

**Примерное 21 дневное меню для организации горячего питания учащихся
«находящихся в лагере с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе
Муниципального образовательного учреждения «Бронцевская средняя общеобразовательная школа».**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,31	13,1	37,6	301,54	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0,53	0	9,87	41,6	394	
			хлеб	Булочка школьная	80	5,12	1,98	26,96	146,14		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			<i>итого</i>		580	14,36	15,48	84,23	536,28		0
1	1	Обед	закуска	Свежие овощи куском (огурец)	60	1,38	3,78	3,44	53,3		
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	22,2	0,81	240,84	140	
			2 блюдо	Куриная грудка отварная	90	4,51	7,35	0,36	85,63	487	
			гарнир	Тушеная капуста	150	4,68	10,44	17,64	183,24	336	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			<i>итого</i>		810	19,73	44,63	66,52	773,67		212
1	1	Итого за день:			1390	34,09	60,11	150,75	1309,95		212
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет, запеченный в духовом шкафу	200	7,37	14,2	1,27	162,36	215	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,26	14,82	154,82	2	
			фрукты	Апельсин	90	0,3	0,23	7,73	34,19	368	
			<i>итого</i>		540	13,5	22,69	33,69	392,97		0

1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	43	
			1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4	77	
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами и сметаной	90	4,3	4,6	5	78,6	253	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,14	171	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов промышленного производства	200	0,18	0,02	20,49	86,88	639	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	17,28	16,75	118,42	697,57		212
1	2	Итого за день:			1350	30,78	39,44	152,11	1090,54		212
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	4	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,39	3	24,3	139,66	692	
			хлеб	Пшеничный с джемом промышленного производства	40	8,21	7,84	14,76	164,25	2	
			фрукты	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94		
			итого		540	29,33	31,62	123,21	618,85		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (гречневой) на курином бульоне	250	8,22	13,7	17,99	153,69	138	
			2 блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	200	12,96	12,48	72,58	454,48	732	
			гарнир								
			напиток	Кисель плодово-ягодный промышленного производства	200	1,36	0	29,02	121,52	648	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		710	28,47	27,04	153,99	898,75		212
1	3	Итого за день:			1250	57,8	58,66	277,2	1517,6		212
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка, из творога запеченная в духовом шкафу со сгущенным молоком	200	20,46	15,48	39,2	377,96	150	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Пшеничный с сыром	50	8,21	7,84	14,76	164,25	2	
			фрукты								

				Кондитерское изделие (печенье)	50						
			итого		500	29,2	23,32	63,83	583,81		0
1	4	Обед	закуска	Свежие овощи куском (помидор)	60	1,38	3,78	3,44	53,3	60	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	250	1,78	4,9	6,13	75,74	153	
			2 блюдо	Гуляш из куриного мяса	90	19,92	17,6	6,16	260,8	437	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,4	3,2	25,6	152,8	171	
			напиток	Сок или нектар промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86,6	399	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	35,41	30,54	95,93	798,3		212
1	4	Итого за день:			1310	64,61	53,86	159,76	1382,11		212
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	50	5,3	8,26	14,82	154,82	3	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			итого		550	22,83	29,06	102,89	487,42		0
1	5	Обед	закуска	Кукуруза, консервированная промышленного производства	60	2,1	0	11	52,4		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79	139	
			2 блюдо	Голень куриная отварная	90	4,33	0,51	0,43	57,32	436	
			гарнир	Макароны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	688	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	639	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	22,16	13,62	175,92	806,17		212
1	5	Итого за день:			1360	44,99	42,68	278,81	1293,59		212
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный в духовом шкафу, смешанный с зеленым горошком	200	5,39	9,6	1,02	112,04	336	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	

			хлеб	Пшеничный с сыром	50	5,3	8,26	14,82	154	2	
			фрукты	Груша	90	0,3	0,3	7,35	33,3	368	
			итого		540	11,52	18,16	33,06	340,94		0
2	6	Обед	закуска	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,5	2,43	2,5	33,87	60	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250	9,3	7,5	22,4	187	132	
			2 блюдо	Биточки из мяса курицы и говядины	90	15	13,7	39,6	335,8	451	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,67	5,42	36,67	210,14	321	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	34,93	29,91	145,44	977,47		212
2	6	Итого за день:			1350	46,45	48,07	178,5	1318,41		212
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0,53	0	9,87	41,6	394	
			хлеб	Булочка школьная	80	5,12	1,98	26,96	146,14		
			фрукты								
				Изделие кондитерское (пряник)	50						
			итого		530	22,25	22,38	105,23	431,74		0
2	7	Обед	закуска	Свежие овощи куском (помидор)	60	1,38	3,78	3,44	53,3	60	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	5,4	3,68	37,01	201,9	139	
			2 блюдо	Печень говяжья по - строгоновски	90	14,8	15	27,2	303	261	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	14,69	6,86	3,5	134,72	688	
			напиток	Сок или нектар промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86,6	399	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	43,2	30,38	125,75	948,58		212
2	7	Итого за день:			1340	65,45	52,76	230,98	1380,32		212
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом запеченный в духовом шкафу	150	6,76	11,43	21,61	216,35	212	
				Изделие кондитерское (пряник)	50						

