3.08</b>	<b>0.707</b>
<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	96	200	1.61	4.07	9.58	85.80	23.32	19.34	0.74	6.70
Салат из свеж капусты	45	60	0.78	2.92	3.87	36.24	14.97	9.04	0.27	10.25
Макароньы отварные	203	150	5.46	5.79	30.45	195.70	12.14	8.14	0.81	0.00
Соус	331	30	0.52	1.50	2.10	24.03	8.76	2.94	0.12	0.41
Котлета куриная	294	90	14.26	13.70	13.32	234.00	49.24	15.91	2.95	0.73
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>28.45</b>	<b>28.67</b>	<b>106.57</b>	<b>850.05</b>	<b>152.91</b>	<b>80.03</b>	<b>6.19</b>	<b>18.82</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64.64</b>	<b>54.00</b>	<b>215.96</b>	<b>1571.49</b>	<b>539.88</b>	<b>134.52</b>	<b>9.27</b>	<b>19.52</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген.директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере  
с дневным прибыванием в школьных учреждениях  
возрастная категория 11-17 лет

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					

День 1										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10.75	13.81	67.87	366.25	183.82	55.40	2.95	1.18
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18.51</b>	<b>20.87</b>	<b>115.83</b>	<b>741.56</b>	<b>218.22</b>	<b>72.41</b>	<b>4.81</b>	<b>15.78</b>
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6.36	10.05	8.25	157.03	60.88	23.00	1.27	21.15
Овощи свежие в нарезке	71	100	0.70	0.10	1.90	12.00	17.00	14.00	0.50	4.90
Каша гречневая	302	180	10.30	7.30	46.36	304.68	18.52	169.77	5.70	0.00
Соус	336	30	0.52	1.50	2.10	24.03	8.76	2.94	0.12	0.41
Сосиски отварные	243	100	9.40	15.00	0.80	175.80	19.20	10.60	1.20	0.00
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>33.10</b>	<b>34.64</b>	<b>106.66</b>	<b>947.82</b>	<b>168.84</b>	<b>244.97</b>	<b>10.09</b>	<b>27.19</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51.61</b>	<b>55.51</b>	<b>222.49</b>	<b>1689.38</b>	<b>387.06</b>	<b>317.38</b>	<b>14.90</b>	<b>42.96</b>
День 2										
Завтрак										
Макароны с сыром	204	300	18.26	21.48	46.08	451.44	398.52	27.42	1.64	0.30
Кофейный напиток с молоком	379	200	3.16	2.67	15.94	100.60	136.58	14.00	0.13	1.30
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25.72</b>	<b>24.65</b>	<b>62.52</b>	<b>667.54</b>	<b>545.1</b>	<b>47.42</b>	<b>2.37</b>	<b>1.6</b>
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2.69	2.83	17.45	118.25	29.20	27.28	1.12	8.25
Салат из отварной свеклы	52	100	1.40	6.00	8.26	92.80	35.46	20.69	1.32	6.65
Рагу из птицы	289	300	19.60	17.92	23.26	371.78	56.31	59.21	2.92	13.87
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>29.51</b>	<b>27.44</b>	<b>96.22</b>	<b>857.11</b>	<b>165.45</b>	<b>131.84</b>	<b>6.66</b>	<b>29.50</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>55.23</b>	<b>52.09</b>	<b>158.74</b>	<b>1524.65</b>	<b>710.55</b>	<b>179.26</b>	<b>9.03</b>	<b>31.10</b>
День 3										
Завтрак										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	250	6.88	12.68	38.01	295.43	151.55	42.26	0.90	10.03
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03



Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Сушки	ПР	50	5.35	0.60	35.60	169.50	12.00	9.00	0.80	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>16.59</b>	<b>13.80</b>	<b>88.06</b>	<b>636.24</b>	<b>183.87</b>	<b>58.56</b>	<b>2.56</b>	<b>10.06</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	250	9.83	8.88	16.80	169.34	45.82	35.48	4.55	11.17
Салат из свеж капусты	45	100	1.30	4.87	6.46	60.40	24.96	15.08	0.46	17.09
Макароны отварные	203	180	14.24	6.93	36.54	234.85	14.57	9.77	0.98	0.00
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9.97	11.14	13.05	192.18	35.57	23.33	1.10	0.92
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>41.16</b>	<b>32.51</b>	<b>120.10</b>	<b>931.05</b>	<b>165.40</b>	<b>108.32</b>	<b>8.39</b>	<b>29.91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>57.75</b>	<b>46.31</b>	<b>208.16</b>	<b>1567.29</b>	<b>349.27</b>	<b>166.88</b>	<b>10.95</b>	<b>39.97</b>
<b>День 4</b>										
<i>Завтрак</i>										
Суп молочный с макаронами	120	250	5.45	4.72	10.50	150.00	218.81	163.00	136.87	0.81
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>13.21</b>	<b>11.778</b>	<b>58.46</b>	<b>525.31</b>	<b>253.21</b>	<b>180.01</b>	<b>138.73</b>	<b>15.407</b>
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6.40	10.03	11.55	171.04	61.37	27.03	1.68	16.06
Овощи свежие в нарезке	71	100	0.70	0.10	1.90	12.00	17.00	14.00	0.50	4.90
Плов с курой	291	300	25.31	14.77	54.65	447.97	54.11	80.88	2.77	9.78
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>38.23</b>	<b>25.59</b>	<b>115.35</b>	<b>905.29</b>	<b>176.96</b>	<b>146.57</b>	<b>6.25</b>	<b>31.47</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51.44</b>	<b>37.37</b>	<b>173.81</b>	<b>1430.60</b>	<b>430.17</b>	<b>326.58</b>	<b>144.98</b>	<b>46.88</b>
<b>День 5</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10.25	15.25	45.61	361.35	158.62	81.86	2.36	10.07
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Пряник	ПР	50	1.71	1.00	27.74	167.90	3.21	0.00	0.21	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>16.32</b>	<b>16.768</b>	<b>87.8</b>	<b>700.56</b>	<b>182.15</b>	<b>89.16</b>	<b>3.43</b>	<b>10.097</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2.69	2.83	17.45	118.25	29.20	27.28	1.12	8.25

Овощи свежие в нарезке	71	100	0.70	0.10	1.90	12.00	17.00	14.00	0.50	4.90
Картофельное пюре	128	180	3.45	6.78	23.96	180.00	49.98	28.76	1.08	18.68
Рыба тушенная в томате с овощами	229	120	11.69	5.93	4.56	126.32	46.87	58.22	1.01	3.57
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>24.35</b>	<b>16.33</b>	<b>95.12</b>	<b>710.85</b>	<b>187.53</b>	<b>152.92</b>	<b>5.01</b>	<b>36.13</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>40.67</b>	<b>33.10</b>	<b>182.92</b>	<b>1411.41</b>	<b>369.68</b>	<b>242.08</b>	<b>8.44</b>	<b>46.23</b>

**День 6**

*Завтрак*

Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250	6.80	12.31	3.31	323.97	148.81	41.40	0.70	1.07
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>14.56</b>	<b>19.368</b>	<b>51.27</b>	<b>699.28</b>	<b>183.21</b>	<b>58.41</b>	<b>2.56</b>	<b>15.667</b>

*Обед*

Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6.36	10.05	8.25	157.03	60.88	23.00	1.27	21.15
Овощи свежие в нарезке	71	100	0.70	0.10	1.90	12.00	17.00	14.00	0.50	4.90
Макаронны отварные с овощами	205	180	6.20	7.19	34.22	226.08	23.30	20.81	1.23	3.25
Сосиски отварные	243	100	9.40	15.00	0.80	175.80	19.20	10.60	1.20	0.00
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	3.44	0.40	19.92	96.24	8.00	4.80	0.32	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>29.34</b>	<b>33.13</b>	<b>97.40</b>	<b>869.25</b>	<b>166.86</b>	<b>94.27</b>	<b>5.58</b>	<b>30.03</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43.90</b>	<b>52.50</b>	<b>148.67</b>	<b>1568.53</b>	<b>350.07</b>	<b>152.68</b>	<b>8.14</b>	<b>45.70</b>

**День 7**

*Завтрак*

Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10.25	15.25	45.61	361.35	158.62	81.86	2.36	10.07
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Пряник	ПР	50	1.71	1.00	27.74	167.90	3.21	0.00	0.21	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>16.32</b>	<b>16.768</b>	<b>87.8</b>	<b>700.56</b>	<b>182.15</b>	<b>89.16</b>	<b>3.43</b>	<b>10.097</b>

*Обед*

Суп картофельный с горохом	102	250	9.83	8.88	16.80	169.34	45.82	35.48	4.55	11.17
Салат из отварной свеклы	52	100	1.40	6.00	8.26	92.80	35.46	20.69	1.32	6.65
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	300	21.07	50.56	28.40	655.71	49.16	73.43	5.17	11.57
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73

Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>38.12</b>	<b>66.13</b>	<b>100.71</b>	<b>1192.13</b>	<b>174.92</b>	<b>154.26</b>	<b>12.34</b>	<b>30.12</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54.44</b>	<b>82.90</b>	<b>188.51</b>	<b>1892.69</b>	<b>357.07</b>	<b>243.42</b>	<b>15.77</b>	<b>40.22</b>
<b>День 8</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10.75	13.81	67.87	366.25	183.82	55.40	2.95	1.18
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Сушки	ПР	50	5.35	0.60	35.60	169.50	12.00	9.00	0.80	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>20.46</b>	<b>14.93</b>	<b>117.92</b>	<b>707.06</b>	<b>216.14</b>	<b>71.70</b>	<b>4.61</b>	<b>1.21</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2.69	2.83	17.45	118.25	29.20	27.28	1.12	8.25
Овощи свежие в нарезке	71	100	0.70	0.10	1.90	12.00	17.00	14.00	0.50	4.90
Ленивые голубцы	287	300	18.98	15.60	32.12	344.40	101.40	64.83	2.26	26.94
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>28.19</b>	<b>19.22</b>	<b>98.72</b>	<b>748.93</b>	<b>192.08</b>	<b>130.77</b>	<b>5.18</b>	<b>40.82</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48.65</b>	<b>34.15</b>	<b>216.64</b>	<b>1455.99</b>	<b>408.22</b>	<b>202.47</b>	<b>9.79</b>	<b>42.03</b>
<b>День 9</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	250	6.88	12.68	38.01	295.43	151.55	42.26	0.90	10.03
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4.30	0.50	0.50	115.50	10.00	6.00	0.60	0.00
Печенье	ПР	50	3.40	6.54	33.51	204.00	14.08	9.71	1.00	14.57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>14.64</b>	<b>19.74</b>	<b>85.97</b>	<b>670.74</b>	<b>185.95</b>	<b>59.27</b>	<b>2.76</b>	<b>24.63</b>
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6.40	10.03	11.55	171.04	61.37	27.03	1.68	16.06
Овощи свежие в нарезке	71	100	0.70	0.10	1.90	12.00	17.00	14.00	0.50	4.90
Каша гречневая	302	180	10.30	7.30	46.36	304.68	18.52	169.77	5.70	0.00
Соус	331	30	0.52	1.50	2.10	24.03	8.76	2.94	0.12	0.41
Колбаса отварная	243	100	9.40	15.00	0.80	175.80	19.20	10.60	1.20	0.00
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>33.14</b>	<b>34.62</b>	<b>109.96</b>	<b>961.83</b>	<b>169.33</b>	<b>249.00</b>	<b>10.50</b>	<b>22.10</b>

<b>Итого за день:</b>			<b>47.78</b>	<b>54.36</b>	<b>195.93</b>	<b>1632.57</b>	<b>355.28</b>	<b>308.27</b>	<b>13.26</b>	<b>46.72</b>
<b>День 10</b>										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная с повидлом	223	220/40	36.38	27.66	70.72	586.34	430.95	52.23	2.39	0.80
Чай с сахаром	376	200	0.06	0.02	13.95	55.81	10.32	1.30	0.26	0.03
Сушки	ПР	50	5.35	0.60	35.60	169.50	12.00	9.00	0.80	0.00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>41.79</b>	<b>28.278</b>	<b>120.27</b>	<b>811.65</b>	<b>453.27</b>	<b>62.53</b>	<b>3.45</b>	<b>0.827</b>
<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	96	250	2.01	5.09	11.98	107.25	29.15	24.17	0.92	8.37
Салат из свеж капусты	45	100	1.30	4.87	6.46	60.40	24.96	15.08	0.46	17.09
Макароны отварные	203	180	14.24	6.93	36.54	234.85	14.57	9.77	0.98	0.00
Соус	331	30	0.52	1.50	2.10	24.03	8.76	2.94	0.12	0.41
Котлета куриная	294	100	15.84	15.22	14.80	260.00	54.71	17.67	3.27	0.81
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	0.70	0.73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	0.30	69.30	6.00	3.60	0.36	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2.58	0.30	14.94	72.18	6.00	3.60	0.24	0.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>39.73</b>	<b>34.30</b>	<b>119.13</b>	<b>960.81</b>	<b>176.63</b>	<b>94.29</b>	<b>7.05</b>	<b>27.41</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>81.52</b>	<b>62.58</b>	<b>239.40</b>	<b>1772.46</b>	<b>629.90</b>	<b>156.82</b>	<b>10.50</b>	<b>28.23</b>