

Согласовано:



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в пришкольных оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                             | Выход блюда,<br>в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                |                                                |                       | белки                | жиры  | углеводы | ккал                       |             |
| ДЕНЬ 1         |                                                |                       |                      |       |          |                            |             |
| Завтрак        | Каша молочная ячневая со сливочным маслом      | 185/5/10              | 6,88                 | 9,13  | 18,98    | 176                        | №173        |
|                | Яйцо отварное                                  | 40                    | 6                    | 5,5   | 0,3      | 78                         | №209        |
|                | Бутерброд с сыром                              | 50/15                 | 6,32                 | 4,58  | 23,57    | 174,88                     | №3          |
|                | Какао с молоком                                | 200                   | 3,97                 | 2,1   | 20,178   | 125,1                      | №382        |
|                | Фрукт                                          | 100                   | 0,4                  | 0,4   | 9,8      | 52                         | №338        |
|                | Итого за завтрак                               |                       | 23,57                | 21,71 | 72,828   | 605,98                     |             |
| 2-ой завтрак   | Сок                                            | 200                   | 0                    | 0     | 38       | 76,8                       | №389        |
|                | Оладьи                                         | 100                   | 9,48                 | 7,49  | 31,85    | 264,81                     | №406        |
|                | Итого за 2-ой завтрак                          |                       | 9,48                 | 7,49  | 69,85    | 341,61                     |             |
| Обед           | Салат из моркови с яблоком                     | 60                    | 0,59                 | 3,78  | 5,19     | 55,85                      | №59         |
|                | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 235/15                | 3,77                 | 6,25  | 14,94    | 148,97                     | №102        |
|                | Макароны отварные со сливочным маслом          | 150                   | 5,47                 | 6,37  | 34,34    | 204                        | №203        |
|                | Котлета из птицы                               | 100                   | 10,5                 | 7,11  | 9,78     | 202                        | №294        |
|                | Соус томатный с овощами                        | 30                    | 0,3                  | 1,47  | 1,95     | 21,6                       | №333        |
|                | Хлеб ржаной                                    | 70                    | 4,74                 | 1,75  | 26,12    | 136,05                     |             |
|                | Компот из сухофруктов                          | 200                   | 0,54                 | 0     | 12,59    | 50,63                      | №348        |
|                | Итого за обед                                  |                       | 25,91                | 26,73 | 104,91   | 819,1                      |             |
| Итого за день: |                                                |                       | 58,96                | 55,93 | 247,588  | 1766,69                    |             |
| ДЕНЬ 2         |                                                |                       |                      |       |          |                            |             |
| Завтрак        | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 185/5/10              | 6,68                 | 9,55  | 15,16    | 168,98                     | №173        |
|                | Запеканка творожная                            | 65                    | 13,12                | 3,55  | 11,29    | 144,02                     | №223        |
|                | Бутерброд с маслом                             | 50/15                 | 5,82                 | 12,75 | 24,76    | 230                        | №1          |
|                | Чай с сахаром                                  | 190/10                | 0,021                | 0,005 | 9,985    | 40,1                       | №376        |

|                       |                                                            |           |               |               |                |                |      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
|                       | Фрукт                                                      | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                                    |           | <b>26,041</b> | <b>26,255</b> | <b>70,995</b>  | <b>635,1</b>   |      |
| <b>2-ой завтрак</b>   | Сок                                                        | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                                       | 50        | 4,75          | 7,9           | 17,05          | 208,5          |      |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>4,75</b>   | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| <b>Обед</b>           | Салат из свежих овощей                                     | 60        | 0,54          | 3,66          | 4,65           | 52,59          | №24  |