			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный промышленного производства	200	1,36	0	29,02	121,52	648	
			хлеб								
			фрукты	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94		
			итого		500	9,25	11,81	66,38	408,81		0
2	8	Обед	закуска	Свежие овощи куском (огурец)	60	1,38	3,78	3,44	53,3	60	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	140	
			2 блюдо	Куриное мясо отварное	90	19,92	17,6	6,1	260,8	487	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая с овощами	150	5,4	3,2	25,6	152,8	166	
			напиток	Компот из сухофруктов промышленного производства	200	0,33	0,2	21,87	90,6	639	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	38,16	31,94	109,21	907,56		212
2	8	Итого за день:			1310	47,41	43,75	175,59	1316,37		212
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	8	14,47	57,2	391,03	4	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,63	29	152,07	692	
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	50	5,3	8,26	14,82	154,82	3	
			фрукты	Груша	100	0,3	0,3	7,35	33,3	368	
			итого		550	16,7	25,66	108,37	731,22		0
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	250	11,52	2,96	6,8	98,16	110	
			2 блюдо	Блинчики с повидлом промышленного производства	200	5,18	2,76	36,07	189,84	733	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		710	23,16	6,58	87,14	498,66		212
2	9	Итого за день:			1260	39,86	32,24	195,51	1229,88		212
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным	200	8	14,47	57,2	391,03	297	

			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Бутерброд с джемом промышленного производства	50	5,3	8,26	14,82	154,82	2	
			фрукты	Апельсин	100	0,3	0,23	7,73	34,19		
			итого		550	14,13	22,96	89,62	621,64		0
2	10	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	43	
			1 блюдо	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,4	142	
			2 блюдо	Курица отварная	90	15	13,7	39,6	335,8	487	
			гарнир	Картофель тушеный	150	3,08	2,33	19,13	109,81	321	
			напиток	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88	180	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	33,65	28,36	133,37	921,44		212
2	10	Итого за день:			1360	47,78	51,32	222,99	1543,08		212
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
3	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,31	13,1	37,6	301,54	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0,53	0	9,87	41,6	394	
			хлеб	Булочка школьная	80	5,12	1,98	26,96	146,14		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			итого		580	14,36	15,48	84,23	536,28		0
3	11	Обед	закуска	Свежие овощи куском (огурец)	60	1,38	3,78	3,44	53,3		
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	22,2	0,81	240,84	140	
			2 блюдо	Куриная грудка отварная	90	4,51	7,35	0,36	85,63	487	
			гарнир	Тушеная капуста	150	4,68	10,44	17,64	183,24	336	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	19,73	44,63	66,52	773,67		212
3	11	Итого за день:			1390	34,09	60,11	150,75	1309,95		212
3	12	Завтрак	гор.блюдо	Омлет, запеченный в духовом шкафу	200	7,37	14,2	1,27	162,36	215	

			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,26	14,82	154,82	2	
			фрукты	Апельсин	90	0,3	0,23	7,73	34,19	368	
			итого		540	13,5	22,69	33,69	392,97		0
3	12	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	43	
			1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4	77	
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами и сметаной	90	4,3	4,6	5	78,6	253	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,14	171	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов промышленного производства	200	0,18	0,02	20,49	86,88	639	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	17,28	16,75	118,42	697,57		212
3	12	Итого за день:			1350	30,78	39,44	152,11	1090,54		212
3	13	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	4	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,39	3	24,3	139,66	692	
			хлеб	Пшеничный с джемом промышленного производства	40	8,21	7,84	14,76	164,25	2	
			фрукты	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94		
			итого		540	29,33	31,62	123,21	618,85		0
3	13	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (гречневой) на курином бульоне	250	8,22	13,7	17,99	153,69	138	
			2 блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	200	12,96	12,48	72,58	454,48	732	
			гарнир								
			напиток	Кисель плодово-ягодный промышленного производства	200	1,36	0	29,02	121,52	648	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		710	28,47	27,04	153,99	898,75		212
3	13	Итого за день:			1250	57,8	58,66	277,2	1517,6		212

3	14	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка, из творога запеченная в духовом шкафу со сгущенным молоком	200	20,46	15,48	39,2	377,96	150	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Пшеничный с сыром	50	8,21	7,84	14,76	164,25	2	
			фрукты								
				Кондитерское изделие (печенье)	50						
			итого		500	29,2	23,32	63,83	583,81		0
3	14	Обед	закуска	Свежие овощи куском (помидор)	60	1,38	3,78	3,44	53,3	60	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	250	1,78	4,9	6,13	75,74	153	
			2 блюдо	Гуляш из куриного мяса	90	19,92	17,6	6,16	260,8	437	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,4	3,2	25,6	152,8	171	
			напиток	Сок или нектар промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86,6	399	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	35,41	30,54	95,93	798,3		212
3	14	Итого за день:			1310	64,61	53,86	159,76	1382,11		212
3	15	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	50	5,3	8,26	14,82	154,82	3	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			итого		550	22,83	29,06	102,89	487,42		0
3	15	Обед	закуска	Кукуруза, консервированная промышленного производства	60	2,1	0	11	52,4		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79	139	
			2 блюдо	Голень куриная отварная	90	4,33	0,51	0,43	57,32	436	
			гарнир	Макароны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	688	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	639	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	22,16	13,62	175,92	806,17		212

