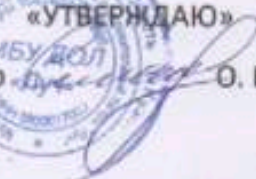



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЛУЧ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  О. Н. Силантьева



**Десятидневное цикличное меню  
с круглосуточным пребыванием**

Разработано на основании:

1. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора. Издательство Новосибирск 2022 год.
2. СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Разработано ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. академика Е. А. Вагнера. Уральский региональный центр питания. Издательство Пермь 2008 год.

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	205	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>480,00</b>	<b>19,03</b>	<b>24,60</b>	<b>85,69</b>	<b>640,18</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>30,40</b>	<b>125,80</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Щи из свежей капусты с карто	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,4	13,4	3,5	210,3	54-12р
	Макаронные изделия отварн	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,14	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.
итого за обед		<b>1000</b>	<b>43,51</b>	<b>29,01</b>	<b>147,73</b>	<b>1030,39</b>	
полдник	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Кисель из джема+ vit C	200	0,15		38,71	155,43	275
	Фрукты(яблоки)	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>30,11</b>	<b>12,85</b>	<b>87,05</b>	<b>580,91</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.
итого за ужин		<b>590</b>	<b>33,86</b>	<b>9,94</b>	<b>69,69</b>	<b>507,17</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром
итого за 2 -ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3000,00</b>	<b>137,76</b>	<b>82,51</b>	<b>447,25</b>	<b>3095,02</b>	

День 2							
завтрак	Каша манная молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	107
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>21,9</b>	<b>26,25</b>	<b>95,19</b>	<b>704,32</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Суп карт. с мясными фрикад	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	48
	Гуляш из говядины с соусом	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.
итого за обед		<b>750</b>	<b>56,44</b>	<b>36,06</b>	<b>171,78</b>	<b>1243,31</b>	
полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Компот из кураги+ vit C	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Фрукты (бананы)	185	2,77	0,18	38,85	164,65	89
итого за полдник		<b>485</b>	<b>13,77</b>	<b>6,48</b>	<b>88,85</b>	<b>460,75</b>	
ужин	Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,7	174,32	235
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.
итого за ужин		<b>665</b>	<b>28,17</b>	<b>21,92</b>	<b>90,57</b>	<b>662,82</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Бифилайф	180	6,12	4,5	9,9	104,6	пром.
итого за 2 -ой ужин		<b>195</b>	<b>6,93</b>	<b>7,71</b>	<b>20,25</b>	<b>177,5</b>	
Итого за день		<b>2775,00</b>	<b>127,81</b>	<b>98,62</b>	<b>497,04</b>	<b>3374,50</b>	

День 3								
завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102	
	Кофейный напиток с молок.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.	
	Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	365	
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з	
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>21,45</b>	<b>25,73</b>	<b>97,89</b>	<b>708,91</b>		
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.	
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>		
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з	
	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,66	11,74	181,42	34	
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с	
	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.	
	итого за обед		<b>1030</b>	<b>56,59</b>	<b>30,51</b>	<b>162,23</b>	<b>1156,86</b>	
	полдник	Пудинг творожный запеченн	150	24,26	8,31	39,75	330,81	153
Соус молочный сладкий		50	1,27	2,67	8,16	61,75	261	
Компот из яблок+vit C		200	0,2	0,1	10	41,6	54-26хн	
Фрукты (апельсины)		185	1,66	0,37	14,98	79,55	89	
итого за полдник			<b>585</b>	<b>27,39</b>	<b>11,45</b>	<b>72,89</b>	<b>513,71</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з	
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р	
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.	
итого за ужин		<b>640</b>	<b>41,08</b>	<b>5,46</b>	<b>100,72</b>	<b>619,1</b>		
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром	
	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	272	
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>6,69</b>	<b>5,89</b>	<b>18,75</b>	<b>155,24</b>		
Итого за день:		<b>3130</b>	<b>153,8</b>	<b>79,24</b>	<b>482,88</b>	<b>3279,62</b>		