|                       | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной            | 225/15/10 | 8,07          | 7,89          | 20,64          | 180,77         | №82  |
|                       | Рис отварной                                               | 150       | 3,834         | 5,42          | 31,6           | 210            | №304 |
|                       | Рыба припущенная с овощами                                 | 80/40     | 7,52          | 5,63          | 10,21          | 139,2          | №229 |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Кисель                                                     | 200       | 0             | 0             | 30,95          | 98,1           | №359 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                       |           | <b>29,444</b> | <b>24,35</b>  | <b>124,17</b>  | <b>816,71</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |           | <b>60,235</b> | <b>58,505</b> | <b>250,215</b> | <b>1737,11</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 3</b>         |                                                            |           |               |               |                |                |      |
| <b>Завтрак</b>        | Каша молочная гречневая со сливочным маслом                | 185/5/10  | 6,67          | 9,49          | 15,15          | 169,59         | №173 |
|                       | Омлет натуральный                                          | 80        | 5,22          | 5,51          | 4,7            | 103,92         | №120 |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 50/10/15  | 7,7           | 12,6          | 25,24          | 247,33         | №2   |
|                       | Чай с сахаром и урюком                                     | 180/10/7  | 0,2           | 1,5           | 10,71          | 45,4           | №377 |
|                       | Фрукт                                                      | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                                    |           | <b>20,19</b>  | <b>29,5</b>   | <b>65,6</b>    | <b>618,24</b>  |      |
| <b>2-ой завтрак</b>   | Сок                                                        | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                                       | 50        | 4,75          | 7,9           | 17,05          | 208,5          |      |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>4,75</b>   | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| <b>Обед</b>           | Салат из белокочанной капусты                              | 60        | 0,93          | 3,05          | 5,64           | 54             | №45  |
|                       | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной | 225/15/10 | 8,04          | 6,1           | 24,75          | 187,5          | №112 |
|                       | Картофельное пюре                                          | 150       | 3,09          | 4,657         | 22,03          | 146            | №312 |
|                       | Котлета из говядины                                        | 100       | 10,16         | 13,92         | 13,52          | 236            | №268 |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Компот из свежих плодов                                    | 200       | 0,2           | 0,005         | 10,71          | 45,4           | №342 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                       |           | <b>31,9</b>   | <b>26,432</b> | <b>128,89</b>  | <b>804,95</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |           | <b>56,84</b>  | <b>63,832</b> | <b>249,54</b>  | <b>1708,49</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 4</b>         |                                                            |           |               |               |                |                |      |
| <b>Завтрак</b>        | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом                 | 185/5/10  | 6,81          | 10,21         | 20,68          | 189,5          | №175 |
|                       | Яйцо отварное                                              | 40        | 6             | 5,5           | 0,3            | 78             | №209 |
|                       | Бутерброд с сыром                                          | 50/15     | 6,32          | 4,58          | 23,57          | 174,88         | №3   |
|                       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 180/10/7  | 0,54          | 0,05          | 10,16          | 40,8           | №377 |

|                       |                                               |           |               |               |                |                |      |
|-----------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
|                       | Фрукт                                         | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                       |           | <b>20,07</b>  | <b>20,74</b>  | <b>64,51</b>   | <b>587,18</b>  |      |
| <b>2-ой завтрак</b>   | Сок                                           | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Булочка домашняя                              | 60        | 6,87          | 6,53          | 33,12          | 238            | №338 |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                  |           | <b>6,87</b>   | <b>6,53</b>   | <b>71,12</b>   | <b>314,8</b>   |      |
| <b>Обед</b>           | Салат из отварной свеклы с черносливом        | 60        | 0,87          | 4,05          | 9,22           | 53,82          | №52  |
|                       | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 8,7           | 7,05          | 14,65          | 175,54         | №96  |
|                       | Макароны отварные со сливочным маслом         | 150       | 5,47          | 6,37          | 34,34          | 204            | №203 |
