Утверждаю

и.о.директора МБОУ «Кесемская СОШ»

Кирисивова В.А.Кириллова

Согласовано

начальник лагеря

/Паутова Т.В./

МЕНЮ

(2-х разового питания на 14 дней)

летний период

для категории 7-11 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590 — 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания

детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

МБОУ «Кесемская СОШ»

№рецеп.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витам	ины			Минера	альные ве	ещества			
		Г	Γ	Γ	Г	ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг, ток.экв.	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	В2,мг	І,мкг
			День	первый												
					3	Вавтрак										
168	Каша манная молочная	200	5,03	10,16	25,55	213,70	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
915	Апельсин	140	0,09	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	13,00	0,30	0,03	0,00
	Итого:		8,12	11,52	70,19	425,34	0,14	60,73	29,16	1,13	203,25	175,34	40,42	1,27	0,21	11,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	0,00	0,00
309	Изделия макаронные отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	0,06	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	80	29,78	5,30	11,04	153,82	0,00	0,48	0,00	0,00	63,54	0,00	30,82	0,86	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,080	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,00	17,01	0,00	0,47	24,97	0,00	15,09	0,47	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00

	пшеничный															
	Итого:		55-87	32,59	208,79	1261,06	0,51	26,9	0,01	11,95	185- 54	307,17	113,18	6,91	0,08	2,00
Итого за	день:		63,99	44,11	279,78	1686,4	0,65	87,63	29,17	23,08	388,79	482,51	153,6	8,18	0,29	13,34
						День второй										
	T					Завтрак		T = ==			101 -0					
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,70	0,00	0,00	161,58	0,00	62,80	1,46	0,20	0,00
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00
377	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
	Итого:		16,08	15,00	70,68	483,18	0,24	2,30	0,04	0,93	205,89	118,55	73,72	3,07	0,39	8,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,46	2,07	0,08	4,13
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,00	0,21	0,00	13,5	3,42	19,6	29,54	1,90	1,60	0,14	2,95
267	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,080	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
23	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84	0,00	0,00
648	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	0,00	1,40	0,00	0,00	2,84	0,00	1,26	0,36	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		41,74	30,75	150,94	1047,73	0,68	28,29	42,26	6,88	187,03	433,38	104,41	7,58	0,23	9,08
Итого за	а день		57,82	45,75	221,62	1530,91	0,92	30,59	42,30	7,81	392,92	551,93	178,13	10,65	0,62	17,08

						Завтрак										
168	Каша вязкая на молоке рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60	0,05	0,00
	Итого:		7,59	5,73	94,52	461,64	0,11	10,00	20,00	0,68	27,25	106,37	69,00	1,60	0,06	0,00
						Обед										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,20	16,82	0,00	0,00	72,62	0,00	43,44	1,56	0,18	0,00
268	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	0,00	0,00
407	Нектар фруктовый	100	1,00	0,10	10,10	46,0	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,40	0,01	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		27,62	29,13	95,89	757,34	0,46	46,93	28,75	0,86	247,95	337,63	125,32	6,93	0,21	2,00
Итого з	а день		35,21	34,86	190,41	1218,98	0,57	56,93	48,75	1,54	275,20	444,00	194,32	8,53	0,27	2,00
						День четвертый	İ									
				1		Завтрак			T	T		T				
182	Каша пшенная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,46	0,00	0,00	107,26	0,00	50,18	1,40	0,12	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
915	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00
	Итого:		11,62	23,50	84,34	465,92	0,32	40,06	0,00	0,69	157,21	40,25	66,86	2,05	0,16	0,00
						Обед										
82	Борщ с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	0,00	0,00

