Директор МОУ «Бронцевская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Иост И.Ю.

« » ------------------ 2024 г.\_\_

**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 | |  |
|  | |  | |  | | *итого* | |  | 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 | | |  | |  |
|  | |  | |  | | *итого* | |  | 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 | 100 | | 0,3 | | 0,23 | | 7,73 | | 34,19 | | | 368 | |  |
|  | |  | |  | | *итого* | |  | 550 | | 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 | |  |
|  | |  | |  | | Сладкое | | пряник | 40 | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | |  | | 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* | |  | 750 | | 28,47 | | 27,04 | | 153,99 | | 898,75 | | |  | | 212 |
| 1 | | 3 | | **Итого за день:** | | | |  | 1290 | | 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) | 30 | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | |  | | *итого* | |  | 510 | | 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 | 200 | | 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* | |  | 550 | | 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:** | | | |  | 1360 | | 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 | 100 | | 0,3 | | 0,23 | | 7,73 | | 34,19 | | | 368 | |  |
|  | |  | |  | | *итого* | |  | 550 | | 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:** | | | |  | 1360 | | 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 | |  |
|  | |  | |  | | сладкое | | Пряник | 40 | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | |  | | 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* | |  | 750 | | 28,47 | | 27,04 | | 153,99 | | 898,75 | | |  | | 212 |
| 3 | | 13 | | **Итого за день:** | | | |  | 1290 | | 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:** | | | |  | 1320 | | 65,45 | | 52,76 | | 230,98 | | 1380,32 | | |  | | 212 |
| 4 | | 18 | | Завтрак | | гор.блюдо | | Лапшевник с творогом запеченный в духовом шкафу | 200 | | 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* | |  | 550 | | 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:** | | | |  | 1360 | | 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 | |