|                       | Гуляш из куриных грудок                       | 50/50     | 11,3          | 10,56         | 16,5           | 220,11         | №265 |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Компот из сухофруктов                         | 200       | 0,54          | 0             | 12,59          | 50,63          | №348 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                          |           | <b>31,62</b>  | <b>29,78</b>  | <b>113,42</b>  | <b>840,15</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                               |           | <b>58,56</b>  | <b>57,05</b>  | <b>249,05</b>  | <b>1742,13</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 5</b>         |                                               |           |               |               |                |                |      |
| <b>Завтрак</b>        | Каша молочная манная со сливочным маслом      | 185/5/10  | 6,37          | 11,76         | 22,75          | 181,11         | №181 |
|                       | Сырники творожные                             | 65        | 9,42          | 3,29          | 10,01          | 133,93         | №219 |
|                       | Бутерброд с маслом                            | 50/15     | 5,82          | 12,75         | 24,76          | 230            | №1   |
|                       | Чай с сахаром                                 | 190/10    | 0,021         | 0,005         | 9,985          | 40,1           | №376 |
|                       | Фрукт                                         | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                       |           | <b>22,031</b> | <b>28,205</b> | <b>77,305</b>  | <b>637,14</b>  |      |
| <b>2-ой завтрак</b>   | Сок                                           | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                          | 50        | 4,75          | 7,9           | 17,05          | 208,5          |      |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                  |           | <b>4,75</b>   | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| <b>Обед</b>           | Салат из свежих помидор с репчатым луком      | 60        | 0,66          | 3,15          | 3,15           | 42,8           | №71  |
|                       | Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,5           | 8,14          | 14,8           | 176,57         | №88  |
|                       | Картофель тушеный                             | 150       | 7,38          | 4,6           | 25,46          | 212            | №142 |
|                       | Биточки рыбные из минтая                      | 100       | 12,45         | 2,94          | 13,8           | 159,9          | №234 |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Кисель                                        | 200       | 0             | 0             | 30,95          | 98,1           | №359 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                          |           | <b>32,73</b>  | <b>20,58</b>  | <b>114,28</b>  | <b>825,42</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                               |           | <b>59,511</b> | <b>56,685</b> | <b>246,635</b> | <b>1747,86</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 6</b>         |                                               |           |               |               |                |                |      |
| <b>Завтрак</b>        | Каша молочная рисовая со сливочным маслом     | 185/5/10  | 8,28          | 9,49          | 17             | 182,32         | №173 |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром                    | 50/10/15  | 7,7           | 12,6          | 25,24          | 247,33         | №2   |
|                       | Какао с молоком                               | 200       | 3,97          | 2,1           | 20,178         | 125,1          | №382 |
|                       | Фрукт                                         | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                       |           | <b>24,32</b>  | <b>24,59</b>  | <b>72,218</b>  | <b>606,75</b>  |      |

|                       |                                                            |           |              |               |                |                |      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|------|
| 2-ой завтрак          | Сок                                                        | 200       | 0            | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                                       | 50        | 4,75         | 7,9           | 17,05          | 208,5          |      |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>4,75</b>  | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| Обед                  | Салат из моркови с яблоком                                 | 60        | 0,59         | 3,78          | 5,19           | 55,85          | №59  |
|                       | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной | 225/15/10 | 6,92         | 5,15          | 30,4           | 191,78         | №108 |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом             | 150       | 6,86         | 7,58          | 33             | 170            | №171 |