3	15	Итого за день:			1360	44,99	42,68	278,81	1293,59		212
4	16	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный в духовом шкафу, смешанный с зеленым горошком	200	5,39	9,6	1,02	112,04	336	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Пшеничный с сыром	50	5,3	8,26	14,82	154	2	
			фрукты	Груша	90	0,3	0,3	7,35	33,3	368	
			итого		540	11,52	18,16	33,06	340,94		0
4	16	Обед	закуска	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,5	2,43	2,5	33,87	60	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250	9,3	7,5	22,4	187	132	
			2 блюдо	Биточки из мяса курицы и говядины	90	15	13,7	39,6	335,8	451	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,67	5,42	36,67	210,14	321	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	34,93	29,91	145,44	977,47		212
4	16	Итого за день:			1350	46,45	48,07	178,5	1318,41		212
4	17	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0,53	0	9,87	41,6	394	
			хлеб	Булочка школьная	80	5,12	1,98	26,96	146,14		
			фрукты								
				Изделие кондитерское (пряник)	50						
			итого		530	22,25	22,38	105,23	431,74		0
4	17	Обед	закуска	Свежие овощи куском (помидор)	60	1,38	3,78	3,44	53,3	60	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	5,4	3,68	37,01	201,9	139	
			2 блюдо	Печень говяжья по - строгоновски	90	14,8	15	27,2	303	261	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	14,69	6,86	3,5	134,72	688	
			напиток	Сок или нектар промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86,6	399	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		

			итого		810	43,2	30,38	125,75	948,58		212
4	17	Итого за день:			1340	65,45	52,76	230,98	1380,32		212
4	18	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом запеченный в духовом шкафу	150	6,76	11,43	21,61	216,35	212	
				Изделие кондитерское (пряник)	50						
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный промышленного производства	200	1,36	0	29,02	121,52	648	
			хлеб								
			фрукты	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94		
			итого		500	9,25	11,81	66,38	408,81		0
4	18	Обед	закуска	Свежие овощи куском (огурец)	60	1,38	3,78	3,44	53,3	60	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	140	
			2 блюдо	Куриное мясо отварное	90	19,92	17,6	6,1	260,8	487	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая с овощами	150	5,4	3,2	25,6	152,8	166	
			напиток	Компот из сухофруктов промышленного производства	200	0,33	0,2	21,87	90,6	639	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	38,16	31,94	109,21	907,56		212
4	18	Итого за день:			1310	47,41	43,75	175,59	1316,37		212
4	19	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	8	14,47	57,2	391,03	4	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,63	29	152,07	692	
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	50	5,3	8,26	14,82	154,82	3	
			фрукты	Груша	100	0,3	0,3	7,35	33,3	368	
			итого		550	16,7	25,66	108,37	731,22		0
4	19	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	250	11,52	2,96	6,8	98,16	110	
			2 блюдо	Блинчики с повидлом промышленного производства	200	5,18	2,76	36,07	189,84	733	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		

			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		710	23,16	6,58	87,14	498,66		212
4	19	Итого за день:			1260	39,86	32,24	195,51	1229,88		212
4	20	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным	200	8	14,47	57,2	391,03	297	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб	Бутерброд с джемом промышленного производства	50	5,3	8,26	14,82	154,82	2	
			фрукты	Апельсин	100	0,3	0,23	7,73	34,19		
			итого		550	14,13	22,96	89,62	621,64		0
4	20	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,49	43	
			1 блюдо	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,4	142	
			2 блюдо	Курица отварная	90	15	13,7	39,6	335,8	487	
			гарнир	Картофель тушеный	150	3,08	2,33	19,13	109,81	321	
			напиток	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,02	20,49	86,88	180	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	33,65	28,36	133,37	921,44		212
4	20	Итого за день:			1360	47,78	51,32	222,99	1543,08		212
5	21	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,31	13,1	37,6	301,54	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0,53	0	9,87	41,6	394	
			хлеб	Булочка школьная	80	5,12	1,98	26,96	146,14		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368	
			итого		580	14,36	15,48	84,23	536,28		0
5	21	Обед	закуска	Свежие овощи куском (огурец)	60	1,38	3,78	3,44	53,3		
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	22,2	0,81	240,84	140	
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами и сметаной	90	4,3	4,6	5	78,6	253	
			гарнир	Картошка пюре	150	3,67	5,42	36,67	210,14	321	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	685	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
			итого		810	18,51	36,86	90,19	793,54		212