	и картофелем															
171	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	0,78	0,00	0,18	0,00	7,08	103,88	33,94	1,48	0,16	0,00
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	0,00	30,52	119,19	24,03	2,10	0,11	0,00
24	Салат из капусты с помид. и огурцами	100	1,44	5,13	4,71	71,85	0,03	24,25	0,00	0,00	137,30	0,00	14,57	0,75	0,04	0,00
389	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		26,72	30,37	234,65	871,20	1,01	43,61	1,67	0,86	292,68	359,90	116,99	126,41	0,35	2,00
Итого за	а день		38,34	53,87	318,99	1337,12	1,33	83,67	1,67	1,55	449,89	400,15	183,85	128,46	0,51	2,00
						День пятый										
						Завтрак										
223	Запеканка из творога с повидлом	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	0,00	0,00	198,14	0,00	23,10	0,57	0,27	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	0,00
	Итого:		21,36	12,99	66,48	470,86	0,22	10,46	0,00	0,68	227,49	39,37	37,30	3,30	0,30	0,00
						Обед										•
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,00	0,21	0,00	13,5	3,42	19,6	29,54	1,90	1,60	0,14	2,95
267	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,08	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
71	Овощи натуральные	100	2,00	0,80	4,60	42,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60	0,00	0,00

	свежие															
645	Кисель	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,00	12,62	0,00	2,40	0,92	0,00	0,00
045	фруктовый	200	0,62	0,06	30,24		0,00	1,20	0,00	0,00	12,02	0,00	2,40	0,92	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		36,16	25,77	158,13	1016,03	0,48	19,68	42,26	4,28	184,95	348,65	88,30	6,72	0,16	4,95
Итого за	а день		57,52	38,76	224,61	1486,89	0,70	30,14	42,26	4,96	412,44	388,02	125,60	10,02	0,46	4,95
						День шест	ой									
						Завтрак										
168	Каша манная молочная	200	5,03	10,16	25,55	213,70	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
915	Апельсин	140	0,09	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	13,00	0,30	0,03	0,00
	Итого:		11,64	15,24	79,70	506,70	0,18	62,03	29,17	1,13	321,30	259,57	54,42	1,78	0,21	11,34
			-	-	-	Обед			-	-		-	-	-	1	-
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	0,00	0,00
309	Изделия макаронные отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	0,06	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	80	29,78	5,30	11,04	153,82	0,00	0,48	0,00	0,00	63,54	0,00	30,82	0,86	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,080	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,00	17,01	0,00	0,47	24,97	0,00	15,09	0,47	0,00	0,00
349	Компот из	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00

		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	смеси сухофруктов															
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		55-87	32,59	208,79	1261,06	0,51	26,9	0,01	11,95	185- 54	307,17	113,18	6,91	0,08	2,00
Итого за	день:		63,99	44,11	279,78	1686,4	0,65	87,63	29,17	23,08	388,79	482,51	153,6	8,18	0,29	13,34
						День седьмой										
						Завтрак										
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,70	0,00	0,00	161,58	0,00	62,80	1,46	0,20	0,00
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00
377	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
	Итого:		16,08	15,00	70,68	483,18	0,24	2,30	0,04	0,93	205,89	118,55	73,72	3,07	0,39	8,00
						Обед										
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,46	2,07	0,08	4,13
312	Пюре картофельно	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,20	16,82	0,00	0,00	72,62	0,00	43,44	1,56	0,18	0,00
	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,08	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
23	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84	0,00	0,00
638	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	0,00	1,40	0,00	0,00	2,84	0,00	1,26	0,36	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
-	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00