|                       | Гуляш из говядины                                          | 50/50     | 9,75         | 12,5          | 7,985          | 216            | №260 |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 70        | 4,74         | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Компот из свежих плодов                                    | 200       | 0,2          | 0,005         | 10,71          | 45,4           | №342 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                       |           | <b>29,06</b> | <b>30,765</b> | <b>113,405</b> | <b>815,08</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |           | <b>58,13</b> | <b>63,255</b> | <b>240,673</b> | <b>1707,13</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 7</b>         |                                                            |           |              |               |                |                |      |
| Завтрак               | Каша молочная пшеница со сливочным маслом                  | 185/5/10  | 5,91         | 9,55          | 15,16          | 168,97         | №173 |
|                       | Омлет натуральный                                          | 80        | 5,22         | 5,51          | 4,7            | 103,92         | №120 |
|                       | Бутерброд с сыром                                          | 50/15     | 6,32         | 4,58          | 23,57          | 174,88         | №3   |
|                       | Чай с сахаром и урюком                                     | 180/10/7  | 0,2          | 1,5           | 10,71          | 45,4           | №377 |
|                       | Фрукт                                                      | 100       | 0,4          | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                                    |           | <b>18,45</b> | <b>21,94</b>  | <b>73,74</b>   | <b>597,17</b>  |      |
| 2-ой завтрак          | Сок                                                        | 200       | 0            | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Оладьи                                                     | 100       | 9,48         | 7,49          | 31,85          | 264,81         | №406 |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>9,48</b>  | <b>7,49</b>   | <b>69,85</b>   | <b>341,61</b>  |      |
| Обед                  | Салат из свежих овощей                                     | 60        | 0,54         | 3,66          | 4,65           | 52,59          | №24  |
|                       | Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб               | 235/15    | 7,56         | 5,57          | 21,94          | 177,47         | №101 |
|                       | Рагу овощное с птицей                                      | 200       | 13,4         | 12,56         | 22,16          | 245,73         | №289 |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 70        | 4,74         | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Компот из сухофруктов                                      | 200       | 0,54         | 0             | 12,59          | 50,63          | №348 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                       |           | <b>26,78</b> | <b>27,2</b>   | <b>100,05</b>  | <b>798,52</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |           | <b>54,71</b> | <b>56,63</b>  | <b>243,64</b>  | <b>1737,3</b>  |      |
| <b>ДЕНЬ 8</b>         |                                                            |           |              |               |                |                |      |
| Завтрак               | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом             | 185/5/10  | 6,68         | 9,55          | 15,16          | 168,98         | №173 |
|                       | Яйцо отварное                                              | 40        | 6            | 5,5           | 0,3            | 78             | №209 |
|                       | Бутерброд с маслом                                         | 50/15     | 5,82         | 12,75         | 24,76          | 230            | №1   |
|                       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 180/10/7  | 0,54         | 0,05          | 10,16          | 40,8           | №377 |
|                       | Фрукт                                                      | 100       | 0,4          | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                                    |           | <b>25,44</b> | <b>28,25</b>  | <b>60,18</b>   | <b>647,78</b>  |      |

|                       |                                               |           |               |               |                |                |      |
|-----------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
| 2-ой завтрак          | Сок                                           | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                          | 50        | 4,75          | 7,9           | 17,05          | 208,5          | №338 |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                  |           | <b>4,75</b>   | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| Обед                  | Огурцы свежие                                 | 60        | 0,45          | 0,07          | 1,5            | 8,4            | №71  |
|                       | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 8,7           | 7,05          | 14,65          | 175,54         | №96  |
|                       | Макароны отварные со сливочным маслом         | 150       | 5,47          | 6,37          | 34,34          | 204            | №203 |
|                       | Тефтели мясные                                | 100       | 9,99          | 13,4          | 24,4           | 204            | №279 |