День 4							
завтрак	Суп молочный с вермишел.	250	6,98	7,65	24,66	195,19	53
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
итого за завтрак		<b>525</b>	<b>19,68</b>	<b>23,35</b>	<b>84,86</b>	<b>627,99</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	50
	Жаркое по домашнему с говядиной	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Маринад овощной со свеклой	100	1,3	8,8	8,5	119,7	54-22з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
итого за обед		<b>1030</b>	<b>54,55</b>	<b>38,51</b>	<b>123,77</b>	<b>1067,81</b>	
полдник	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10в
	Кисель из апельсинов+vit C	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
	Фрукты (Киви)	185	1,48	0,74	14,98	86,95	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>15,23</b>	<b>9,84</b>	<b>84,35</b>	<b>497,75</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Говядина тушеная	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	8,7	47,3	301,1	54-12г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
итого за ужин		<b>590</b>	<b>29,68</b>	<b>15,46</b>	<b>73,11</b>	<b>551,91</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Снежок	180	4,86	4,5	19,4	142	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>5,67</b>	<b>7,71</b>	<b>29,75</b>	<b>214,9</b>	
Итого за день:		<b>3075</b>	<b>125,41</b>	<b>94,87</b>	<b>395,84</b>	<b>3086,16</b>	

День 5							
завтрак	Каша овсяная молочная с курагой	200	8,7	10,8	37,1	279,7	54-11к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>475</b>	<b>24,4</b>	<b>29</b>	<b>101,2</b>	<b>762</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29м
	Макаронные изделия отварн	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	120	9,24	2,12	45,22	241,2	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
	итого за обед		<b>1020</b>	<b>44,01</b>	<b>33,86</b>	<b>189,22</b>	<b>1140,83</b>
поддник	Пудинг из творога с яблокам	150	22,9	10,8	15,4	250,3	54-4т
	Соус шоколадный	50	2,7	2,35	21,05	161,15	54-7соус
	Компот из чернослива+ vit C	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн
	Фрукты(яблоки)	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за поддник		<b>585</b>	<b>26,84</b>	<b>14,09</b>	<b>75,19</b>	<b>576</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-3з
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
итого за ужин		<b>620</b>	<b>33,09</b>	<b>14,64</b>	<b>97,2</b>	<b>654,84</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром
итого за 2 -ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
Итого за день:		<b>3095</b>	<b>139,59</b>	<b>97,7</b>	<b>519,9</b>	<b>3470,04</b>	

День 6							
завтрак	Плов вегитарианский с сухофрукта	200	5,78	12,26	81,65	460,14	127
	Кофейный напиток с молок.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>13,18</b>	<b>26,86</b>	<b>93,05</b>	<b>666,04</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Суп- лапша с курами	250/20	9,25	3,33	21,98	155,04	47
	Бефстроганов из отварной говяди	120	17,88	18,6	2,76	251,04	54-1м
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,68	201	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
	итого за обед		<b>770</b>	<b>49,63</b>	<b>31,63</b>	<b>167,77</b>	<b>1163,98</b>
полдник	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Компот из яблок+vit C	200	0,2	0,1	10	41,6	54-13в
	Фрукты (бананы)	185	2,77	0,18	38,85	164,65	89
итого за полдник		<b>495</b>	<b>11,82</b>	<b>3,48</b>	<b>105,2</b>	<b>553,25</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9	54-9г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,53	40,2	пром.
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
итого за ужин		<b>640</b>	<b>30,02</b>	<b>22,06</b>	<b>92,95</b>	<b>694,17</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,38	100,8	пром.
итого за 2 -ой ужин		<b>195</b>	<b>5,85</b>	<b>8,97</b>	<b>17,73</b>	<b>173,7</b>	
Итого за день:		<b>2725</b>	<b>111,1</b>	<b>93,2</b>	<b>507,1</b>	<b>3376,94</b>	

День 7							
завтрак	Каша манная молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	139
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>18,9</b>	<b>23,75</b>	<b>91,29</b>	<b>654,82</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,66	11,74	181,42	34
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	54-3з
	Бифштек рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217,84	177
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,7	174,32	235
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
	итого за обед		<b>1040</b>	<b>46,39</b>	<b>39,05</b>	<b>124,25</b>	<b>1026,34</b>
полдник	Булки	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Кисель из джема+ vit C	200	0,15		38,71	155,43	275
	Фрукты (апельсины)	185	1,66	0,37	14,98	79,55	89
	итого за полдник		<b>485</b>	<b>10,31</b>	<b>6,47</b>	<b>92,89</b>	<b>476,98</b>
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Голубцы ленивые из говядины	120	10,1	9,1	7,7	154,1	54-3м
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
итого за ужин		<b>530</b>	<b>14,57</b>	<b>9,7</b>	<b>91,86</b>	<b>519,04</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром.
	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>6,69</b>	<b>5,89</b>	<b>18,75</b>	<b>155,24</b>	<b>272</b>
Итого за день:			<b>97,46</b>	<b>85,06</b>	<b>449,44</b>	<b>2958,22</b>	



