

Утверждаю

и.о. директора МБОУ «Кесемская СОШ»



Кириллова /В.А.Кириллова/

Согласовано

начальник лагеря

Паутова

/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	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг, ток.экв.	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	В2,мг	I,мкг
День первый																
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
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																
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
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 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 третий																

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 за 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																
Завтрак																
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 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 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:		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 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 шестой																
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																
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

	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 за 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 за 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																
Завтрак																
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
	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 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
День 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

	основной															
71	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 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 одиннадцатый																
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 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 двенадцатый																
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
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 за 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 тринадцатый																
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 за 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 четырнадцатый																
Завтрак																
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

	молочная															
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 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
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 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