|                       | Соус томатный с овощами                       | 30        | 0,3           | 1,47          | 1,95           | 21,6           | №333 |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Кисель                                        | 200       | 0             | 0             | 30,95          | 98,1           | №359 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                          |           | <b>29,65</b>  | <b>23,74</b>  | <b>133,91</b>  | <b>847,69</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                               |           | <b>59,84</b>  | <b>59,89</b>  | <b>249,14</b>  | <b>1780,77</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 9</b>         |                                               |           |               |               |                |                |      |
| Завтрак               | Каша молочная ячневая со сливочным маслом     | 185/5/10  | 6,88          | 9,13          | 18,98          | 176            | №173 |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром                    | 50/10/15  | 7,7           | 12,6          | 25,24          | 247,33         | №2   |
|                       | Какао с молоком                               | 200       | 3,97          | 2,1           | 20,178         | 125,1          | №382 |
|                       | Фрукт                                         | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                       |           | <b>18,95</b>  | <b>24,23</b>  | <b>74,198</b>  | <b>600,43</b>  |      |
| 2-ой завтрак          | Сок                                           | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                          | 50        | 4,75          | 7,9           | 17,05          | 208,5          |      |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                  |           | <b>4,75</b>   | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| Обед                  | Салат из отварной свеклы с черносливом        | 60        | 0,87          | 4,05          | 9,22           | 53,82          | №52  |
|                       | Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,5           | 8,14          | 14,8           | 176,57         | №88  |
|                       | Картофельное пюре                             | 150       | 3,09          | 4,657         | 22,03          | 146            | №312 |
|                       | Кнели куриные                                 | 100       | 12,63         | 10,6          | 6,95           | 228            | №301 |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Компот из свежих плодов                       | 200       | 0,2           | 0,005         | 10,71          | 45,4           | №342 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                          |           | <b>33,77</b>  | <b>29,207</b> | <b>115,62</b>  | <b>831,24</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                               |           | <b>57,47</b>  | <b>61,337</b> | <b>244,868</b> | <b>1716,97</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 10</b>        |                                               |           |               |               |                |                |      |
| Завтрак               | Каша молочная манная со сливочным маслом      | 185/5/10  | 6,37          | 11,76         | 22,75          | 181,11         | №181 |
|                       | Сырники творожные                             | 65        | 9,42          | 3,29          | 10,01          | 133,93         | №219 |
|                       | Бутерброд с сыром                             | 50/15     | 6,32          | 4,58          | 23,57          | 174,88         | №3   |
|                       | Чай с сахаром                                 | 190/10    | 0,021         | 0,005         | 9,985          | 40,1           | №376 |
|                       | Фрукт                                         | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                       |           | <b>22,531</b> | <b>20,035</b> | <b>76,115</b>  | <b>582,02</b>  |      |
| 2-ой завтрак          | Сок                                           | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |

|                       |                                                 |           |               |               |                |                |      |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
|                       | Слойка с сахаром                                | 60        | 9,63          | 9,41          | 30,18          | 255,34         | №417 |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                    |           | <b>9,63</b>   | <b>9,41</b>   | <b>68,18</b>   | <b>332,14</b>  |      |
| Обед                  | Салат из белокочанной капусты                   | 60        | 0,93          | 3,05          | 5,64           | 54             | №45  |
|                       | Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб    | 235/15    | 7,56          | 5,57          | 21,94          | 177,47         | №101 |
|                       | Рис отварной                                    | 150       | 3,834         | 5,42          | 31,6           | 210            | №304 |
|                       | Рыба припущенная с овощами                      | 80/40     | 7,52          | 5,63          | 10,21          | 139,2          | №229 |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Компот из сухофруктов                           | 200       | 0,54          | 0             | 12,59          | 50,63          | №348 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                            |           | <b>25,124</b> | <b>27,05</b>  | <b>97,89</b>   | <b>817,98</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                                 |           | <b>57,285</b> | <b>56,495</b> | <b>242,185</b> | <b>1732,14</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 11</b>        |                                                 |           |               |               |                |                |      |
