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 |