Неделя 2							
День 1							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>28,4</b>	<b>36,2</b>	<b>67,4</b>	<b>707,8</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Суп рисовый с говяд.и томат	250/15	8,97	3,68	14,7	127,83	
	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	212
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Каша ячневая рассыпчатая с	200	6,04	26,22	34,12	396,64	223
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	235	пром.
итого за обед		<b>750</b>	<b>45,59</b>	<b>51,14</b>	<b>117,29</b>	<b>1237,05</b>	
полдник	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Компот из изюма+ vit C	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Фрукты (Киви)	185	1,48	0,74	14,98	86,95	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>31,1</b>	<b>12,95</b>	<b>62,48</b>	<b>504,98</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рыба, припущенная в молоке	120	15,8	9	3,5	158	54-7р
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
итого за ужин		<b>660</b>	<b>42,91</b>	<b>11,84</b>	<b>96,24</b>	<b>666,47</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Снежок	180	4,86	4,5	19,4	142	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>5,67</b>	<b>7,71</b>	<b>29,75</b>	<b>214,9</b>	
Итого за день:		<b>2765</b>	<b>154,27</b>	<b>120,04</b>	<b>403,56</b>	<b>3457</b>	

День 2							
завтрак	Каша перловая молочная	205	6,94	7,2	39,48	250,52	110
	Кофейный напиток с молок.	200	3,8	2,9	11,3	86	107
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>21,84</b>	<b>24,7</b>	<b>102,28</b>	<b>718,42</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Борщ с капустой и картофеле	250	1,9	6,66	10,81	111,11	54-2з
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4	54-11м
	Маринад овощной со свеклой	100	1,3	8,8	8,5	119,7	54-22з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	235	пром.
итого за обед		<b>1030</b>	<b>33,41</b>	<b>35,78</b>	<b>138,36</b>	<b>1134,41</b>	
полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Компот из яблок+vit C	200	0,2	0,1	10	41,6	54-9в
	Фрукты (апельсины)	185	1,66	0,37	14,98	79,55	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>15,81</b>	<b>6,77</b>	<b>83,43</b>	<b>467,85</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
	Картофель отварной в молок	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
итого за ужин		<b>610</b>	<b>27,26</b>	<b>25,74</b>	<b>68,59</b>	<b>615,67</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
Итого за день:		<b>3050</b>	<b>109,57</b>	<b>99,1</b>	<b>449,75</b>	<b>3272,72</b>	

День 3							
завтрак	Каша овсяная молочная с курагой	200	8,7	10,8	37,1	279,7	54-11к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	139
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>475</b>	<b>21,4</b>	<b>26,5</b>	<b>97,3</b>	<b>712,5</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	54-3з
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,1	54-28м
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	60,38	352,5	пром.
итого за обед		<b>1080</b>	<b>53,87</b>	<b>20,49</b>	<b>149,29</b>	<b>1064,91</b>	
полдник	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	153
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	261
	Кисель из апельсинов+vit C	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
	Фрукты (бананы)	185	2,77	0,18	38,85	164,65	89
итого за полдник		<b>585</b>	<b>28,7</b>	<b>11,26</b>	<b>101,16</b>	<b>616,91</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Тефтели рыбные	120	18,9	13,5	15,15	258,45	54-20р
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
итого за ужин		<b>610</b>	<b>34,22</b>	<b>21,4</b>	<b>97,97</b>	<b>724,49</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,38	100,8	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>5,85</b>	<b>8,97</b>	<b>17,73</b>	<b>173,7</b>	
Итого за день:		<b>3145</b>	<b>144,64</b>	<b>88,82</b>	<b>493,85</b>	<b>3418,31</b>	

День 4							
завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	205	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>480,00</b>	<b>19,03</b>	<b>24,60</b>	<b>85,69</b>	<b>640,18</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	пром.
итого за 2 завтрака		<b>200,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>30,40</b>	<b>125,80</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,4	13,4	3,5	210,3	54-12р
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,14	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.
итого за обед		<b>1000</b>	<b>43,51</b>	<b>29,01</b>	<b>147,73</b>	<b>1030,39</b>	
полдник	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Кисель из джема+ vit C	200	0,15		38,71	155,43	275
	Фрукты(яблоки)	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>30,11</b>	<b>12,85</b>	<b>87,05</b>	<b>580,91</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.
итого за ужин		<b>590</b>	<b>33,86</b>	<b>9,94</b>	<b>69,69</b>	<b>507,17</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>3000,00</b>	<b>137,76</b>	<b>82,51</b>	<b>447,25</b>	<b>3095,02</b>	