| Завтрак               | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом      | 185/5/10  | 6,81          | 10,21         | 20,68          | 189,5          | №175 |
|                       | Омлет натуральный                               | 80        | 5,22          | 5,51          | 4,7            | 103,92         | №120 |
|                       | Бутерброд с маслом                              | 50/15     | 5,82          | 12,75         | 24,76          | 230            | №1   |
|                       | Чай с сахаром и урюком                          | 180/10/7  | 0,2           | 1,5           | 10,71          | 45,4           | №377 |
|                       | Фрукт                                           | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                         |           | <b>23,67</b>  | <b>30,37</b>  | <b>70,65</b>   | <b>620,82</b>  |      |
| 2-ой завтрак          | Сок                                             | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |
|                       | Кондитерское изделие                            | 50        | 4,75          | 7,9           | 17,05          | 208,5          | №338 |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                    |           | <b>4,75</b>   | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |      |
| Обед                  | Помидоры свежие                                 | 60        | 0,67          | 0,15          | 3,15           | 14,4           | №71  |
|                       | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 8,07          | 7,89          | 20,64          | 180,77         | №82  |
|                       | Макароны отварные со сливочным маслом           | 150       | 5,47          | 6,37          | 34,34          | 204            | №203 |
|                       | Котлета из птицы                                | 100       | 10,5          | 7,11          | 9,78           | 202            | №294 |
|                       | Соус томатный с овощами                         | 30        | 0,3           | 1,47          | 1,95           | 21,6           | №333 |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 70        | 4,74          | 1,75          | 26,12          | 136,05         |      |
|                       | Кисель                                          | 200       | 0             | 0             | 30,95          | 98,1           | №359 |
|                       | <b>Итого за обед</b>                            |           | <b>29,75</b>  | <b>24,74</b>  | <b>126,93</b>  | <b>856,92</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                                                 |           | <b>58,17</b>  | <b>63,01</b>  | <b>252,63</b>  | <b>1763,04</b> |      |
| <b>ДЕНЬ 12</b>        |                                                 |           |               |               |                |                |      |
| Завтрак               | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом  | 185/5/10  | 6,68          | 9,55          | 15,16          | 168,98         | №173 |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром                      | 50/10/15  | 7,7           | 12,6          | 25,24          | 247,33         | №2   |
|                       | Какао с молоком                                 | 200       | 3,97          | 2,1           | 20,178         | 125,1          | №382 |
|                       | Фрукт                                           | 100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 52             | №338 |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                         |           | <b>18,75</b>  | <b>24,65</b>  | <b>70,378</b>  | <b>593,41</b>  |      |
| 2-ой завтрак          | Сок                                             | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           | №389 |

|                       |                                                            |           |              |               |                |                |         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------|
|                       | Кондитерское изделие                                       | 50        | 4,75         | 7,9           | 17,05          | 208,5          |         |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>4,75</b>  | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |         |
| <b>Обед</b>           | Салат из моркови с яблоком                                 | 60        | 0,59         | 3,78          | 5,19           | 55,85          | №59     |
|                       | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной | 225/15/10 | 8,04         | 6,1           | 24,75          | 187,5          | №112    |
|                       | Гороховое пюре                                             | 150       | 5,12         | 5,82          | 28,15          | 205            | №306    |
|                       | Котлета из говядины                                        | 100       | 10,16        | 13,92         | 13,52          | 236            | №268    |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 70        | 4,74         | 1,75          | 26,12          | 136,05         |         |
|                       | Компот из свежих плодов                                    | 200       | 0,2          | 0,005         | 10,71          | 45,4           | №342    |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                       |           | <b>33,59</b> | <b>29,625</b> | <b>119,15</b>  | <b>865,8</b>   |         |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |           | <b>57,09</b> | <b>62,175</b> | <b>244,578</b> | <b>1744,51</b> |         |