	пшеничный															
	Итого:		34,68	27,75	128,20	902,07	0,67	45,11	28,76	3,46	240,05	403,84	145,95	7,54	0,28	6,13
Итого з	а день		50,76	42,75	198,88	1385,25	0,91	47,41	28,80	4,39	445,94	522,39	219,67	10,61	0,67	14,13
						День восьмой										
						Завтрак										
168	Каша вязкая на молоке рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60	0,05	0,00
	Итого:		7,59	5,73	94,52	461,64	0,11	10,00	20,00	0,68	27,25	106,37	69,00	1,60	0,06	0,00
						Обед										
88	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,00
171	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	0,78	0,00	0,18	0,00	7,08	103,88	33,94	1,48	0,16	0,00
268	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	0,00	0,00
407	Нектар фруктовый	100	1,00	0,10	10,10	46,0	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,40	0,01	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого		27,98	29,77	117,15	849,40	1,04	30,11	28,93	0,86	182,41	441,51	115,82	122,67	0,19	2,00
Итого з	а день		35,57	35,50	211,67	1311,04	1,15	40,11	48,93	1,54	209,66	547,88	184,82	124,27	0,25	2,00
						День девятый										
						Завт	грак									
182	Каша пшен молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,46	0,00	0,00	107,26	0,00	50,18	1,40	0,12	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00

915	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00
3 2 3	Итого:		11,62	23,50	84,34	465,92	0,32	40,06	0,00	0,69	157,21	40,25	66,86	2,05	0,16	0,00
			, , ,	-,-	,-	Обед		, , , ,	, , , ,	-,	- ,	-, -		,	-, -	.,
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,00	0,21	0,00	13,5	3,42	19,6	29,54	1,90	1,60	0,14	2,95
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	0,00	30,52	119,19	24,03	2,10	0,11	0,00
24	Салат из капусты с помид. и огурцами	100	1,44	5,13	4,71	71,85	0,03	24,25	0,00	0,00	137,30	0,00	14,57	0,75	0,04	0,00
389	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого		33,42	32,73	236,13	924,80	0,44	43,61	14,99	4,28	305,20	285,56	84,95	9,54	0,33	4,95
Итого за	э день		45,04	56,23	320,47	1390,72	0,76	83,67	14,99	4,97	462,41	325,81	151,81	11,59	0,49	4,95
						Де	нь десятый									
							Завтрак									
223	Запеканка из творога с повидлом	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	0,00	0,00	198,14	0,00	23,10	0,57	0,27	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	0,00
	Итого:		21,36	12,99	66,48	470,86	0,22	10,46	0,00	0,68	227,49	39,37	37,30	3,30	0,30	0,00
							Обед									
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,20	16,82	0,00	0,00	72,62	0,00	43,44	1,56	0,18	0,00
267	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
833	Соус красный	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,08	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00

	U															1
71	основной Овощи натуральные свежие	100	2,00	0,80	4,60	42,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60	0,00	0,00
645	Кисель фруктовый	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,00	12,62	0,00	2,40	0,92	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого		29,10	22,77	135,39	870,37	0,47	36,50	28,76	0,86	237,97	319,11	129,84	6,68	0,20	2,00
Итого за	а день		50,46	35,76	201,87	1341,23	0,69	46,96	28,76	1,54	465,46	358,48	167,14	9,98	0,50	2,00
						День	одиннадцат	ый								
							Завтрак									
168	Каша манная молочная	200	5,03	10,16	25,55	213,70	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
915	Апельсин	140	0,09	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	13,00	0,30	0,03	0,00
	Итого:		8,12	11,52	70,19	425,34	0,14	60,73	29,16	1,13	203,25	175,34	40,42	1,27	0,21	11,34
						Обед										
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	0,00	0,00
309	Изделия макаронные отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	0,06	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	80	29,78	5,30	11,04	153,82	0,00	0,48	0,00	0,00	63,54	0,00	30,82	0,86	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,080	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
45	Салат из белокочанной	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,00	17,01	0,00	0,47	24,97	0,00	15,09	0,47	0,00	0,00

