

Согласовано


 Утверждаю
 Руководитель ЦИУ
 Шкуропатов П.А.


**МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ(ДЕТИ 7-10ЛЕТ)
 НА 2021 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	А.И.Здобнов 2005год №50
Колбаски(сосиски)отварные	55	7,8	15	15,9	168	А.И.Здобнов 2005год №536
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	А.И.Здобнов 2005год №424
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004г №685
Хлеб пшеничный	50	1,8	0,38	12,5	117,5	Могильный 2012год
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год №42
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Итого за завтрак:	420	19,35	36,19	48,09	586,45	

Обед

Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	5,66	5,46	26,16	167,88	А.И.Здобнов 2005год №206
Жаркое по-домашнему	75/250	39,5	10,13	35,15	389,5	А.И.Здобнов 2005год №590
Салат из овощей	60	1,5	4,1	4,2	77	В.Т.Лапшина 2004год №37
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639
Итого за обед:	830	51,61	20,33	126,52	908,58	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Итого за 1 день	1350	81,36	56,82	184,91	1542,03	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	8	32,4	279,6	А.И.Здобнов 2005год№469
Кофейный напиток на молоке	200	5,88	6,72	22,84	171,07	Могильный 2012год№395
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	410	36,11	22,88	70,28	595,37	

Обед

Рассольник "Петербургский"	250	2,1	5,11	16,59	120,75	А.И.Здобнов 2005год №197
Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	А.И.Здобнов 2005год №608
Макароны отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	А.И.Здобнов 2005год№209
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	770	68,78	16,16	119,94	695,95	

полдник

Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год№399
Итого за 2 день	1380	105,89	39,04	213,62	1503,32	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная манная с морковью	200	8	6,83	38,63	124,8	Могильный 2010год№173
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год№686
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	455	11,32	14,45	68,41	450,3	

Обед

Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61	А.И.Здобнов 2005год №204
Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	А.И.Здобнов 2005год №486
Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	А.И.Здобнов 2005год№694
Свежие овощи(огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	Могильный 2010год
Сок овощной	200	1	0	3,5	19	Могильный 2012год№399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	880	24,77	18,72	82,66	533,71	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Зефир	50	0,4	0	39	152	Могильный
Итого за полдник:	150	0,8	0,3	49,3	199	
Итого за 3 день	1480	36,89	33,47	200,37	1183,01	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Оладьи из творога со сметаной	155/10	21,67	15,05	34,75	361,15	А.И.Здобнов 2005год №239
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	Могильный 2012год №959
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год №42
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	450	34,11	26,53	92,33	748,15	

Обед

Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	А.И.Здобнов 2005год №213
Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	Могильный 2010год №304
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	Могильный 2010год №14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	790	29,57	26,23	118,21	852,86	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Конфеты	30	1,4	2,1	41	182	Могильный
Итого за полдник:	130	1,8	2,4	51,3	229	
Итого за 4 день	1370	65,48	55,16	261,84	1830,01	

ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Суп молочный макаронный	200	4,38	3,8	14,36	120	Могильный 2017год №120
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2012год №395
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Вафли	30	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный 2012год
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Итого за завтрак:	480	9,54	29,5	92,76	680,5	

Обед						
Щи со свежей капустой/сметаной	250/10	1,75	4,96	8,49	84,75	А.И.Здобнов 2005год №187
Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	А.И.Здобнов 2005год №591
Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	А.И.Здобнов 2005год №688
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	Могильный 2010год №13
Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Итого за обед:	895	32,94	34,62	103,02	767,03	
полдник						
Свежие фрукты	100	0,8	0,3	57,5	96	А.И.Здобнов 2005год №847
Итого за 5 день	1475	43,28	64,42	253,28	1496,53	

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150/5	15,2	25,09	2,36	295,22	А.И.Здобнов 2005год №438
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	Могильный 2015год №386
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004год №685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	495	21,23	27,93	40,8	497,27	