День 5							
завтрак	Каша манная молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	107
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>21,9</b>	<b>26,25</b>	<b>95,19</b>	<b>704,32</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Суп карт. с мясными фрикаделками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	48
	Гуляш из говядины с соусом	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.
итого за обед		<b>750</b>	<b>56,44</b>	<b>36,06</b>	<b>171,78</b>	<b>1243,31</b>	
полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Компот из кураги+ vit C	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Фрукты (бананы)	185	2,77	0,18	38,85	164,65	89
итого за полдник		<b>485</b>	<b>13,77</b>	<b>6,48</b>	<b>88,85</b>	<b>460,75</b>	
ужин	Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,7	174,32	235
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.
итого за ужин		<b>665</b>	<b>28,17</b>	<b>21,92</b>	<b>90,57</b>	<b>662,82</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Бифилайф	180	6,12	4,5	9,9	104,6	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>6,93</b>	<b>7,71</b>	<b>20,25</b>	<b>177,5</b>	
Итого за день		<b>2775,00</b>	<b>127,81</b>	<b>98,62</b>	<b>497,04</b>	<b>3374,50</b>	

День 6							
завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>21,45</b>	<b>25,73</b>	<b>97,89</b>	<b>708,91</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,66	11,74	181,42	34
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с
	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
итого за обед		<b>1030</b>	<b>56,59</b>	<b>30,51</b>	<b>162,23</b>	<b>1156,86</b>	
полдник	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	153
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	261
	Компот из яблок+vit C	200	0,2	0,1	10	41,6	54-26хн
	Фрукты (апельсины)	185	1,66	0,37	14,98	79,55	89
итого за полдник		<b>585</b>	<b>27,39</b>	<b>11,45</b>	<b>72,89</b>	<b>513,71</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.
итого за ужин		<b>640</b>	<b>41,08</b>	<b>5,46</b>	<b>100,72</b>	<b>619,1</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром.
	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	272
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>6,69</b>	<b>5,89</b>	<b>18,75</b>	<b>155,24</b>	
Итого за день:		<b>3130</b>	<b>153,8</b>	<b>79,24</b>	<b>482,88</b>	<b>3279,62</b>	

День 7							
завтрак	Суп молочный с вермишел.	250	6,98	7,65	24,66	195,19	53
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
итого за завтрак		<b>525</b>	<b>19,68</b>	<b>23,35</b>	<b>84,86</b>	<b>627,99</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	50
	Жаркое по домашнему с говядиной	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Маринад овощной со свеклой	100	1,3	8,8	8,5	119,7	54-22з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
итого за обед		<b>1030</b>	<b>54,55</b>	<b>38,51</b>	<b>123,77</b>	<b>1067,81</b>	
полдник	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177	54-10в
	Кисель из апельсинов+vit C	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
	Фрукты (Киви)	185	1,48	0,74	14,98	86,95	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>15,23</b>	<b>9,84</b>	<b>84,35</b>	<b>497,75</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Говядина тушеная	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	8,7	47,3	301,1	54-12г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
итого за ужин		<b>590</b>	<b>29,68</b>	<b>15,46</b>	<b>73,11</b>	<b>551,91</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Снежок	180	4,86	4,5	19,4	142	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>5,67</b>	<b>7,71</b>	<b>29,75</b>	<b>214,9</b>	
Итого за день:		<b>3075</b>	<b>125,41</b>	<b>94,87</b>	<b>395,84</b>	<b>3086,16</b>	

неделя 3							
День 1							
завтрак	Каша овсяная молочная с курагой	200	8,7	10,8	37,1	279,7	54-11к
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>475</b>	<b>24,4</b>	<b>29</b>	<b>101,2</b>	<b>762</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29м
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	120	9,24	2,12	45,22	241,2	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
итого за обед		<b>1020</b>	<b>44,01</b>	<b>33,86</b>	<b>189,22</b>	<b>1140,83</b>	
полдник	Пудинг из творога с яблоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3	54-4т
	Соус шоколадный	50	2,7	2,35	21,05	161,15	54-7соус
	Компот из чернослива+ vit C	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн
	Фрукты(яблоки)	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за полдник		<b>585</b>	<b>26,84</b>	<b>14,09</b>	<b>75,19</b>	<b>576</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-3з
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
итого за ужин		<b>620</b>	<b>33,09</b>	<b>14,64</b>	<b>97,2</b>	<b>654,84</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
Итого за день:		<b>3095</b>	<b>139,59</b>	<b>97,7</b>	<b>519,9</b>	<b>3470,04</b>	