	капусты с морковью															
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		55-87	32,59	208,79	1261,06	0,51	26,9	0,01	11,95	185- 54	307,17	113,18	6,91	0,08	2,00
Итого з	а день:		63,99	44,11	279,78	1686,4	0,65	87,63	29,17	23,08	388,79	482,51	153,6	8,18	0,29	13,34
						_	u									
						День двенадца Завтрак	атыи									
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,70	0,00	0,00	161,58	0,00	62,80	1,46	0,20	0,00
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,04	0,24	29,36	78,30	5,24	1,06	0,18	8,00
377	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
	Итого:		16,08	15,00	70,68	483,18	0,24	2,30	0,04	0,93	205,89	118,55	73,72	3,07	0,39	8,00
	T	ı				Обед		_		1		ı	T	T	1	_
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24	0,00	2,60	40,33	114,40	38,46	2,07	0,08	4,13
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,00	0,21	0,00	13,5	3,42	19,6	29,54	1,90	1,60	0,14	2,95
267	Шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,080	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
23	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84	0,00	0,00
638	Напиток	200	0,06	0,06	21,36	86,38	0,00	1,40	0,00	0,00	2,84	0,00	1,26	0,36	0,00	0,00

	яблочный															
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		41,74	30,75	150,94	1047,73	0,68	28,29	42,26	6,88	187,03	433,38	104,41	7,58	0,23	9,08
Итого з	а день		57,82	45,75	221,62	1530,91	0,92	30,59	42,30	7,81	392,92	551,93	178,13	10,65	0,62	17,08
						День тринадц	атый									
						Завтрак										
168	Каша вязкая на молоке рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60	0,05	0,00
	Итого:		7,59	5,73	94,52	461,64	0,11	10,00	20,00	0,68	27,25	106,37	69,00	1,60	0,06	0,00
						Обед										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,20	16,82	0,00	0,00	72,62	0,00	43,44	1,56	0,18	0,00
268	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	0,00	0,00
407	Нектар фруктовый	100	1,00	0,10	10,10	46,0	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,40	0,01	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		27,62	29,13	95,89	757,34	0,46	46,93	28,75	0,86	247,95	337,63	125,32	6,93	0,21	2,00
Итого з	а день		35,21	34,86	190,41	1218,98	0,57	56,93	48,75	1,54	275,20	444,00	194,32	8,53	0,27	2,00
						День четырна <i>д</i>	ццатый									
					1	Завтрак			T	ı	1	T	T	1		1
182	Каша пшенная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,46	0,00	0,00	107,26	0,00	50,18	1,40	0,12	0,00