Обед						
Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	167,88	А.И.Здобнов 2005год №206
Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223	Могильный 2010год №286
Рагу из овощей	150	2,85	6,75	10,9	136,5	А.И.Здобнов 2005год №321
Сок	200	1,4	0	26,6	110	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	750	26,2	25,74	111,8	828,08	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	А.И.Здобнов 2005год№847
Итого за 6 день	1345	47,83	54,07	162,4	1372,35	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша вязкая рисовая с изюмом	200/5	6,12	6,65	53,13	297	Могильный 2012 год №176
Чай на молоке	200	5,88	6,72	22,84	171,07	Могильный 2012 год №394
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год№42
Итого за завтрак:	470	18,6	25,38	95,55	683,37	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	А.И.Здобнов 2005год №208
Птица тушеная с овощами	190/40	11,94	8,64	20,88	209	Могильный 2012год №302
Салат из свежих помидоров	60	0,54	0,9	2,46	21,6	Могильный 2012год№14
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	Лапшина 2004год №648
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	810	20,72	13	105,52	621,75	
полдник						
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Зефир	30	0,4	0	39	182	Могильный
Итого за полдник:	230	1,4	0	62,4	394	
Итого за 7 день	1510	40,72	38,38	263,47	1699,12	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	А.И.Здобнов 2005год №390
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	Могильный 2012год№397
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год№42
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	465	16,51	21,3	55,1	480,94	

Обед

Суп рисовый с говядиной	250/15	6,18	3,3	14,65	113	А.И.Здобнов 2005год №204
Рыба аппетитная	150	8,85	11,71	7,82	172,8	В.Т.Лапшина 2004год №385
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	685	20,54	15,63	79,11	659	
полдник						
Конфеты	30	1,4	2,1	41	182	Могильный 2012год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Всего за полдник	130	1,8	2,5	50,8	229	
Итого за 8 день	1280	38,85	39,52	185,01	1368,94	

День 9

Завтрак

Макароны запеченные с сыром и сметаной	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	А.И.Здобнов 2005год №421
Чай с молоком	200	5,88	6,72	22,84	171,07	Могильный 2012год №394
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	Могильный 2015год №386
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	530	21,49	19,73	87,64	597,57	

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,82	4,91	12,74	102,5	А.И.Здобнов 2005год №170
Суфле из отварного мяса с рисом	75	14,5	11,17	16,34	223,75	Могильный 2010год №279
Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	А.И.Здобнов 2005год №694
Свежие овощи(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	Могильный 2010год
Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,2	0,2	22,3	110	А.И.Здобнов 2005год №859
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	810	24,84	24,97	108,95	724,35	
полдник						
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Итого за 9 день	1540	46,93	44,7	233,59	1465,92	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба" с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,3	307	Могильный 2010год №177
------------------------	-------	-------	-------	------	-----	---------------------------

Чай с сахаром	200	0,09	0,015	15	56,85	Могильный 2012год №392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год№42
Итого за завтрак:	470	17,13	23,14	75,88	579,15	

Обед

Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	Могильный 2012год №87
Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	А.И.Здобнов 2005год№608
Каша гречневая	150	4,53	4,94	21,98	153,2	А.И.Здобнов 2005год №681
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	Могильный 2010год№15
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	810	31,68	26,89	107,76	921,17	

полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Конфеты	30	1,4	2,1	41	182	Могильный
Итого за полдник:	130	1,8	2,4	51,3	229	
Итого за 10 день	1410	50,61	52,43	234,94	1729,32	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	А.И.Здобнов 2005год№50
Колбаски(сосиски)отварные	55	7,8	15	15,9	168	А.И.Здобнов 2005год№536
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	А.И.Здобнов 2005год№424
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004г №685
Хлеб пшеничный	50	1,8	0,38	12,5	117,5	Могильный 2012год
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год №42
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Итого за завтрак:	420	29,35	36,19	48,09	586,45	

Обед

Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	5,66	5,46	26,16	167,88	А.И.Здобнов 2005год№206
Жаркое по-домашнему	75/250	39,5	10,13	35,15	389,5	А.И.Здобнов 2005год№590
Салат из овощей	60	3,4	5,6	3,5	79	А.И.Здобнов 2005год №126
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Компот из сухофруктов с витамином"С"	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год№639
Итого за обед:	830	51,61	20,33	126,52	908,58	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год№847
Итого за 11 день	1350	81,36	56,82	184,91	1542,03	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	8	32,4	279,6	А.И.Здобнов 2005год№469
Кофейный напиток на молоке	200	5,88	6,72	22,84	171,07	Могильный 2012год№395
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	410	36,11	22,88	70,28	595,37	

Обед

Рассольник "Петербургский"	250	2,1	5,11	16,59	120,75	А.И.Здобнов 2005год №197
----------------------------	-----	-----	------	-------	--------	-----------------------------

Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	А.И.Здобнов 2005год №608
Макароньы отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	Могильный 2010год№209
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	770	68,78	16,16	119,94	695,95	