День 2							
завтрак	Плов вегитарианский с сухофрукта	200	5,78	12,26	81,65	460,14	127
	Кофейный напиток с молок.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>13,18</b>	<b>26,86</b>	<b>93,05</b>	<b>666,04</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Суп- лапша с курами	250/20	9,25	3,33	21,98	155,04	47
	Бефстроганов из отварной говяди	120	17,88	18,6	2,76	251,04	54-1м
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,68	201	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
итого за обед		<b>770</b>	<b>49,63</b>	<b>31,63</b>	<b>167,77</b>	<b>1163,98</b>	
полдник	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Компот из яблок+vit C	200	0,2	0,1	10	41,6	54-13в
	Фрукты (бананы)	185	2,77	0,18	38,85	164,65	89
итого за полдник		<b>495</b>	<b>11,82</b>	<b>3,48</b>	<b>105,2</b>	<b>553,25</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9	54-9г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,53	40,2	пром.
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
итого за ужин		<b>640</b>	<b>30,02</b>	<b>22,06</b>	<b>92,95</b>	<b>694,17</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,38	100,8	пром.
итого за 2 -ой ужин		<b>195</b>	<b>5,85</b>	<b>8,97</b>	<b>17,73</b>	<b>173,7</b>	
Итого за день:		<b>2725</b>	<b>111,1</b>	<b>93,2</b>	<b>507,1</b>	<b>3376,94</b>	

День 3							
завтрак	Каша манная молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	139
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>18,9</b>	<b>23,75</b>	<b>91,29</b>	<b>654,82</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,66	11,74	181,42	34
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	54-3з
	Биштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217,84	177
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,7	174,32	235
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	пром.
итого за обед		<b>1040</b>	<b>46,39</b>	<b>39,05</b>	<b>124,25</b>	<b>1026,34</b>	
полдник	Булки	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,3	56,6	54-6о
	Кисель из джема+ vit C	200	0,15		38,71	155,43	275
	Фрукты (апельсины)	185	1,66	0,37	14,98	79,55	89
итого за полдник		<b>485</b>	<b>10,31</b>	<b>6,47</b>	<b>92,89</b>	<b>476,98</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Голубцы ленивые из говядины	120	10,1	9,1	7,7	154,1	54-3м
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
итого за ужин		<b>530</b>	<b>14,57</b>	<b>9,7</b>	<b>91,86</b>	<b>519,04</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром.
	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>6,69</b>	<b>5,89</b>	<b>18,75</b>	<b>155,24</b>	<b>272</b>
Итого за день:			<b>97,46</b>	<b>85,06</b>	<b>449,44</b>	<b>2958,22</b>	

День 4							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>28,4</b>	<b>36,2</b>	<b>67,4</b>	<b>707,8</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Суп рисовый с говяд.и томат	250/15	8,97	3,68	14,7	127,83	
	Курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	212
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Каша ячневая рассыпчатая с	200	6,04	26,22	34,12	396,64	223
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	235	пром.
итого за обед		<b>750</b>	<b>45,59</b>	<b>51,14</b>	<b>117,29</b>	<b>1237,05</b>	
полдник	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Компот из изюма+ vit C	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Фрукты (Киви)	185	1,48	0,74	14,98	86,95	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>31,1</b>	<b>12,95</b>	<b>62,48</b>	<b>504,98</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рыба, припущенная в молоке	120	15,8	9	3,5	158	54-7р
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
итого за ужин		<b>660</b>	<b>42,91</b>	<b>11,84</b>	<b>96,24</b>	<b>666,47</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Снежок	180	4,86	4,5	19,4	142	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>5,67</b>	<b>7,71</b>	<b>29,75</b>	<b>214,9</b>	
Итого за день:		<b>2765</b>	<b>154,27</b>	<b>120,04</b>	<b>403,56</b>	<b>3457</b>	