пшеничной Хлеб ржано- пшеничный Итого:	20	1,12 26,72	0,22	9,88	46,40 871,20	0,02	0,00	0,00	0,18 0,86	50,00	50,00 359,90	5,00 116,99	0,62 126,41	0,01 0,35	2,00 2,00
пшеничной Хлеб ржано-		·	•	,			-	·		50,00	50,00	5,00	0,62		
•	40	3,00	1,10		10 1,00	-,-	,	,				-		-,-	0,00
Y TOF HE MYKIN	40	3.00	1 16	20.56	104 80	0.04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00
Салат из капусты с помид. и огурцами	100	1,44	5,13	4,71	71,85	0,03	24,25	0,00	0,00	137,30	0,00	14,57	0,75	0,04	0,00
Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	0,00	30,52	119,19	24,03	2,10	0,11	0,00
каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,/6	50,04	2/1,4	0,78	0,00	0,18	0,00	7,08	103,88	33,94	1,48	0,16	0,00
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	0,00	0,00
					Обед										
Итого:		11,62	23,50	84,34	465,92	0,32	40,06	0,00	0,69	157,21	40,25	66,86	2,05	0,16	0,00
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной Мандарин Итого: Борщ с капустой и картофелем Каша рассыпчатая рисовая Гуляш Салат из капусты с помид. и огурцами Сок фруктовый	Чай с лимоном 200 Хлеб из муки 40 пшеничной 100 Итого: 250 Борщ с капустой и картофелем 200 Каша рисовая 200 Гуляш 100 100 Салат из капусты с помид. и огурцами 200 Сок фруктовый 200	Чай с лимоном 200 0,04 Хлеб из муки 40 3,00 пшеничной 100 0,80 Итого: 11,62 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 Гуляш 100 12,55 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 Сок фруктовый 200 2,00	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 Мандарин 100 0,80 0,20 Итого: 11,62 23,50 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 Гуляш 100 12,55 12,99 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 Сок фруктовый 200 2,00 0,20	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 Итого: 11,62 23,50 84,34 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 и картофелем 200 4,8 5,76 50,04 рассыпчатая рисовая 100 12,55 12,99 4,01 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 Обед Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 Гуляш 100 12,55 12,99 4,01 182,25 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 71,85 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20 92,00	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 Обед Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 71,85 0,03 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20 92,00 0,02	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 Хлеб из муки 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 Каша рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 0,00 Гуляш 100 12,55 12,99 4,01 182,25 0,07 5,07 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 71,85 0,03 24,25 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20 92,00 0,02 4,00	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 0,00 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 0,00 0,18 Гуляш 100 12,55 12,99 4,01 182,25 0,07 5,07 1,49 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 71,85 0,03 24,25 0,00 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20 92,00 0,02	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 0,01 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 0,68 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 0,00 0,00 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 0,00 0,69 Борщ с капустой изартофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 0,00 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 0,00 0,18 0,00 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 71,85 0,03 24,25 0,00 0,00 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20 92,00 0,02 4,00 0,00	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 0,01 5,55 Хлеб из муки 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 0,68 9,4 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 0,00 0,69 157,21 Обед Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 0,00 44,38 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 0,00 0,18 0,00 7,08 Салат из капусты с помид. и огурцами 100 1,44 5,13 4,71 71,85 0,03 24,25 0,00 0,00 137,30 Сок фруктовый 200 2,00 0,20 20,20 92,00 0,02 4,00 0,00 0,00 14,00	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 0,01 5,55 6,65 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 0,68 9,4 33,6 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 0,00 0,00 35,00 0,00 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 0,00 0,69 157,21 40,25 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 0,00 44,38 53,23 Каша рассыпчатая рисовая 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 0,00 0,18 0,00 7,08 103,88 Гуляш 100 1,244 5,13 4,71 71,85 0,03 24,25 0,00 0,00 137,3	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 0,01 5,55 6,65 0,48 Хлеб из муки 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 0,68 9,4 33,6 5,20 пшеничной 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 0,00 35,00 0,00 11,00 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 0,00 0,69 157,21 40,25 66,86 Обед Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 0,00 44,38 53,23 26,25 Каша расыпчатая рисовая 100 12,55 12,99 4,01 182,25 0,07 5,07 1,49 0,00 30,52 119,19 24,03 Салат из капусты с помид. и огурцами 200	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 0,01 5,55 6,65 0,48 0,07 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 0,68 9,4 33,6 5,20 0,48 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 0,00 35,00 0,00 11,00 0,10 Итого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 0,00 0,69 157,21 40,25 66,86 2,05 Борщ с капустой и картофелем 250 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 0,00 44,38 53,23 26,25 1,19 Каша рассыпчатая рисовая горы с в капусты с помид. и огурцами 100 12,55 12,99 4,01 182,25 0,07 5,07 1,49 0,00 30,52 119,19	Чай с лимоном 200 0,04 0,00 16,10 65,20 0,00 1,60 0,00 0,01 5,55 6,65 0,48 0,07 0,00 Хлеб из муки пшеничной 40 3,00 1,16 20,56 104,8 0,04 0,00 0,00 0,68 9,4 33,6 5,20 0,48 0,01 Мандарин 100 0,80 0,20 7,50 38,00 0,06 38,00 0,00 0,00 35,00 0,00 11,00 0,10 0,10 0,03 Игого: 11,62 23,50 84,34 465,92 0,32 40,06 0,00 0,69 157,21 40,25 66,86 2,05 0,16 Обед 1,81 4,91 125,25 102,50 0,05 10,29 0,00 0,00 44,38 53,23 26,25 1,19 0,00 Каша картофелем 200 4,8 5,76 50,04 271,4 0,78 0,00 0,18 0,00 7,