| <b>ДЕНЬ 13</b>        |                                                            |           |              |               |                |                |         |
| <b>Завтрак</b>        | Каша молочная гречневая со сливочным маслом                | 185/5/10  | 6,67         | 9,49          | 15,15          | 169,59         | №173    |
|                       | Яйцо отварное                                              | 40        | 6            | 5,5           | 0,3            | 78             | №209    |
|                       | Бутерброд с сыром                                          | 50/15     | 6,32         | 4,58          | 23,57          | 174,88         | №3      |
|                       | Чай с сахаром и лимоном                                    | 180/10/7  | 0,54         | 0,05          | 10,16          | 40,8           | №377    |
|                       | Фрукт                                                      | 100       | 0,4          | 0,4           | 9,8            | 52             | №338    |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                                    |           | <b>19,93</b> | <b>20,02</b>  | <b>58,98</b>   | <b>593,27</b>  |         |
| <b>2-ой завтрак</b>   | Сок                                                        | 200       | 0            | 0             | 38             | 76,8           | №389    |
|                       | Оладьи                                                     | 100       | 9,48         | 7,49          | 31,85          | 264,81         | №406    |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>9,48</b>  | <b>7,49</b>   | <b>69,85</b>   | <b>341,61</b>  |         |
| <b>Обед</b>           | Салат из отварной свеклы с черносливом                     | 60        | 0,87         | 4,05          | 9,22           | 53,82          | №52     |
|                       | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной                | 225/15/10 | 8,7          | 7,05          | 14,65          | 175,54         | №96     |
|                       | Жаркое из птицы                                            | 200       | 12,84        | 8,87          | 31,07          | 247,72         | ТТК №50 |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 70        | 4,74         | 1,75          | 26,12          | 136,05         |         |
|                       | Компот из сухофруктов                                      | 200       | 0,54         | 0             | 12,59          | 50,63          | №348    |
|                       | <b>Итого за обед</b>                                       |           | <b>27,69</b> | <b>28,77</b>  | <b>108,3</b>   | <b>839,3</b>   |         |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |           | <b>57,1</b>  | <b>56,28</b>  | <b>237,13</b>  | <b>1774,18</b> |         |
| <b>ДЕНЬ 14</b>        |                                                            |           |              |               |                |                |         |
| <b>Завтрак</b>        | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом                 | 185/5/10  | 6,81         | 10,21         | 20,68          | 189,5          | №175    |
|                       | Омлет натуральный                                          | 80        | 5,22         | 5,51          | 4,7            | 103,92         | №120    |
|                       | Бутерброд с маслом                                         | 50/15     | 5,82         | 12,75         | 24,76          | 230            | №1      |
|                       | Чай с сахаром и урюком                                     | 180/10/7  | 0,2          | 1,5           | 10,71          | 45,4           | №377    |
|                       | Фрукт                                                      | 100       | 0,4          | 0,4           | 9,8            | 52             | №338    |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>                                    |           | <b>18,45</b> | <b>30,37</b>  | <b>70,65</b>   | <b>620,82</b>  |         |
| <b>2-ой завтрак</b>   | Сок                                                        | 200       | 0            | 0             | 38             | 76,8           | №389    |
|                       | Кондитерское изделие                                       | 50        | 4,75         | 7,9           | 17,05          | 208,5          |         |
|                       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                               |           | <b>4,75</b>  | <b>7,9</b>    | <b>55,05</b>   | <b>285,3</b>   |         |

|                |                                               |           |       |        |       |         |      |
|----------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|--------|-------|---------|------|
| Обед           | Салат из свежих овощей                        | 60        | 0,54  | 3,66   | 4,65  | 52,59   | №24  |
|                | Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,5   | 8,14   | 14,8  | 176,57  | №88  |
|                | Картофельное пюре                             | 150       | 3,09  | 4,657  | 22,03 | 146     | №312 |
|                | Биточки рыбные из минтая                      | 100       | 12,45 | 2,94   | 13,8  | 159,9   | №234 |
|                | Хлеб ржаной                                   | 70        | 4,74  | 1,75   | 26,12 | 136,05  |      |
|                | Кисель                                        | 200       | 0     | 0      | 30,95 | 98,1    | №359 |
|                | Итого за обед                                 |           | 33,06 | 19,397 | 117   | 821,8   |      |
| Итого за день: |                                               |           | 56,26 | 57,667 | 242,7 | 1727,92 |      |