Дети 5							
завтрак	Каша перловая молочная	205	6,94	7,2	39,48	250,52	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	107
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>21,84</b>	<b>24,7</b>	<b>102,28</b>	<b>718,42</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	54-2з
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4	54-11м
	Маринад овощной со свеклой	100	1,3	8,8	8,5	119,7	54-22з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	235	пром.
итого за обед		<b>1030</b>	<b>33,41</b>	<b>35,78</b>	<b>138,36</b>	<b>1134,41</b>	
полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	пром.
	Компот из яблок+vit C	200	0,2	0,1	10	41,6	54-9в
	Фрукты (апельсины)	185	1,66	0,37	14,98	79,55	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>15,81</b>	<b>6,77</b>	<b>83,43</b>	<b>467,85</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
итого за ужин		<b>610</b>	<b>27,26</b>	<b>25,74</b>	<b>68,59</b>	<b>615,67</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром.
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
Итого за день:		<b>3050</b>	<b>109,57</b>	<b>99,1</b>	<b>449,75</b>	<b>3272,72</b>	

День 6							
завтрак	Каша овсяная молочная с курагой	200	8,7	10,8	37,1	279,7	54-11к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	139
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>475</b>	<b>21,4</b>	<b>26,5</b>	<b>97,3</b>	<b>712,5</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>	
обед	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	54-3з
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,1	54-28м
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,15	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	60,38	352,5	пром.
	итого за обед		<b>1080</b>	<b>53,87</b>	<b>20,49</b>	<b>149,29</b>	<b>1064,91</b>
полдник	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	153
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	261
	Кисель из апельсинов+vit C	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
	Фрукты (бананы)	185	2,77	0,18	38,85	164,65	89
итого за полдник		<b>585</b>	<b>28,7</b>	<b>11,26</b>	<b>101,16</b>	<b>616,91</b>	
ужин	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Тефтели рыбные	120	18,9	13,5	15,15	258,45	54-20р
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
итого за ужин		<b>610</b>	<b>34,22</b>	<b>21,4</b>	<b>97,97</b>	<b>724,49</b>	
2-ой ужин	Печенье	15	0,81	3,21	10,35	72,9	пром.
	Бифилайф	180	5,04	5,76	7,38	100,8	пром.
итого за 2-ой ужин		<b>195</b>	<b>5,85</b>	<b>8,97</b>	<b>17,73</b>	<b>173,7</b>	
Итого за день:		<b>3145</b>	<b>144,64</b>	<b>88,82</b>	<b>493,85</b>	<b>3418,31</b>	

День 7							
завтрак	Вермишель отварная	250	9,2	8,81	58,86	351,84	227
	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217,84	177
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Кофейный напиток с молок.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-4гн
	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,4	262	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4		53,8	54-1з
	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
итого за завтрак		<b>675,00</b>	<b>47,60</b>	<b>41,91</b>	<b>126,32</b>	<b>1072,98</b>	
Второй завтрак	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	пром.
итого за 2 завтрак		<b>200,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>30,40</b>	<b>125,80</b>	
обед	Огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-2з
	Щи из свежей капусты с кар	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,4	13,4	3,5	210,3	54-12р
	Картофель отварной в молок	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,14	160,8	пром.
	Хлеб пшеничный	100	7,8	1	48,4	235	пром.
	итого за обед		<b>1000</b>	<b>42,15</b>	<b>29,45</b>	<b>136,13</b>	<b>980,53</b>
полдник	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Кисель из джема+ vit C	200	0,15		38,71	155,43	275
	Фрукты(яблоки)	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за полдник		<b>535</b>	<b>30,11</b>	<b>12,85</b>	<b>87,05</b>	<b>580,91</b>	
ужин	Помидоры в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з
	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,07	80,4	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5	пром.
итого за ужин		<b>590</b>	<b>33,86</b>	<b>9,94</b>	<b>69,69</b>	<b>507,17</b>	
2-ой ужин	Печенье галетное	15	1,65	0,15	11,39	53,97	пром
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	пром
итого за 2 -ой ужин		<b>195</b>	<b>10,65</b>	<b>5,91</b>	<b>26,69</b>	<b>210,57</b>	
Итого за день:		<b>3195,00</b>	<b>164,97</b>	<b>100,26</b>	<b>476,28</b>	<b>3477,96</b>	
Средние показатели за Завтрак		10125,00	467,96	575,79	1958,62	14878,94	
Средние показатели за Второй завтрак		4200,00	12,60	4,20	638,40	2641,80	
Средние показатели за обед		20000,00	1010,13	721,53	3119,51	23512,31	
Средние показатели за полдник		11255,00	452,27	204,13	1794,03	11079,09	
Средние показатели за ужин		12900,00	663,58	326,26	1827,49	12938,53	
Средние показатели за Второй ужин		4095,00	161,25	147,07	492,25	4004,35	
Всего за смену		62575,00	2767,79	1978,98	9830,30	69055,02	