полдник

Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	А.И.Здобнов 2005год
Итого за 12 день	1380	105,89	39,04	213,62	1503,32	

ДЕНЬ 13

Завтрак

Каша молочная манная с морковью	200	8	6,83	38,63	248	Могильный 2010год№173
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год №686
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	455	11,32	14,45	68,41	450,3	

Обед

Суп"Крестьянский" с крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61	А.И.Здобнов 2005год №204
Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	А.И.Здобнов 2005год №486
Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	А.И.Здобнов 2005год№694
Свежие овощи(огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	Могильный 2010год
Сок овощной	200	1	0	3,5	19	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	880	24,77	18,72	82,66	533,71	

полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Зефир	50	0,4	0	39	152	Могильный
Итого за полдник:	150	0,8	0,3	49,3	199	
Итого за 13 день	1480	36,89	33,47	200,37	1183,01	

ДЕНЬ 14

Завтрак

Оладьи из творога со сметаной	155/10	21,67	15,05	34,75	361,15	А.И.Здобнов 2005год
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	Могильный 2012год№397
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный

Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год №42
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	450	34,11	26,53	92,33	748,15	

Обед

Суп картофельный с клёцками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	А.И.Здобнов 2005год №213
Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	Могильный 2010год №304
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	Могильный 2010год №14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	790	29,57	26,23	118,21	852,86	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Конфеты	30	1,4	2,1	41	182	Могильный
Итого за полдник:	130	1,8	2,4	51,3	229	
Итого за 14 день	1370	65,48	55,16	261,84	1830,01	

ДЕНЬ15

Завтрак

Суп молочный макаронный	200	4,38	3,8	14,36	120	Могильный 2017год №120
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2012год №395
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Вафли	30	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный 2012год
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Итого за завтрак:	480	9,54	29,5	92,76	680,5	

Обед

Щи со свежей капустой/сметаной	250/10	1,75	4,96	8,49	84,75	А.И.Здобнов 2005год №187
Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	А.И.Здобнов 2005год №591
Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	А.И.Здобнов 2005год №688

Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	Могильный 2010год №13
Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	895	32,94	34,62	103,02	767,03	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,8	0,3	57,5	49	А.И.Здобнов 2005год №847
Итого за 15 день	1475	43,28	64,42	253,28	1496,53	

ДЕНЬ 16

Завтрак

Омлет натуральный	150/5	15,2	25,09	2,36	295,22	А.И.Здобнов 2005год №438
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	Могильный 2015год №386
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004год №685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	495	21,23	27,93	40,8	497,27	

Обед

Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	167,88	А.И.Здобнов 2005год №206
Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223	Могильный 2010год №286
Рагу из овощей	150	2,85	6,75	10,9	136,5	А.И.Здобнов 2005год №321
Сок	200	1,4	0	26,6	110	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	750	26,2	25,74	111,8	828,08	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Итого за 16 день	1345	47,83	54,07	162,4	1372,35	

ДЕНЬ 17

Завтрак

Каша вязкая рисовая с изюмом	200/5	6,12	6,65	53,13	297	Могильный 2012 год №176
Чай на молоке	200	5,88	6,72	22,84	171,07	Могильный 2012 год №394
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год №42
Итого за завтрак:	470	18,6	25,38	95,55	683,37	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	А.И.Здобнов 2005год №208
Птица тушеная с овощами	190/40	11,94	8,64	20,88	209	Могильный 2012год №302
Салат из свежих помидоров	60	0,54	0,9	2,46	21,6	Могильный 2012год №58
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	Лапшина 2004год №648
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	810	20,72	13	105,52	621,75	
полдник						
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Зефир	30	0,4	0	39	182	Могильный
Итого за полдник:	230	1,4	0	62,4	394	
Итого за 17 день	1510	40,72	38,38	263,47	1699,12	

ДЕНЬ 18

Завтрак

Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	А.И.Здобнов 2005год №390
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	Могильный 2012год №397
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год №42
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за завтрак:	465	16,51	21,3	55,1	480,94	

Обед

Суп рисовый с говядиной	250/15	6,18	3,3	14,65	113	А.И.Здобнов 2005год №204
Рыба аппетитная	150	8,85	11,71	7,82	172,8	В.Т.Лапшина 2004год №385
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный 2012год
Итого за обед:	685	20,54	15,63	79,11	659	
полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Конфеты	30	1,4	2,1	41	182	Могильный
Всего за полдник:	130	1,8	2,5	50,8	229	
Итого за 18 день	1280	38,85	39,52	185,01	1368,94	